



La psicoterapia corporea con le persone altamente sensibili

di Tiziana Casazza

Questo scritto nasce dalla tesina composta per la conclusione di un percorso formativo sull'alta sensibilità. Lo scopo di questo documento è di divulgare la conoscenza di questo tratto, presentandolo con le "lenti" di una psicoterapeuta nata e cresciuta nel contesto del lavoro psicocorporeo.

Il presente documento è organizzato in tre capitoli principali. Nel primo riassumo le caratteristiche salienti dell'alta sensibilità, così come emergono dagli studi di letteratura. Nel secondo capitolo utilizzo il reframe¹ per declinare alcune delle caratteristiche sopra esposte sulla base di esperienze della mia vita di persona altamente sensibile. Nel terzo capitolo calo gli stessi concetti di carattere generale nella mia esperienza di psicoterapeuta.

Indice

Alta sensibilità: caratteristiche salienti.....	1
La mia esperienza di persona altamente sensibile	3
D e O- depth in processing and Overstimulation	3
O - Overarousal.....	4
E - Elevata reattività emotiva: paura e spavento	4
E- Empatia.....	5
S- Segnali sottili.....	5
Le mie strategie di adattamento.....	6
La mia esperienza di terapeuta.....	6
La psicoterapia a orientamento corporeo: una breve introduzione.....	6
La psicoterapia a orientamento corporeo: relazione tra sistema nervoso e corpo.....	7
Il ruolo del corpo in psicoterapia con le persone altamente sensibili.....	8
La suscettibilità differenziale nel lavoro corporeo	9
La relazione terapeutica e il suo ruolo nel facilitare miglioramenti	9
La consapevolezza corporea	10

¹ Il *reframe* è una rilettura del proprio passato alla luce delle caratteristiche dell'alta sensibilità, al fine di poter comprendere più nel dettaglio cosa e come alcuni comportamenti esprimevano il personale e unico modo di adattarci a ciò che stavamo vivendo, cambiando la lettura di essi come di una tendenza disfunzionale o un autosabotaggio. Si tratta di una delle tecniche di autocura consigliata dalla dottoressa Elaine Aron, la madre degli studi sul tratto dell'Alta sensibilità.

Alta sensibilità: caratteristiche salienti

Detta alta responsività dai biologi, l'alta sensibilità consiste nel prestare più attenzione degli altri ai dettagli e poi nell'utilizzare questa conoscenza per capire velocemente il presente e prevedere meglio il futuro (riflessione prospettica)². L'alta sensibilità è un tratto della personalità innato con specifiche caratteristiche sia comportamentali sia psicologiche, da cui le specie animali sociali, e in particolare l'uomo, hanno tratto vantaggio da un punto di vista evolutivo³. Nel corso dell'evoluzione della specie umana, gli individui altamente sensibili hanno portato caratteristiche complementari rispetto a quelle degli individui privi o meno dotati di questo tratto: riflessività anziché impulsività, responsività e reattività anziché l'assenza delle stesse. Per questi motivi, essi sono stati naturalmente più adatti a quei ruoli, fondamentali per il gruppo sociale, che richiedono tali caratteristiche, come consiglieri, guaritori o filosofi, e meno a ruoli più diffusi nel gruppo sociale, come esploratori o guerrieri. Tuttavia, la possibilità che gli individui altamente sensibili si realizzino effettivamente nei ruoli per cui sono naturalmente più portati è influenzata dal contesto sociale e culturale in cui vivono: in culture come quella dell'attuale mondo occidentale, in cui è considerato vincente un modello di persona estroverso, competitivo e intraprendente, un individuo altamente sensibile è culturalmente spinto verso questo modello con il quale è poco compatibile⁴.

La sensibilità è distribuita nella popolazione umana all'interno di un continuum, che idealmente va dalla totale mancanza al grado massimo. Si tende però a stratificare la popolazione in tre categorie: alta, media e bassa sensibilità⁵. Nelle tre categorie cade rispettivamente il 31%, 40% e 29% della popolazione, senza differenze di genere³. All'interno di ognuna, compreso il 31% di nostro interesse, c'è grande eterogeneità, poiché l'espressione del grado di sensibilità di ognuno è una unica e meravigliosa combinazione di aspetti genetici e ambientali (storia familiare, sociale, cultura, ambiente, economia...).

La caratteristica alla base dell'alta sensibilità è l'**elevata sensibilità all'elaborazione sensoriale (SPS)**⁶ a livello cerebrale. Si tratta di una neurodiversità che si esprime in alcune aree del cervello prevalentemente coinvolte nel processamento del significato emotivo di ciò che esperiamo, e non negli organi di senso⁷. Di conseguenza, le persone molto sensibili mostrano un differente funzionamento su più livelli: comportamentale, fisiologico, genetico e neurologico⁸.

A livello comportamentale, vi sono quattro caratteristiche essenziali e riassumibili nell'acronimo DOES³.

- **D: depth of processing** - processamento più profondo delle informazioni. Il cervello acquisisce un numero maggiore di informazioni in entrata (input) e le elabora con acuta capacità associativa: collega, paragona al passato o a situazioni simili, osserva un numero elevato di dettagli, associa ed elabora "oltre", esulando dalle categorie culturali. Tutto questo sia a livello consapevole sia a livello non consapevole.

² Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>

³ Aron E. (1996) *Highly sensitive person. How to thrive when the world overwhelms you*. Kensington publishing Corp.

⁴ Aron A., S. Ketay, T. Hedden, E.N. Aron, H. Markus a,d J.E. Gabrieli (2010) Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 5:219-226.

⁵ Lionetti F, Aron A, Aron EN, Burns GL, Jagiellowicz J, Pluess M. Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Transl Psychiatry* 2018;8(1):24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>.

⁶ Aron E. Sensory Processing Sensitivity and relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*. (1997)

⁷ Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. C.U. Greven, F. Lionetti et. al. 2019

⁸ Acevedo B. (2021) Il cervello altamente sensibile. Ricerca, valutazione e trattamento della sensibilità dell'elaborazione sensoriale. LAS Roma

- **O: overarousal e overstimulation** - il lavoro supplementare dato dalle troppe informazioni in entrata aumenta il senso di sovrastimolazione. Quest'ultima può elicitarne la risposta di inibizione transmarginale, cioè il ritiro totale di fronte ai troppi stimoli e un'inibizione ulteriore agli stessi³. Nel capitolo due fornisco esempio di questa caratteristica.
- **E: emotional reactivity ed empathy** - elevata reattività emotiva, che può veicolare una maggiore empatia e tradurla in una risposta all'attivazione dell'altro.
- **S: subtleties** – maggiore sensibilità agli stimoli sottili e ai dettagli, come le contraddizioni tra linguaggio verbale e non verbale, l'atmosfera emotiva, le possibili conseguenze (altrimenti detta precognizione), e i “non detti”. Questo aspetto, insieme alla profondità di processamento, rende più intuitivi e talvolta fa percepire di “sapere senza realizzare come”. Ted Zeff parla di *finely tuned nervous system* a indicare questa capacità di captare segnali in maniera più fine e chiara⁹.

