



IL CORPO MEMORIZZA LE NOSTRE EMOZIONI

Di Fabio Pandiscia



Fabio Pandiscia - Dottore in Psicologia ad indirizzo clinico e di comunità, Ricercatore e Master Trainer PNL, Autore di vari libri e pubblicazioni sul linguaggio del corpo, miglioramento personale e PNL.

Per contatti o informazioni: info@formaementis.net

Numero verde gratuito 800 032 882 sito web www.fabiopandiscia.it

Non tutti lo sanno, ma le nostre cellule hanno una memoria: la cosiddetta “memoria cellulare”. Il nostro corpo racchiude quindi la nostra storia e quella dei nostri avi, le nostre esperienze ed emozioni individuali e collettive. I nostri stati emotivi non sono solamente episodici momenti di esperienze di vita, ma sono strettamente legati a tutti quei processi che formano i nostri pensieri e credenze.

Sono determinati dallo strutturarsi della nostra personalità e influenzati dal nostro carattere. Se è vero che tutte le nostre esperienze sono memorizzate all'interno delle nostre cellule, è anche vero che **la nostra identità più profonda, la esprimiamo in ogni nostro movimento.** Se abbiamo dei blocchi fisici, se abbiamo una postura particolare, non è un caso: tutto parla di noi e delle nostre esperienze vissute, delle nostre emozioni. Lo stesso possiamo dire del modo di camminare o di sederci, infatti quando camminiamo inviamo dei messaggi che comunicano agli altri, chi siamo. Facciamo un esempio; immaginiamo di vedere qualcuno che si avvicina. In lontananza, occhi e viso non si colgono subito, ed è in questi casi che l'andatura ha un grande potere comunicativo, perché permette di identificare emozioni e intenzioni. Nonostante ci siamo evoluti e continuiamo a farlo da secoli, **non ci differenziamo dagli altri animali, infatti, anche loro trasmettono informazioni dal modo di procedere, non è un caso che proprio dall'andatura i predatori scelgono la vittima in un branco.** Sappiamo già dagli anni '50, dagli studi di Albert Mehrabian, che attraverso il corpo passa il 93% di tutta la nostra comunicazione, il quale parla continuamente di noi e per noi.

COERENZA COMUNICATIVA

Non importa cosa diciamo con il nostro verbale, ma come lo diciamo; **se la comunicazione verbale e quella non verbale sono in sintonia, allora possiamo parlare di congruenza nella comunicazione.** Quando non sono in sintonia allora possono nascere disagi,

blocchi fisici ed emotivi. Tutte le nostre esperienze sono memorizzate nelle nostre cellule, nelle fibre più profonde dei nostri muscoli, e quando non sono in sintonia nascono i conflitti, dei quali spesso non siamo neppure consapevoli. Conoscere il significato di questi conflitti è la chiave per liberarci dal nostro passato. Pulire e rendere coerente la nostra comunicazione significa rendere coerente anche la nostra stessa esistenza. **Ma come funziona la coerenza comunicativa?**

Quando comunichiamo abbiamo a disposizione 3 canali che lavorano insieme:

- **il verbale** (le parole);
- **il non verbale** (linguaggio del corpo);
- **il paraverbale** (volume, pause, tono, melodia).

Quando questi 3 canali lavorano insieme allora siamo congruenti e viviamo pienamente la vita, ma se dobbiamo mentire, a noi stessi o agli altri, ecco che il funzionamento di queste 3 aree si altera. Come esseri umani è dimostrato che non possiamo controllare più di un singolo canale comunicativo, quindi cosa accade? Ovviamente sceglieremo di controllare quello che ci è più comodo: il verbale.

Controllando il verbale controlleremo le parole se sono congruenti con la storia che narremo, cercheremo di non contraddirci, ma così facendo non presteremo attenzione agli altri due canali comunicativi (paraverbale e non verbale) i quali inizieranno a creare delle incongruenze o blocchi comunicativi. Quando diciamo la verità o siamo congruenti con quanto abbiamo da raccontare, **facciamo di solito molti gesti detti “illustratori”, cioè gesti che “accompagnano” il discorso.** Il nostro volume, melodia e tono della voce hanno delle sfumature diverse, a volte vivaci. Al contrario, **quando non siamo congruenti** o raccontiamo una bugia, la quantità dei gesti cala incredibilmente e **il tono, la melodia, il volume subiscono dei cambiamenti.** Quando mentiamo il nostro corpo blocca le funzioni legate alla gestualità, quando viviamo esperienze che ci fanno “mancare il fiato”, **il respiro diventa affannoso e cambia repentinamente la sua velocità.** Questo semplice esempio serve per dimostrare che ad ogni nostro blocco interiore corrisponde una reazione

riflessa nel corpo; **conoscere il significato di questo riflesso diventa essenziale per aiutarci a trovare il modo per superare difficoltà e momenti emotivi impegnativi.**

PRATICA

La pratica Yoga può aiutarci. È un'attività che permette di vivere il presente, concentrarci, lasciare da parte le tensioni e ricevere nuova energia. Al giorno d'oggi ci muoviamo troppo velocemente, anche quando siamo fermi la nostra testa inizia a vagare, non riusciamo a restare ancorati a nulla, soprattutto non riusciamo più ad essere nel momento presente. **Legare il movimento con la sincronizzazione del respiro** consente un allenamento equilibrato di tutte le parti del corpo e il raggiungimento di un elevato grado di concentrazione mentale e quindi di consapevolezza. **Esiste un corpo “fisico”, e un corpo “energetico”** (prana); il quale scorre attraverso i canali energetici che, per struttura e diramazione, possono essere associati al sistema nervoso. **Con la pratica, questa energia viene stimolata,** risvegliando in noi anche la consapevolezza delle emozioni. Capire come si esprime il nostro linguaggio del corpo significa essere in grado di comprendere la natura dei problemi che la vita ci pone davanti e diventare responsabili dei propri gesti e pensieri. **Diventare congruenti con il nostro linguaggio non verbale, far lavorare in sintonia tutti e tre i canali comunicativi,** ci permette di vivere pienamente il “qui ed ora”. Praticare la congruenza ci farà aumentare l'attenzione al nostro mondo interno, ci farà concentrare sul respiro e sui messaggi che riceviamo dal corpo. □

PER APPROFONDIMENTI

□ **Perché succede tutto a me?**

Edizioni Franco Angeli

□ **Costruisci il tuo successo**

Edizioni Psiconline

□ **Come ottenere ciò che vuoi**

Edizioni Franco Angeli

□ **Comunicare con la PNL**

Edizioni Franco Angeli