

**Facoltà di Psicologia**  
**Corso di Laurea in Psicologia**

*Estratto dalla tesi di laurea:*

**Il fior di prugno:  
T'ai Chi Ch'üan, identità ed emozioni**

**Tesi di Laurea di**

**SARA BONALUMI**

**Matr. N° 2704450**

**Relatore: Professoressa Caterina Gozzoli**

**Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**

**Anno Accademico 2006/2007**

## **Emozioni che connettono corpo e mente**

Come ho già anticipato nel paragrafo introduttivo di questo capitolo, *“le emozioni nascono nel punto di congiunzione fra materia e mente, passando dall’una all’altra in tutte e due i sensi e influenzandole entrambe”* (Pert, 2000, pag. 226). Le emozioni connettono inscindibilmente mente e corpo in un unico insieme, ipotesi corroborata dalle ricerche della biologa Pert, per cui il substrato biochimico delle emozioni corrisponderebbe alla rete di comunicazioni tra cervello e corpo, mediate da particolari peptidi che svolgono la funzione di trasmettitori di informazioni, e i cui recettori si trovano soprattutto nel cervello emozionale, nelle aree deputate all’elaborazione delle informazioni provenienti dai cinque sensi, nel sistema endocrino ed in quello immunitario. Secondo le ricerche di Pert, il benessere psicosomatico corrisponde al libero fluire delle emozioni (cioè dei peptidi, che vengono facilmente accolti dai recettori ad essi deputati) nell’organismo, inteso come un insieme integrato di mente-corpo. *“Quando le emozioni vengono espresse, fluiscono liberamente e tutti i sistemi sono integri e solidali. Quando invece le emozioni sono represses, le vie della rete psicosomatica si ostruiscono, bloccando il flusso delle sostanze chimiche unificanti.”* (Pert, 2000, pag. 328). Questo avviene anche con le emozioni negative: tentare di reprimerle significa creare un blocco nel flusso dei segnali trasmessi dai peptidi e si riflette in una divisione di ciò che originariamente avrebbe dovuto essere un tutto integrato. Connetterci con le nostre emozioni (Amadei, 2005), consentire loro di entrare nella nostra consapevolezza, permette di liberarci da schemi del passato che intrappolano il nostro progetto di sviluppo, cioè la nostra identità.

Connettersi con le proprie emozioni significa lasciarle fluire senza blocchi, gestirle senza reprimerle, sia quelle positive, sia (compito più difficile) quelle che generalmente consideriamo negative per il disagio che ci fanno provare. Se vogliamo dirlo in termini winnicottiani, significa incontrare il proprio vero Sé; qui, vorrei però soffermarmi maggiormente sui concetti espressi da Amadei (2005), perché mi ha sorpresa la somiglianza con le parole del maestro Chiba di Aikido (riportate nel capitolo sull’identità in nota 2): connettersi con le emozioni significa arrivare all’immediatezza della propria esperienza, trovando nuovamente il proprio centro, la propria essenza. Ri-trovare il proprio centro si manifesta come un ri-trovare pace nelle proprie percezioni: riconoscere la loro verità soggettiva, che ci rende unici nel nostro modo di rapportarci alla realtà. Le tecniche che facilitano l’individuo nell’entrare in contatto con la sua essenza sono quelle che lo aiutano ad essere consapevole delle sue percezioni e a sentirsi soggetto percettore. Tra queste tecniche rientrano, secondo Gaddini (Amadei, 2005), le modalità cliniche psicologiche e alcune pratiche di meditazione che mirano allo sviluppo della presenza mentale, la *mindfulness*.

## **Collegamento tra T'ai Chi Ch'üan e Psicologia: emozioni ed identità**

Finora, ho descritto il T'ai Chi Ch'üan nella sua anima di arte marziale e come forma di meditazione dinamica; c'è però una terza caratteristica intrinseca al T'ai Chi Ch'üan: il suo essere anche una forma di ginnastica psicofisica. Da questo punto di vista, esso svolge funzioni preventive (conservazione della salute) e terapeutiche (cura di varie affezioni), sia di tipo fisico, sia psicosomatico. Il T'ai Chi Ch'üan viene utilizzato a scopi terapeutici in vari Paesi orientali e occidentali, ritenendo che possa essere quantomeno un valido supporto di altre metodologie terapeutiche (Chang & Fassi, 2004).