A livello fisiologico, è stato rilevato che negli individui altamente sensibili la sovrastimolazione induce una secrezione maggiore di norepinefrina e cortisolo da parte dell'asse ipotalamico-pituitario-surrenale rispetto agli altri individui. Questi ormoni veicolano la inibizione transmarginale di cui sopra.

A livello genetico, l'alta sensibilità sembra correlare con:

1. una ridotta espressione del gene che codifica la proteina trasportatrice di **serotonina**, che è un neurotrasmettitore modulatore dell'umore agente su motilità intestinale, regolazione dell'umore, sonno, temperatura, sessualità ed empatia, creatività ed appetito¹⁰;
2. specifici alleli nel locus di gene che codificano per il recettore della **dopamina** o per proteine che ne modulano l'effetto, che è un neurotrasmettitore che influenza processi cognitivi legati all'attenzione, motivazione, memoria e apprendimento, sonno e umore¹¹.

È interessante osservare che questi due neurotrasmettitori sono diversamente modulati in condizioni di stress e in condizioni piacevoli per l'individuo. Il fatto che gli individui altamente sensibili abbiano delle peculiarità a livello genetico che impattano sull'effetto di questi recettori potrebbe quindi collegarsi al fenomeno della **suscettibilità differenziale**¹²: gli individui altamente sensibili in generale hanno performance peggiori degli altri in condizioni ambientali avverse, ma migliori degli altri in condizioni favorevoli, di supporto. Parte del terzo capitolo è dedicata a questa peculiarità molto presente nell'ambito della relazione di aiuto.

Per quanto concerne il livello neurologico, studi condotti mostrando immagini di visi felici, tristi o neutri e rilevando l'attivazione delle diverse aree cerebrali tramite risonanza magnetica funzionale suggeriscono che gli individui altamente sensibili siano caratterizzati da una attivazione più marcata di aree cerebrali sensomotorie, di aree associate all'empatia e di aree associate alla consapevolezza, come l'amigdala, indipendentemente dal fatto che la persona ritratta nelle immagini sia conosciuta¹³. Inoltre, negli individui altamente sensibili il ragionamento è regolato principalmente dal cervello destro, che è essenzialmente governato dalle emozioni e dall'affettività; per questo

⁹ Zeff T. (2004) *Highly Sensitive Person's Survival Guide: Essential Skills for Living Well in an Overstimulating World*. New Harbinger Publications

¹⁰ Homberg JR, Schubert D, Asan E, Aron EN. 2016. Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 71, 472–483. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>

¹¹ Chen C, Chen C, Moyzis R, Stern H, He Q, Li H, Li J, Zhu B, Dong Q. Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. *PLoS One* 2011;6(7):e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>

¹² Pluess, M. (2017). Vantage Sensitivity: Environmental Sensitivity to Positive Experiences as a Function of Genetic Differences. *Journal of Personality*, 85(1), 38-50. doi: 10.1111/jopy.12218

¹³ Acevedo BP, Aron EN, Aron A, Sangster M, Collins N, Brown LL. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain Behav.* 2014 Jul; 4(4): 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>

motivo, per usare le parole di Petitcollin *“potremmo dire che le informazioni passano dal cuore prima che di arrivare al cervello”*¹⁴.

La mia esperienza di persona altamente sensibile

Invito il lettore, che forse riconosce alcuni o molti aspetti di questo tratto in sé e/o in qualche suo caro, a leggere con benevolenza e gentilezza i contenuti che seguono. L'espone aspetti tanto personali della mia vita è un'azione che mi richiede di forzare la mia timidezza ad espormi e il solo scrivere questo capitolo mi riporta in compagnia dei miei affezionati *“guardiani della soglia”*¹⁵.

Per ovvi motivi, l'aspetto comportamentale è l'unico, tra quelli sopra riassunti, che mi sia possibile calare nella mia esperienza personale. Seppur con questa limitazione, posso dire che il tratto dell'alta sensibilità è stato pervasivo in tutta la mia vita e mi ha dato molto filo da torcere prima di imparare ad abbracciarlo con gratitudine.

Sono una donna di 46 anni, madre e compagna felice e inquieta e faccio la psicoterapeuta. Ad oggi posso dire di essere soddisfatta della mia vita: sono riuscita ad avviare e far crescere la mia attività lavorativa mantenendo un equilibrio tra il perseguire la soddisfazione professionale, l'evitare il sovraccarico emotivo che può nascere dalla mia professione e il coltivare la mia sfera privata, in cui ho accanto un compagno di vita che rispetta e sostiene le mie scelte. Queste ultime, in particolare quella di lavoro e compagno di vita, sono state fatte in maniera del tutto **intuitiva**, da ben prima di essere consapevole della mia alta sensibilità e quindi prima di avere idea di come gestirla. Tuttavia, a posteriori credo di poter dire che siano state fatte assecondando questo mio tratto; infatti, analizzando la mia esperienza personale vi ritrovo le caratteristiche che vanno sotto l'acronimo DOES.

D e O- depth in processing and Overstimulation

Il primo aspetto che posso mostrare rispetto alla profondità di processamento delle informazioni e alla relativa inibizione transmarginale è di sicuro la tendenza al rifiuto, o *“no-a-priori”*, che mi ha sempre fatta percepire come persona chiusa e timorosa. Ricordo la giovane me in una libreria di Bologna con in mano il primo libro di Elaine Aron, quando ancora non sapevo dell'esistenza dei suoi studi. Leggendo la parola *“sensibilità”* sulla copertina ho subito pensato di *“non voler perder tempo a scrivere o leggere un libro su tale argomento”*. Bentrovato il mio *“no-a-priori”*! Quella parola aveva attivato una cascata di pensieri, associazioni, pensieri retrospettivi e prospettici relativi alla mia vita, avviando un dialogo interno molto veloce, le cui evoluzioni avvertivo solo in parte e che ricordo tutto'oggi. Penso che questo processo avvenisse in buona parte nel mio subconscio. Nella mia inconsapevolezza non ho comprato il libro e ho continuato a ignorare questo argomento per diversi anni ancora, proseguendo tuttavia il mio percorso personale sulla mia sensibilità, che ai tempi etichettavo come mia *“stranezza”*. Al contempo, mi trovavo a Bologna per imparare un metodo di lavoro psicoterapeutico (il metodo Biosistemico) che ha come fulcro l'emozione e il corpo e che ben si presta proprio a gestire reazioni emotive sproporzionate che possono inibire anziché sostenere la capacità di rispondere agli stimoli, proprio come quella sopra descritta. Quello che avevo vissuto era il dialogo interno tra più piani di me e il processamento attivato mi ha fermata e forse anche spaventata.

