

I LINGUAGGI DEL CORPO

Le attività psico-corporee per l'espressione delle emozioni

Come comunica il nostro corpo? Quali sono i linguaggi che abbiamo a disposizione per esprimere i nostri stati interiori, per raccontare i nostri pensieri e per entrare in relazione con gli altri?

Probabilmente, la prima risposta che ci viene in mente è: con le parole.

Il linguaggio, cioè la comunicazione verbale, caratterizzante l'essere umano, è sicuramente uno strumento indispensabile per trasmettere messaggi e informazioni: trasmette contenuti e permette lo sviluppo e l'ampliamento di processi mentali sempre più evoluti (dalla costruzione di concetti, all'astrazione). Esso, però, riguarda principalmente l'aspetto sintattico (la costruzione della frase) e semantico (i significati) della comunicazione.

Esiste anche una forma di comunicazione che va oltre le parole e che ci permette di esprimere (e riconoscere nell'altro) tutto ciò che riguarda il vissuto interiore: il linguaggio corporeo o comunicazione non verbale. Esso riguarda la voce, l'espressione del volto, il contatto oculare e fisico, la postura, i gesti e i movimenti del corpo. Sono i bambini appena nati che ci insegnano a comunicare anche senza le parole, perché riescono a entrare in relazione con gli altri attraverso forme spontanee di comunicazione non verbale (il pianto, lo sguardo, il contatto): diventa quindi impossibile non comunicare, soprattutto con il nostro corpo.

I linguaggi corporei sono quindi i responsabili della trasmissione di intenzioni e di emozioni: modulando tono di voce, volto, postura comunichiamo i nostri vissuti e le nostre emozioni.

Pensiamo a quanto cambia il messaggio che trasmettiamo all'altro se diciamo "CIAO" con tono di voce spento, senza guardare negli occhi, a debita distanza o se, al contrario, lo diciamo con tono squillante, con un sorriso, creando un legame già con lo sguardo e magari trovando un contatto corporeo: è il nostro corpo che comunica all'altro la nostra intenzione di entrare (o non entrare) in relazione con l'altro.

Inoltre, ogni azione parla di noi: le nostre ansie, le nostre paure, il sentirsi all'altezza della situazione, la frustrazione, il senso di inferiorità, l'interesse, la gioia, in generale le nostre emozioni si esprimono e definiscono i nostri movimenti quotidiani e modificano il nostro stare in relazione con l'altro. Così, viceversa, la sperimentazione e l'ascolto di movimenti inusuali può farci sperimentare nuove sensazioni e entrare in contatto con nuovi vissuti emotivi altrimenti bloccati.

Mente e corpo, quindi, sono in stretta connessione, si rispecchiano e risuonano costantemente l'una nell'altro.

Attraverso attività psicocorporee si possono accompagnare le persone in una presa di contatto con la propria dimensione emotiva. Stimolando l'attivazione fisiologica del corpo, con specifiche tecniche psicocorporee e bioenergetiche che lavorano sulla respirazione, sul rilassamento, sul contatto e sul movimento, si risvegliano i vissuti emotivi profondi e remoti o se ne sperimentano di nuovi, in un percorso di ricerca dell'equilibrio energetico tra psiche e soma. Inoltre, attraverso l'uso di codici espressivi verbali e non verbali, dalla narrazione alla produzione grafico-pittorica al movimento corporeo, si possono rielaborare tali esperienze e creare nuovi significati, trasformando le emozioni da corporeità a simbolizzazioni.

Non c'è emozione senza corpo e mente senza emozioni.