

Vivere al tempo presente l'unità corpo-mente

Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta

Essere presenti a se stessi, quasi momento per momento, in un'unità corpo-mente inscindibile, è uno dei caposaldi della filosofia orientale, la quale propone di raggiungere questo stato mentale attraverso l'ausilio di varie pratiche, come ad esempio la meditazione o lo yoga. L'idea di "essere centrati" su di se e su ciò che "ci accade dentro" è stimolata continuamente nella cultura orientale.

Nella nostra cultura occidentale meno, poiché siamo più indirizzati all'azione ed alla realizzazione di sé e all'affermazione della propria individualità attraverso le conquiste materiali, più che attraverso le conquiste spirituali. Siamo ovvero più orientati al fare che non al sentire ed allo "stare".

Stare fermi, in silenzio, essere "qui ed ora", vivendo il momento presente, non è molto comune in Occidente e ciò ha notevoli implicazioni negative sul benessere psico-fisico. In Giappone, tanto per dirne una, passano giornate intere ad osservare gli alberi: in primavera la fioritura dei ciliegi, in autunno la caduta delle foglie degli aceri. Anche questo ha delle forti implicazioni psico-fisiche, in questo caso però benefiche.

L'essere umano, per definizione dell'OMS, è **un'unità bio-psico-sociale**: tale definizione rende bene conto dell'inscindibilità dell'unità mente-corpo e di come il contesto socio-culturale in cui viviamo influenzi la nostra biologia e il nostro umore.

E' stato infatti ampiamente dimostrato come **il solo pensare e immaginare** influenzi ciò che accade alla biologia del nostro corpo: per esempio se immagino di abbracciarmi e consolarmi amorevolmente attraverso parole affettuose, di sostegno e rassicuranti, questo causa il rilascio nel cervello di **ossitocina**. Quest'ultima è anche chiamata "l'ormone dell'amore", proprio perché viene rilasciata quando abbracciamo o siamo abbracciati dal nostro partner, o da un figlio, o anche quando guardiamo o accarezziamo il nostro animale da compagnia (sempre se ci siamo concessi la possibilità di stabilire con lui un legame d'amore, si intende).

La stessa interazione corpo-mente ci accade se abbiamo immagini mentali o pensieri negativi e pessimistici: in questo caso però gli ormoni che vengono rilasciati nel cervello sono gli ormoni dello stress, come **il cortisolo**, il quale se rilasciato in maniera prolungata nel tempo crea processi infiammatori e squilibri biologici anche importati a tutto l'organismo.

Questo lo dico per dare un semplice esempio di come la mente ed il corpo si influenzino reciprocamente e bidirezionalmente.

Ora, per poter essere in armonia con il nostro corpo è necessario essere presenti a se stessi con la mente “nel qui ed ora” e invece accade spessissimo che noi **viviamo nel passato o nel futuro**; o siamo tormentati da ciò che ci è accaduto o siamo preoccupati da ciò che ancora deve avvenire. ***Pensiamo e viviamo declinando i tempi verbali o al passato al futuro, ma raramente al presente***, il che crea uno scollamento da se stessi, sia dalle sensazioni (ignari dei feedback che il corpo ci manda attraverso appunto i sensi), che dalle emozioni. Alcuni di noi sono tutto pensiero e per di più un pensiero preoccupato e che non vive al tempo presente.

La psicoterapia può aiutare molto a riorientare l'equilibrio corpo-mente ancorandolo maggiormente al presente, sia agendo sul corpo (ad esempio attraverso il training autogeno), sia agendo sulla mente, attraverso la “terapia della parola”.