¹⁴ Petitcollin C. Il potere nascosto degli ipersensibili. Sperling&Kupfer (2016).

¹⁵ I lettori avvezzi alla pratica bioenergetica conoscono questo termine. Esso indica reazioni quali capogiri, vertigini... fino a senso di svenimento quali segnali di avvicinamento a una zona di confine tra ciò che è tollerabile e ciò che non lo è. Dal punto di vista clinico, significa essere in bilico tra presenza e assenza del sé come testimone integro e lucido e il conseguente rischio di non riuscire ad elaborare ed immagazzinare il vissuto in maniera organizzata e coerente perché uscito dalla finestra di tolleranza. Anche questo concetto verrà esposto più avanti.

Grazie a *reframe* ho potuto comprendere che il “no a priori” era il mio personale modo di rispettare il mio bisogno di ascoltarmi prima agire, quello che la Aron chiama *pause to check*. Ovviamente esprimeva anche la mia tendenza evitante. Il *pause to check* è il processo di riorientamento dell’azione, veicolato dal sistema di inibizione all’azione¹⁶, che generalmente è breve e, in assenza di pericoli, prelude all’azione.¹⁷ Per noi PAS questo passaggio richiede più tempo da dedicare all’enorme quantità di input in entrata. Se non ci diamo questo tempo consapevolmente, subentra il nostro inconscio (come il “no-a-priori” o con sintomi somatici di varia natura o con milioni di modalità varie e personali) a premurarsi che questo tempo sia per noi ritagliato. Se giudichiamo ciò che accade come funzionamento sbagliato o autosabotante, non ci permettiamo di ritornare all’equilibrio tanto indispensabile per ridare il nostro sistema alla piena e libera espressione della meraviglia che è in noi, per citare una giovane e brillante collega bioenergetica¹⁸.

O - *Overarousal*

La confusione è il secondo aspetto che porto all’attenzione del lettore. Ho sentito molto questo stato mentale ed energetico nel passato, lo sentivo nell’esprimermi e nel raccontarmi, lo ho sentito molto nella prima stesura di ciò che ho scritto in questo documento. Sembra che debba attraversare il caos per arrivare a una complessità ordinata... Confusione come amica anche nello studio e nelle relazioni in particolare, dalle scuole elementari in poi. Per me la scuola non è stata una passeggiata perché decisamente troppo stimolante, con quelle aule ampie, piene di bambini e orientata di più sulla performance a detrimento della particolarità di ciascun bambino. Col senno di poi, posso dire che il mio sentirmi nella confusione era l’effetto dell’essere inconsapevolmente iper-stimolata. La difficoltà nel far fronte all’eccesso di stimolo mi ha reso vulnerabile agli stimoli stessi, non permettendomi di riconoscere quando quelli nocivi per me abbassavano la qualità della mia vita.

In una fase successiva della mia vita si è presentato un altro esempio eclatante di questo tratto. Con la nascita di mio figlio si è conclamata, con sintomi evidenti ed importanti, la celiachia di cui soffro da anni e di cui forse già soffrivo all’epoca seppur con minimi sintomi. La nascita di mio figlio ha ovviamente stravolto la mia vita, ribaltando completamente le mie priorità, le mie abitudini e le mie emozioni. Inoltre, in quello stesso periodo sono accaduti in famiglia eventi che ci hanno messo in difficoltà, portando con loro una mole di preoccupazioni. Tutti questi stimoli mi hanno resa distratta per un lungo periodo rispetto ai sintomi evidenti della mia malattia. Quando, dopo quasi due anni, mi sono resa conto della presenza di un problema fisico e ho poi scoperto d’essere celiaca, le cose hanno iniziato ad andare molto lentamente a posto e ho riacquisito, con gradualità e la capacità di escludere i cibi che mi nuocevano e assorbire quelli che mi nutrivano. La cosa interessante è che il mio ritrovato benessere fisico mi ha permesso di tornare a processare gli eventi della mia vita in maniera più lucida ed efficace.

Come credo traspaia chiaramente da queste considerazioni, la sovrastimolazione mi ha dato da lavorare intensamente e per molti anni. Ho dovuto ascoltare il mio caos e orientarmi in esso. Fermarmi, calmarmi, radicarmi in me, mettere ordine, gestire tempi e modi in maniera buona per me.

E - *Elevata reattività emotiva: paura e spavento*

Scoprire la mia personale sensibilità grazie alla psicoterapia è stato un processo lungo: guardare me stessa senza veli, abbandonando cioè le sovrastrutture costruite per difendermi dalle circostanze

¹⁶ Laborit H., (1986), *L’inibizione dell’azione*, Il Saggiatore, Milano.

¹⁷ Di fronte ad uno stimolo si attivano due sistemi neurocerebrali antagonisti: il sistema di attivazione dell’azione (SAA) e il sistema di inibizione dell’azione (SIA). Il primo attiva una reazione adrenergica di attacco o di fuga o di inseguimento del piacere; il secondo blocca la reazione adrenergica con la secrezione dei due ormoni inibenti (corticosteroidi e noradrenalina). In condizioni normali l’azione dei SIA è breve e funzionale al ri-orientamento dell’azione.