Uno degli scopi del T'ai Chi Ch'üan è infatti quello di potenziare l'energia interna. Abbiamo visto nei paragrafi precedenti che, per sviluppare l'energia interna, il T'ai Chi Ch'üan utilizza alcune competenze e quindi ne favorisce lo sviluppo. In particolare:

- Favorisce il rilassamento psicofisico, anche grazie all'insegnamento di tecniche di respirazione e grazie ai movimenti lenti eseguiti in piena decontrazione muscolare;
- Sostiene lo sviluppo della consapevolezza del corpo in ogni sua parte. In questo ha un ruolo anche la respirazione addominale, che agisce come un massaggio a beneficio degli organi interni, rendendo possibile “sentirli”;
- Favorisce lo sviluppo delle capacità di attenzione focalizzata, che, da una parte consente di “sgombrare” la mente dai pensieri confusi e disorganizzati, e dall'altra parte consente di migliorare le tecniche, rendendosi conto delle posture scorrette, spesso connesse a contratture e blocchi, consentendo quindi di eliminare le tensioni psicofisiche. Per potenziare le capacità di concentrazione, vengono incentivate anche tecniche di visualizzazione.

Inoltre, attraverso la pratica si può arrivare a comprendere meglio il proprio modo di essere, fino a una consapevolezza vera di sé e della propria unità psicofisica; il graduale superamento di ostacoli e “limiti” conduce a maggior fiducia nelle proprie capacità e a maggior coraggio nell'affrontare se stessi e il mondo.

Il percepirsi come unità psicofisica e la consapevolezza del proprio corpo fin negli organi interni, sono argomenti di grande interesse per i costrutti psicologici di identità e di emozioni. Le emozioni (confronta capitolo 2), infatti, svolgono un ruolo cruciale nell'integrazione tra mente e corpo, e la consapevolezza del proprio corpo (per esempio dei propri marker somatici) è una competenza

importante dell'autoconsapevolezza emotiva. Inoltre, la flessibilità dei comportamenti emozionali, necessaria per il benessere psicologico, passa necessariamente attraverso la strettoia dei processi della memoria di lavoro, che coinvolgono la coscienza e l'attenzione (Siegel, 2001): come abbiamo visto, la pratica duratura del T'ai Chi Ch'üan può sviluppare le potenzialità individuali in questi ambiti.

La conoscenza di sé mi sembra un altro punto di collegamento interessante tra il costrutto psicologico di identità e il T'ai Chi Ch'üan. Il maestro Li I Yü afferma a questo proposito: *“praticando con costanza l'esercizio fondamentale di T'ai Chi Ch'üan – la cosiddetta “forma”, che si esegue individualmente e rappresenta un combattimento con un avversario immaginario – è possibile conoscere se stessi, invece gli esercizi di combattimento a due permettono di conoscere gli altri”* (Chang & Fassi, 2004, pag. 159).

Nell'arte marziale del T'ai Chi Ch'üan, conoscere se stessi significa essere consapevoli della propria energia; conoscere l'avversario vuol dire invece comprendere l'energia di chi ci attacca (ricordando che per “energia” si intende un concetto diverso dall'energia fisica). Per conoscere l'altro (la sua energia), il praticante deve “dimenticare se stesso”, nel senso di avere la mente libera da qualsiasi intenzione per aderire all'avversario, seguendone i movimenti e le intenzioni con il proprio corpo e mente. Il principio del “dimenticare se stessi” è quindi inteso come una forma di meditazione che connette l'Uomo con l'Altro- da- sé e permette la vera comprensione delle cose, migliorando, paradossalmente, anche la comprensione di sé.

La conoscenza di sé è un punto importante anche del costrutto psicologico di identità (si veda per esempio, nel capitolo 1, la definizione di identità fornita da Erikson).

Nell'affrontare questa ricerca, mi è sembrato interessante osservare come il T'ai Chi Ch'üan possa influire sullo sviluppo dell'identità, per esempio fornendo agli individui che lo praticano con dedizione e continuità un nuovo modo per conoscere se stessi e forse un nuovo modo per entrare in relazione con gli altri.

Interiormente, mi risuona un richiamo reciproco tra la necessità di porsi in una posizione “trascendentalizzata” (la teoria di Bartholini, citata nel capitolo 1) tra l'identità propria e altrui, in modo da creare un dialogo e non rifugiarsi nell'isolamento e, dall'altra parte, l'invito dei maestri di T'ai Chi Ch'üan a dimenticare se stessi per aderire e comprendere l'avversario (l'altro): svuotare la mente per avere una comprensione più lucida di tutta la realtà, interna ed esterna al soggetto.

Riassumendo, il collegamento tra T'ai Chi Ch'üan e costrutti psicologici chiama in causa alcune parole chiave. Queste sono: consapevolezza del corpo, attenzione focalizzata, visualizzazione, rilassamento, controllo delle emozioni, integrazione psicofisica, consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità, meditazione.

Ci sono, a mio avviso, altre parole che collegano T'ai Chi Ch'üan e Psicologia, ma queste non sono altrettanto indagate in rapporto a quest'arte marziale. La mia intenzione è di cogliere l'occasione della mia ricerca sperimentale per approfondire anche questi aspetti: apprendimento ed emozioni a esso connesse, relazioni con il gruppo e con il maestro, consapevolezza delle proprie emozioni.