

CORPO, AFFETTI ED EMOZIONI

alcune riflessioni psicoanalitiche.

Si può pensare al nostro corpo come ad una casa dove, al posto delle stanze, finestre, corridoi, giardini e poi mobili, suppellettili, quadri, ci sono emozioni, sentimenti e istinti insieme agli organi, al sistema circolatorio, linfatico e così via.

Pensando in modo psicoanalitico si può dire che questa casa contiene quelli che chiamiamo "oggetti interni", cioè una sorta di deposito dinamico di tutto ciò che, nel bene e nel male, ci hanno lasciato dentro le relazioni significative della nostra vita, soprattutto quelle dell'infanzia con i nostri genitori.

Quando questi "oggetti interni" sono cattivi, tossici (immaginiamo un padre violento o una madre assente perché depressa), stiamo male con noi stessi, e facciamo star male chi ci sta vicino. Il corpo parla di noi, nostro malgrado, racconta chi siamo, cosa proviamo, cosa nascondiamo.

Una persona che non sa esprimere la propria rabbia avverte un nodo soffocante alla gola, un'altra prova un senso di vertigine quando parla della mancanza di fiducia in se stessa. L'intensità di effluvi odorosi ha spesso a che fare con l'odio e il furore rimossi.

Alcune persone, rigide come pali della luce, fanno pensare a bambini che non hanno goduto di un abbraccio caldo e rassicurante, bambini che si sono dovuti sostenere da soli; altre, che mostrano, o cercano di nascondere un corpo maltrattato, esprimono sentimenti di odio verso di sé, di profonda indegnità: "non sono degno di essere amato", parlando così di abbandoni, abusi, sofferenza.

Quando ci prendiamo cura del nostro corpo, ritroviamo un contatto profondo con le cure primarie della mamma (o di una figura con

funzioni materne), legate al contenimento e all'amore.

Nel primo periodo della vita (simbiotico-fusionale), il bambino vive una dipendenza totale dalla madre, ed è in questa preziosa e delicata fase che si creano le fondamenta della "casa".

Ogni tanto ognuno sente il bisogno di regredire a questa fase, e ritrovare un senso antico di pace e benessere, per esempio facendo bagni caldi (un po' come tornare nell'utero), massaggi, in qualche modo, una forma "adulta" di accudimento e cure per sé. Per affidarsi all'acqua e alle cure dell'altro, è però necessario che si sia costruita una fiducia di base, cioè poter credere che l'altro ti tiene, ti contiene, ti ama, ti fa del bene.

È una fiducia che non si ottiene con la volontà, ma è qualcosa di cui è necessario fare esperienza attraverso una buona relazione di dipendenza da un'altra persona.

A volte, dopo una "bonifica" degli oggetti interni cattivi, per esempio attraverso una valida psicoterapia, si può sentire il desiderio di fare delle saune, di lasciarsi cullare dall'acqua calda, di farsi massaggiare, come a sperimentare un'esperienza felice di accudimento e amore per sé.

Naturalmente non si può "star sempre a mollo" nella simbiosi, è necessario costruire una soggettività e andare verso il mondo. Lavoro non facile né indolore per nessuno.

di Dott.ssa Sonia Saponi,

psicologa, psicoterapeuta

ad orientamento psicoanalitico, membro associato

S.I.Ps.A. Società Italiana Psicodramma Analitico

C.O.I.R.A.G. Confederazione di Organizzazioni

Italiane per la Ricerca Analitica sui Gruppi