¹⁸ Scarano F. (2022) *La potenza del corpo. Risveglia l’opera d’arte che è in te e fai del mondo un capolavoro*. Anima Ed.

che le avevano rese necessarie è stato difficile, a tratti spaventoso. Lo spavento è un vecchio amico che mi ha sempre accompagnata. Tuttora, se qualcuno entra velocemente o rumorosamente nella stanza in cui sono, o alza il tono di voce rispetto al solito il mio sistema urla e io, immersa abbastanza perennemente nel mio mondo interno, sobbalzo. Oppure se qualcuno cambia rapidamente lo stato emotivo o una sfumatura del suo stare con sé o con me varia o un'ombra attraversa il suo sguardo, io lo avverto in maniera veloce e chiara. In passato mi spaventavo, perché avvertivo il cambiamento e lo interpretavo come pericolo oppure, nel secondo caso, me ne attribuivo la responsabilità. È stato un grande lavoro comprendere non solo che io spesso non c'entravo, ma anche che erano comunque informazioni reali e utili per interagire meglio con l'interlocutore. In sostanza quello che interpretavo come spavento, era il mio stato di attivazione che mi informava che c'erano alcuni stimoli da processare. Capire questo ha di conseguenza stravolto la mia percezione nel mondo e il mio senso di sicurezza. Questi "spaventati" ora sono strumenti relazionali che uso tantissimo sul lavoro e mi aiutano a leggere, soprattutto a livello sottile, ciò che mi circonda. Si tratta anche di un lavoro continuo di distinzione e differenziazione dalle reazioni legate a traumi passati. Per esempio, sobbalzo quando una macchina mi arriva improvvisamente da destra, perché ciò ricalca la dinamica di un brutto incidente automobilistico che ho subito molti anni fa. Questa però non è elevata reattività, ma ipersensibilità collegata al trauma. È importante distinguere le due risposte, perché una è una caratteristica intrinseca, l'altra una risposta iper-appresa¹⁹.

E - Empatia

Ogni volta che entro in relazione con l'altro il mio sistema psico-neuro-muscolare risponde con una serie di segnali che ora non sono più così confusi. Ricordo che durante le simulazioni dei colloqui con colleghi in formazione, e con i pazienti durante il tirocinio, sentivo molta confusione e ciò mi disorientava. Ho scritto anche diversi componimenti didattici per trovare un modo di districare quella mia matassa. Principalmente non riuscivo a comprendere cosa fosse mio e cosa dell'altro. Avvertivo il processo relazionale in atto ma non distinguevo chiaramente i contenuti, non sapevo differenziarli né ordinarli dentro di me. Ovviamente ho dovuto fare i conti con la mia mancanza di **confini** e ho dovuto ricostruirmene di funzionali: ammorbidirli laddove erano troppo rigidi in una non necessaria difesa di me stessa (sovrakonfinamento) e rinforzarli laddove non erano abbastanza solidi e generavano confusione e disorientamento (sottoconfinamento). Ciò mi ha permesso di creare uno spazio dentro di me dove stare con me e accogliere l'altro, senza perdermi in lui, e di rilevare, talvolta prima degli altri, i cambi di stato emotivo o affettivo che emergono.

S – Segnali sottili

La percezione dei segnali sottili è un argomento che più di altri mi affascina, ma che ancora non riesco a trattare con facilità perché sento che mi mancano argomentazioni concrete e tangibili. Credo che la mia capacità di cogliere segnali sottili riguardi soprattutto i segnali del corpo e che si sia affinata in virtù dell'approccio corporeo che è al centro del mio percorso di paziente prima e di terapeuta poi. Questa dimensione si traduce nella particolare sintonia che sento quando sono immersa nella natura, che mi rigenera e mi calma. Sento un rapporto privilegiato con essa, in particolar modo con l'acqua, le piante e il sole. Ciò vale anche per i luoghi con una storia: antichi

¹⁹ Per risposta iperappresa intendo una reazione attivata la prima volta al tempo del trauma e che rimane associata in maniera molto forte a qualsiasi stimolo che riporti alla memoria quel contesto. La forza di questa associazione è proporzionale al vissuto di situazione come estrema, a rischio di sopravvivenza. Ogni segnale simile a quell'esperienza di pericolo diventa un *trigger*, una sorta di ponte che proietta in una dimensione senza tempo il sistema corpo-mente, che rivive la stessa esperienza della prima volta come fosse presente. Non c'è bisogno di quella risposta in realtà, quindi il lavoro è disassociare le due esperienze (del passato e del presente), così che si possa attivare la risposta più opportuna per lo specifico contesto del presente, lasciando nel passato il passato.

borghi, castelli o case, che rimandano a tempi e vite vissute in armonia. Mi sento catturata dalla loro anima e vi cammino con rispetto e curiosità, mentre il tempo assume per me un altro ritmo.

Le mie strategie di adattamento

*Every time when I look in the mirror, all these lines on my face getting clearer.
The past is gone and it went by, like dusk to dawn.
Isn't that the way? Everybody's got their dues in life to pay
Yeah, I know nobody knows, where it comes and where it goes, I know it's everybody's sin
You got to lose to know how to win...
(Dream on – Aerosmith)*

La terapia mi ha permesso di delineare e delimitare le caratteristiche della mia personalità, che ho scoperto a posteriori appartenere al tratto dell'alta sensibilità. Con il tempo mi ha aiutata a mettere a fuoco strategie per accettare queste caratteristiche, quando mi impegnavano più del necessario nella loro gestione, per integrarle come caratteristiche personali, né buone né cattive, semplicemente mie.

Per esempio, ho imparato a prendermi del tempo prima di rispondere a domande o proposte molto attivanti per me, ad accettare l'errore e includerlo come presenza amica nel mio modo di gestire la mia vita²⁰, ho imparato a rispettare il mio rimanere in "osservazione" in situazioni nuove, lasciando andare l'idea della risposta pronta. Ho imparato questi accomodamenti da autodidatta, con fatica e ad intuito, ma grazie a questo percorso sono arrivata a trovare legittime per me le caratteristiche che mi rendevano un po' "strana".

Quando ho scoperto di non essere sola in questo modo di essere, oltre a sentirmi sollevata e leggera ho potuto fare un salto di qualità nel mio percorso. Quando otto anni fa ho conosciuto Elena Lupo, la trainer internazionale per consulenti HSP (*high sensitive persons*), e scoperto che sono "altamente sensibile", ho trovato quel ponte che mi mancava tra me e gli studi della Aron. Da allora studio, leggo, approfondisco l'argomento e mi confronto con altre persone altamente sensibili che lavorano su di sé. Ciò mi ha permesso di passare da un percorso di apprendimento solitario e basato sull'intuito ad uno condiviso a basato sul corpo di conoscenze maturato negli ultimi decenni. Grazie a questo salto di qualità, maturo sempre maggior fiducia nelle mie caratteristiche, che ora mi piacciono e mi rendono talvolta orgogliosa al punto di mostrarle e parlarne con minor timore. Ora nel 2022 posso dire di aver assimilato l'appartenenza a questo 31% della popolazione e ho deciso di aiutare più persone possibile, tramite il mio lavoro di psicoterapeuta, a scoprire questo tratto, a imparare a rinforzarne le risorse e a gestirne le problematicità.

La mia esperienza di terapeuta

La psicoterapia a orientamento corporeo: una breve introduzione

Tra gli innumerevoli orientamenti di lavoro in psicoterapia, intuitivamente ho scelto quello Biosistemico, un orientamento espressivo corporeo, sulla base di una affinità percepita piuttosto che sulla base di altri parametri ordinariamente più seguiti dai colleghi.

La psicoterapia a orientamento corporeo nasce come sorella minore della psicoanalisi.

²⁰ C'è chi dice che nella vita si fa giusto e si impara, o si sbaglia e si impara ancor di più. La canzone che cito, che facilmente mi torna alla mente quando parlo di questo argomento, sostiene in maniera più poetica di quanto riesco io questo concetto.

Il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud, che era medico, manipolava i corpi dei suoi pazienti in seduta: con massaggi alla testa voleva stimolare l'emersione dei pensieri. Tuttavia, più affascinato da altre tecniche quali l'associazione libera e l'interpretazione dei sogni, incaricò il suo brillante allievo Wilhelm Reich di approfondire la dimensione corporea nel lavoro clinico.

Reich osservò in seduta che rilassamento muscolare e ampliamento del respiro facilitano l'emersione dei vissuti dei pazienti, mentre contrazione muscolare e riduzione del respiro la ostacolano. Queste osservazioni sdoganarono il concetto secondo cui le tensioni muscolari/respiratorie sono una possibile espressione della psiche. Sulla base di esse, Reich identificò in seguito una serie di blocchi corporei, che cingono zone specifiche del corpo con l'effetto di trattenere significati e vissuti psicologici²¹.

Il suo allievo, Alexander Lowen, oltre ad aver introdotto notevoli variazioni al modo di lavorare con i pazienti (interazione faccia a faccia e lavoro anche in piedi, non solo sul lettino), ha stilato un manuale diagnostico in cui descrive nel dettaglio forme e organizzazioni assunte dal corpo (distribuzione energetica) in relazione a tratti caratteriali. I tratti caratteriali sono l'espressione di un adattamento ambientale durante l'infanzia per fronteggiare compiti evolutivi. Per esempio, un bambino intento a resistere alle umiliazioni dei suoi caregiver può sviluppare una forte contrattura alle natiche o incassare il collo tra le spalle oppure, per non sentire più il dolore del rifiuto del suo bisogno di amore può ritirare energia dalle braccia, incapace di protenderle oltre e può portare tutto il suo desiderio negli occhi, ecc.²²

Sulla base di queste e moltissime altre osservazioni cliniche, cui in epoche più recenti sono seguiti studi nell'*Infant Research*²³, nelle neuroscienze relazionali e nella psico-neuro-endocrino immunologia (PNEI), l'approccio al corpo in psicoterapia si è riconquistato una posizione di onore accanto agli altri orientamenti psicoterapeutici.

La psicoterapia a orientamento corporeo: relazione tra sistema nervoso e corpo

Il fatto che lavorare sul corpo permetta di accedere ai contenuti della psiche poggia sulla relazione tra le diverse parti del corpo e il sistema nervoso, che include la mente. È quindi utile in questa sede riassumere tali relazioni.

Il sistema nervoso è suddiviso in **centrale** e **periferico**. Il primo governa tutte le funzioni superiori della mente quali la pianificazione delle azioni, il pensiero, la memoria ecc. Si organizza a livello della corteccia cerebrale, in due emisferi, e del midollo spinale. Il secondo, invece, connette il resto dell'organismo al sistema nervoso centrale ed è suddiviso a sua volta in sistema nervoso **somatico** e **autonomo**.

Il sistema nervoso **somatico** mette in connessione il cervello con gli organi di senso e i muscoli scheletrici attraverso i neuroni sensoriali e i motoneuroni. Esso è organizzato in 8 sottosistemi: cinque più conosciuti e associati ai cinque sensi (vista, udito, gusto, tatto e olfatto) e tre cui meno facilmente si pensa in questa ottica: il sistema vestibolare, propriocettivo ed enterocettivo. Questi ultimi sono protagonisti nel lavoro di esplorazione di sé e di ricerca interiore.

Il sistema **enterocettivo** sostiene la capacità di elaborare, rappresentare e percepire i segnali viscerali interni del corpo, più precisamente gli stati corporei (senso di fame, sete, dolore, nausea...) e gli stati emotivi (gioia, tristezza, rilassamento, noia, rabbia...).

²¹ Reich W. (1933) L'analisi del carattere. Sugar Edizioni.

²² Lowen A. (1975) Bioenergetics, New York, Coward, McCann & Geoghegan.

²³ D. Stern, Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri; 1987, e D. Stern, Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana, Raffaello Cortina Editore, 2005. The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children Ed Tronick, W. W. Norton & Company: New York, NY, 2007.

Il sistema **vestibolare** rileva il movimento della testa rispetto al corpo e serve per la postura e l'equilibrio. I suoi meccanismi si basano sia su informazioni sensoriali (di tipo visivo, tattile e propriocettivo), sia su segnali interni che anticipano le possibili perturbazioni del movimento.

Il sistema **propriocettivo** è il sistema che raccoglie la sensibilità dell'apparato locomotore: la sensibilità esteroceettiva (informazioni meccaniche, termiche e dolorose derivanti da pelle, mucose e recettori) e quella propriocettiva cosciente, che insieme formano la sensibilità somatica.

Il sistema nervoso **autonomo**, suddiviso in simpatico, parasimpatico ed enterico, mette in stretta connessione cervello e midollo con gli organi interni e le ghiandole.

Il sistema **simpatico** e **parasimpatico** innervano gli stessi organi (cuore, pupille, stomaco...), alternando in essi risposte complementari e contrapposte. Il primo sollecita l'organo al lavoro, sostenendo il dispendio energetico, il secondo innesca invece il riposo, permettendo il recupero energetico del sistema. Il buon equilibrio è dato dall'alternanza di queste due funzioni.

Il sistema **enterico** che regola funzioni motorie e secretorie del tratto gastrointestinale, anatomicamente e funzionalmente indipendente da cervello e midollo.

Il ruolo del corpo in psicoterapia con le persone altamente sensibili

Dico sempre ai miei pazienti: "si può accedere al nucleo di una persona attraverso diverse vie; il corpo è una di queste" ... Quella a me più cara e per me più confortevole.

Il lavoro corporeo in psicoterapia è differente rispetto agli altri, mette a fuoco aspetti diversi cui solitamente non prestiamo attenzione: lascia sullo sfondo parole e contenuti, focalizzandosi su processi corporei, movimenti, emozioni ed energia (emozioni, vibrazioni, livello "meta", ...).

Le persone altamente sensibili (PAS), tra cui il 70% è introversa³, è facile intuire che siano più facilmente in contatto con la realtà interna rispetto a quella esterna. In genere, infatti, hanno un accesso più veloce a ciò che accade dentro. Molti riescono a integrare quanto sentono nella propria percezione di sé, riconoscono perciò come propri i sentimenti emergenti e le risposte corporee ad esso associati; queste persone tipicamente non richiedono aiuto a uno specialista, se non per affinare queste stesse competenze. Altri invece non riescono ad organizzare queste informazioni, perché ne sono sopraffatti o non si identificano con esse ("quello che sento non mi appartiene") o non li avvertono del tutto perché sotto coscienza, o ancora perché pensano siano movimenti nocivi o boicottanti il sé. A causa di queste motivazioni non sanno fidarsi e non possono affidarsi alla propria saggezza corporea. Si presentano quindi in studio in stati di disorientamento e confusione molto accentuati, proprio perché sovrastimolati da questi segnali.

Stiamo parlando delle informazioni trasportate dai diversi sistemi nervosi di cui parlo sopra, in particolare il sistema nervoso periferico. L'alfabeto del dialogo in seduta è costituito da un insieme di informazioni derivanti da movimento, postura, equilibrio e le loro variazioni nell'interazione. Tali variazioni hanno una connessione coerente con quanto emerge dai contenuti portati dal cliente o da ciò che accade durante l'incontro. Il sistema vestibolare, per esempio, presiede molte delle risposte di orientamento, che si attivano davanti a situazioni percepite come non chiare o come attivanti. Sono precursori di risposte di allerta o di vero e proprio allarme. In seduta, quando compare una risposta di orientamento, la coppia terapeuta-cliente studia nel qui e ora quegli schemi di reazione, ad esempio il particolare movimento degli occhi, della testa o della colonna vertebrale. Ciascuno di noi ha risposte di orientamento singolari e personali, che narrano la propria storia personale.

L'approccio di lavoro sensomotorio orientato al trauma è utile per approfondire questo tipo di risposte automatiche iperapprese. Questo è il punto di partenza per esplorare dove e quando si sono formate, come influenzano il funzionamento nel mondo della persona interessata e come

gestirle, imparando a confidare e lasciarsi guidare, per esempio, dai movimenti involontari emergenti. Questo lavoro è particolarmente utile per le PAS perché, come detto in precedenza (cfr pg.5), le reazioni che mostrano viaggiano sul canale della iperattivazione e viaggiano sulle stesse vie delle reazioni delle persone traumatizzate. Le prime sono risposte legate alla più fine raccolta di informazioni del sistema nervoso, le seconde sono risposte apprese in momenti estremi, in cui la sicurezza personale è in pericolo. Nell'uno e nell'altro caso, acquietare il sistema significa restituire autenticità al modo di essere della persona, ora libera di agire seguendo la propria predisposizione, piuttosto che re-agire agli eventi esterni.

L'approccio bioenergetico e quello biosistemico invece, a partire dal movimento volontario, stimolano il sistema nervoso autonomo organizzando il riequilibrio dei due sistemi, simpatico e parasimpatico, e sbloccando in tal modo l'ascolto di ciò che emerge tramite il sistema enterocettivo. Le PAS, a causa della sovrastimolazione, sono spesso soggette allo sbilanciamento del sistema nervoso autonomo: più di frequente verso una maggior attivazione del sistema nervoso simpatico, talvolta viceversa. Quindi un lavoro di riequilibrio di questi due sistemi, le mette in condizione di tornare ad avere accesso al normale funzionamento interno. Questi lavori aiutano la riemersione di stati d'animo bloccati nelle contratture muscolari e scheletriche croniche maturate nell'arco della vita e la elaborazione successiva dei significati emotivi e cognitivi che questi hanno per la persona che nel corpo ha la propria storia incarnata.

La suscettibilità differenziale nel lavoro corporeo

In precedenza, ho parlato di suscettibilità differenziale (cfr pagina 3), rimandandone la trattazione a questo paragrafo. Si tratta di un fenomeno osservato da Pluess e Belsky. Essi hanno rilevato, tramite questionari, misurazioni psicologiche e osservazioni comportamentali, che l'alta sensibilità rende più vulnerabili i bambini cresciuti con cure parentali inadeguate e, simmetricamente, più resilienti coloro che sono in contatto con un ambiente positivo. Hanno testato le prestazioni attitudinali in due gruppi di bambini. Uno di essi sa che le aspettative rispetto ai risultati sono negative e l'altro che sono positive. E non solo: pare che questi bambini giovino del supporto più di quanto patiscano l'effetto negativo della sua assenza o dell'atteggiamento distruttivo²⁴. Coerentemente, ho potuto osservare nel mio contesto professionale come questa caratteristica si traduca in progressi più rapidi con clienti PAS. Mi sono chiesta in che modo ciò che facciamo in studio rinforzi così velocemente una PAS rispetto ad altri tipi di clienti. Due sono gli aspetti che ho potuto identificare: il lavoro sulla relazione e il lavoro sulla consapevolezza corporea. Il primo si appoggia al secondo, poiché viaggia sul canale degli stimoli sottili tramite la risonanza somatica ed energetica, e stimola l'empatia. Il secondo stimola e amplia appunto la capacità di cogliere i segnali sottili che animano il corpo.

La relazione terapeutica e il suo ruolo nel facilitare miglioramenti

Luciano Marchino, uno dei miei più cari maestri, insegna che lo spazio tra terapeuta e paziente è uno spazio che unisce. Non è uno spazio vuoto, è invece pieno, denso della qualità del rapporto esistente tra i due protagonisti in interazione, al punto che è stata suggerita un'analogia con quanto accade secondo la fisica quantistica al formarsi di una molecola a partire da due atomi: gli orbitali atomici, cioè le zone in cui è più probabile si trovino gli elettroni, si deformano e si fondono in orbitali molecolari a causa della mutua influenza tra gli atomi di partenza. Le neuroscienze osservano, appunto, un fenomeno analogo in ambito clinico, parlando di sintonizzazione tra persone che interagiscono. Schore parla di danza diadica²⁵ descrivendo la regolazione interattiva delle emozioni

²⁴ Pluess M. and Belsky (2013) Vantage Sensitivity: individual differences in response to positive experiences. Psychl. Bull. 139:901-916.

²⁵ Schore A. (2012) La regolazione degli affetti e la riparazione del sé. Astrolabio.

che avviene nel contesto psicoterapeutico. Goleman parla di sintonizzazione emotiva²⁶, riferendosi al fenomeno per cui due persone entrano in risonanza empatica, comprendendo i vissuti dell'altro "come se" fossero propri. Stupiggia, il fondatore e direttore della scuola Biosistemica di Bologna, fa un passo oltre e parla di sintonizzazione somatica, il fenomeno per cui, anche secondo quanto afferma la recente scoperta dei neuroni specchio²⁷, l'uno sente dentro di sé, nel corpo, le intenzioni dell'altro, di fatto sentendo la medesima attivazione neuronale dell'interlocutore e quindi incarnando i suoi stessi movimenti interni (parlo di movimenti perché trattasi prevalentemente di neuroni motori).

Ritengo che la suscettibilità differenziale poggi proprio su questo fenomeno, che attiva le zone cerebrali che nei PAS sono più ricettive. I PAS si fanno raggiungere e stimolare più facilmente dalla qualità della presenza del terapeuta, che in genere incarna una maggior coerenza interna, a livello psicologico e corporeo. Questa maggior coerenza interna è visibile nel corpo grazie all'emergere delle vibrazioni muscolari involontarie durante il lavoro bioenergetico¹⁷, ed è frutto di anni di lavoro su di sé e dedizione di ciascun professionista impegnato costantemente nella propria evoluzione personale prima ancora che professionale. Quanti più nodi personali, che trovano casa nel corpo sia del terapeuta sia del paziente, sono stati sciolti dal terapeuta su di sé, tanto più il sistema psiconeuromuscolare del paziente viene informato tramite "la danza delle oscillazioni interne di origine elettromagnetica"²⁸ provenienti dal corpo del terapeuta, operando un adattamento da parte di quest'ultimo, visibile a livello comportamentale. I due corpi, risuonando ciascuno della propria storia, e grazie alla risonanza somatica ed energetica tra loro, finiscono per vibrare della stessa frequenza, quella del sistema della coppia in cui ciascuno ha portato una variazione. I clienti PAS più frequentemente e velocemente degli altri fanno proprio l'atteggiamento che il terapeuta porta in seduta davanti a loro, cioè un atteggiamento corporeo il più possibile libero da tensioni cosce e inconsce, di apertura della parte anteriore del petto, che comporta una disposizione di accettazione, di non giudizio, e di fiducia nel processo che sta osservando e nella tendenza intrinseca di ciascuno a muoversi verso la propria realizzazione, tendenza che Carl Rogers battezza come tendenza attualizzante²⁹. Assumendo questo atteggiamento, il sistema del cliente si acquieta ed è libero di orientarsi autonomamente verso la miglior risposta alle problematiche emergenti.

In questa danza, tuttavia, è fondamentale la capacità di *grounding* del terapeuta, cioè la sua capacità di rimanere centrato, radicato nelle gambe e sul terreno che lo sostiene, e di regolare sé stesso anche in presenza di situazioni mediamente o fortemente destabilizzanti. Tale capacità evita che il disagio del paziente condizioni lo spazio tra i due e lo sposti dalla autorealizzazione del cliente; infatti, non è desiderabile che tale spostamento accada in terapia, per quanto ogni terapia ben riuscita preveda un processo di scambio reciproco in cui anche il terapeuta apprende sempre qualcosa dal cliente e lo porta con sé.

La consapevolezza corporea

Il secondo elemento che sostiene la suscettibilità differenziale osservabile nelle terapie con i clienti PAS è il lavoro sulla consapevolezza corporea, che, come si può immaginare da quanto sopra, gioca un ruolo importante nel permettere anche alla relazione con il terapeuta di operare un cambiamento nella persona.

Avere capacità di contatto e familiarità con ciò che accade dentro noi e il nostro corpo permette di pulire la strada del sentire, con una conseguente canalizzazione più ordinata delle informazioni e una più fine differenziazione delle stesse. Avere padronanza del nostro sistema di rilevazione delle

²⁶ Goleman (2011) Intelligenza emotiva. Rizzoli.

²⁷ Gallese V., and A. Goldman. (1998) Mirror neurons and the simulation theory of mind reading. Trends Cogn. Sci. 2:493-501.

²⁸ Intervista a Emilia Del Giudice "il mondo danza" 2013.

²⁹ Rogers C. (1978) Potere Personale. La forza interiore e il suo potere rivoluzionario. Astrolabio.

informazioni aumenta il senso di padronanza di noi, chiarisce le reazioni personali ai vissuti, permette di discriminare ciò che è nostro e ciò che non lo è, ciò che appartiene al passato e ciò che appartiene al presente.

Tutte le PAS che ho avuto l'onore di accompagnare in terapia hanno chiaramente identificato in questo lavoro un punto chiave nella buona riuscita della terapia: fin dalle prime sedute, e più rapidamente degli altri, riescono a riportare nella loro quotidianità quanto appreso in seduta sulla consapevolezza corporea. Riportano il proprio senso di autopercezione al sentire, si fermano e portano lo sguardo dentro, in ascolto di quanto sentono emergere dalle sensazioni corporee. Imparano ad autoregolarsi sulla base di quanto il corpo dice loro e non sulla base di parametri presi a priori, riferiti a una possibile normalità. Per di più, proprio il riferirsi a parametri presuntamente normali è tipicamente ciò che li ha portati al disagio, poiché la loro difficoltà maggiore è non rientrare nei parametri di funzionamento normalmente sdoganati come desiderabili.

Una possibile declinazione della consapevolezza corporea nel lavoro terapeutico è l'**ampliamento della finestra di tolleranza**. La maggior parte delle psicoterapie tradizionali utilizzano interventi *top down*: a partire da mente e pensiero mirano a riorganizzare il funzionamento psicologico. Il lavoro di ampliamento della finestra di tolleranza rientra invece negli interventi di tipo *bottom up*³⁰, che stimolano la trasformazione a partire dal corpo. Esiste una struttura sottocorticale, precisamente nel tronco dell'encefalo, chiamata sostanza reticolare, che presiede il livello di attivazione cerebrale, altrimenti detto *arousal*. Esso deve rientrare in un range ottimale di attivazione (una finestra appunto) entro cui il funzionamento mentale è lucido e stabile. Fuori da questo range, la persona perde lucidità e contatto con sé e con l'ambiente in maniera specifica a seconda che sia sovra o sottostimolato e inizia ad avere un funzionamento non organizzato. Una delle frequenti difficoltà delle PAS è la finestra di tolleranza stretta, a fronte di una capacità di ricezione degli stimoli decisamente ampia: facilmente vanno in sovrastimolazione ma anche in sottostimolazione (molti testi dedicati a questa particolare struttura di personalità parlano della maggior facilità alla noia). Per i PAS in particolare è quindi grande il sollievo che deriva dall'ampliamento progressivo della loro finestra di tolleranza, che talvolta li porta ad accorgersi di essere più capaci di sostenere e rispondere in maniera adeguata in situazioni prima insostenibili per loro (cfr. pag. 3). E questa nuova consapevolezza è accompagnata da stupore per quanto piccolo sia stato il sostegno sufficiente a far acquisire loro queste competenze. Questo tipo di lavoro è complementare e sostiene il lavoro di psicoeducazione in cui accompagniamo i clienti a conoscere le proprie capacità di tolleranza per aiutarsi a gestire le situazioni coerentemente con essa: da qui programmare pause più frequenti, ritagliarsi momenti di decompressione, imparare a procurarsi la giusta stimolazione se povera o scaricarla quando in eccesso, e così via.

Lavorare con questo obiettivo permette di sospendere la reazione immediata, ritornando a sé, acquietando il sistema grazie alla respirazione e alla capacità propriocettiva per poi avviare una elaborazione profonda intorno ai segnali che passano attraverso l'energia e le vibrazioni da cui è animato il corpo stesso. Questo processo avviene alla presenza della corteccia prefrontale, che garantisce presenza consapevole, quale testimone silente e non giudicante dei processi che vengono nel frattempo processati primariamente ai piani sottocorticali³¹. Perché ciò avvenga è necessario uscire dal conflitto e arrendersi con fiducia a ciò che avviene nel corpo. Lowen parla di

³⁰ Esistono due vie di elaborazione delle informazioni: top down e bottom up.

L'elaborazione top-down è avviata dalla corteccia e interessa la cognizione. I livelli più elevati osservano, sorvegliano, regolano e spesso governano i livelli inferiori³⁰. Essa dipende in parte dal funzionamento e dall'integrità dei livelli inferiori.

L'elaborazione bottom up è avviata dalle sfere sensorimotorie ed emotive e influenza l'elaborazione cognitiva. I livelli inferiori di elaborazione sono più essenziali in termini sia evolutivi (capacità presente nelle specie più primitive e intatte in noi fin dalle prime fasi di vita) sia funzionali (queste capacità costituiscono un fondamento delle modalità superiori di elaborazione). La velocità di trasmissione delle informazioni lungo questa via è 6 volte superiore rispetto all'altra.

³¹ Marchino L. e Mizrahi M. (2012) La forza e la grazia: commento alla pratica bioenergetica. Bollati Boringhieri.

resa al corpo, la cui parte inconscia presiede il fluire della vita³². *«Viviamo senza che sia necessario averne volontà o prestarci volontaria attenzione, i processi biochimici e biofisici del corpo sono coordinati dai piani inferiori del cervello, che non accedono appunto alla volontà. Se li lasciamo lavorare, uscendo dalla pretesa di controllo prefrontale costante, più facilmente svilupperemo fiducia nella saggezza del corpo e vivremo in uno **stato di grazia**, in cui cioè siamo in contatto con la nostra spiritualità radicata nel corpo tramite un respiro libero e non condizionato»³³.*

Il lavoro intorno al sentire è centrale nella consapevolezza corporea ed è oggetto di ricerca di molti eminenti maestri. Luciano Marchino parla di consapevolezza corporea, arte del sentire per una vita appassionata e in armonia con il nostro essere e con il mondo. In *Passione* afferma che *«la consapevolezza corporea accende il sentire e le sensazioni si organizzano in sentimenti. È questo il duplice livello delle sentizioni. Quando le sentizioni si organizzano, nasce l'impulso interiore a penetrare il mondo: è questo il livello delle emozioni, la cui forza riaccende la mente e organizza l'agire... la consapevolezza del sentire e del respiro sono l'unica premessa possibile alla consapevolezza del pensare e dell'agire»³⁴*. Grazie a questo semplice strumento, di cui tutti siamo dotati, possiamo sviluppare in maniera armoniosa con ciò che siamo la capacità di intuizione, per cui le PAS mostrano particolare predisposizione.

Il dizionario Treccani definisce l'intuito come *«l'atto di guardare o di vedere dentro. ... indica piuttosto la conoscenza rapida e chiara, e più spesso la capacità di avvertire, comprendere e valutare con immediatezza un fatto, una situazione.»*

In sostanza parliamo di un'illuminazione o consapevolezza non logica né razionale. Emerge timidamente dal profondo del sentire e senza allenamento a riconoscerla rischiamo di non coglierla. Per percepirla è utile rilassare il corpo, liberare la mente, lasciare il pensiero logico, analitico e verbale per entrare nella sfera dei simboli e delle percezioni sottili. Il corpo è la via privilegiata per questo tipo di dialogo interno: arrivano in soccorso sensazioni sottili, vaghe e poco definite, come formicolii, caldo, freddo... solitamente non soggette ad attenzione cosciente. Io lo sento soprattutto nel cuore e nel ventre quando arriva. Apre a una prospettiva diversa nell'orientamento del sé. Possiamo seguire l'intuizione quando arriva oppure no...non sempre è in armonia con l'ambiente in cui siamo immersi o con le condizioni presenti. In quest'ultimo caso attendiamo...

L'intuito stimola la capacità tipica dell'emisfero destro del cervello, implica la sospensione del controllo e imparare ad affidarsi al corpo con le sue sensazioni ed emozioni.

Sembra strano, ma una buona percentuale di PAS che si presentano in terapia sono i cosiddetti "falsi negativi", ovvero non solo non si riconoscono nel tratto, ma lo rinnegano assolutamente, talvolta con paura e più spesso con rabbia. Ciò accade per via della loro storia personale, in cui hanno costruito un falso senso del sé per meglio fronteggiare quanto la vita gli ha posto davanti. Non è difficile capirne i motivi: la nostra cultura non vede come desiderabili qualità quali la vulnerabilità, la sensibilità, la cooperatività e la gentilezza; molti ambienti di lavoro addirittura le disincentivano, le mortificano e le aggrediscono, a favore della competizione, dell'aggressività prepotente, dell'individualismo per primeggiare. Quando questi PAS arrivano in terapia e riescono a rallentare, a riconoscere e ad accettare alcuni aspetti di questo tratto, grazie al lavoro di autoascolto del sentire, allora è possibile introdurre l'argomento e a quel punto hanno una grande svolta, una sorta di epifania. E quando questo accade ringrazio me stessa, la vita, i miei cari, per essermi messa nella condizione di poter essere testimone di tutto questo!

³² Lowen A. (1994) *Arrendersi al corpo: il processo dell'analisi bioenergetica*. Astrolabio.

³³ Marchino L. Mizrahi M. *ibidem*

³⁴ Marchino L. (2020). *Passione. L'arte del sentire*. Anima edizioni.