

## EMOZIONI, MENTE E CORPO

Sofia Bianchi

“L'emozione sorge laddove corpo e mente si incontrano”

Eckhart Tolle, le frasi.com

Come fanno mente, corpo ed emozioni ad essere così strettamente collegati tra di loro? Questa domanda è stata posta secoli fa e ancora oggi è alla base di diversi dibattiti e ricerche tra filosofi e studiosi.

In Occidente, la nostra impostazione culturale e filosofica ha risentito della visione dualistica nata con Cartesio, che sosteneva la netta separazione di mente e corpo, *res cogitans* e *res extensa*. Con *res cogitans* Cartesio indicava la mente ovvero l'ambito di ciò che è psichico, privo di estensione e sede delle idee. Egli vedeva la mente come qualcosa di indivisibile, immateriale, immortale e incorruttibile. La *res extensa* era invece rappresentata dal corpo, ovvero tutto ciò che è estensione materiale e movimento meccanico riassumibile nella celebre metafora della candela di cera:

Forse era quello che penso ora: che la cera stessa cioè non fosse questa dolcezza del miele, né quella fragranza dei fiori, né il colore bianco, né la figura, né il suono, ma un corpo che poco fa mi appariva evidente in quei modi, ed ora in forme diverse. Cosa è dunque precisamente questo che immagino così? Consideriamo attentamente e, eliminato tutto ciò che non riguarda la cera, vediamo quel che rimane: certo null'altro che qualcosa di esteso, flessibile, mutevole.  
(Cartesio, Meditazioni metafisiche)

Nell'esperimento Cartesio inizialmente osserva le caratteristiche della candela e successivamente si rende conto che quando essa è avvicinata alla fiamma le sue caratteristiche mutano e cambiano. Afferma così l'estensione del corpo, che occupa uno spazio ma che è anche divisibile, corruttibile e in continuo mutamento.

Egli riteneva quindi che essendo diverse queste due sostanze fossero irriducibili ed eterogenee:

Dunque, in primo luogo, qui osservo che c'è una grande differenza tra la mente e il corpo: secondo la sua natura il corpo è sempre divisibile, la mente assolutamente indivisibile. Quando la considero, oppure considero me stesso in quanto sono soltanto una cosa che pensa, non posso distinguere in me nessuna parte, ma comprendo che sono una cosa del tutto unitaria ed integra; e sebbene la mente tutta quanta sembri essere unita a tutto il corpo, anche se viene tolto un piede, o un braccio o qualsiasi altra parte del corpo, capisco che non è stato perciò tolto nulla alla mia mente; e neanche le facoltà di volere, sentire, comprendere ecc. possono essere dette parti di essa, perché è una e medesima la mente che vuole, che sente, che comprende. Al contrario, nessuna cosa corporea o estesa può essere da me pensata, che non si possa dividere facilmente in parti col pensiero, e che io non comprenda come divisibile; e questa sola notazione, se non lo sapessi già in modo abbastanza chiaro da un'altra fonte, basterebbe ad insegnarmi che la mente è completamente diversa dal corpo. (Cartesio, Meditazioni metafisiche)

Riconosceva però che esse potevano interagire tra di loro a livello della ghiandola pineale.

A differenza di Cartesio le culture orientali hanno invece sempre sostenuto l'unione tra corpo, mente ed emozioni come anche Spinoza che rappresenta il suo pensiero nella citazione qui a seguito:

Nel grande amore erotico non si cercano e si uniscono solo i corpi, si cercano e si completano anche le intelligenze. L'anima e il corpo sono una sola e unica cosa (Spinoza)

In epoca moderna e vicina ai nostri giorni, sta prevalendo una visione olistica - *o/los* in greco significa "tutto", "intero" della questione. Già gli antichi latini erano soliti pensare che ci fosse una reciproca influenza tra benessere fisico e benessere psicologico.

Oggi la mente e il corpo non vengono più visti come due enti separati ma strettamente collegati tra loro. Sembra che una condizione mentale serena possa portare ad ammalarsi meno facilmente oppure che l'ottimismo possa influenzare la nostra salute mantenendo le difese immunitarie più attive. Un certo stato d'animo può influenzare la fisiologia del corpo, così come una postura, o una malattia del corpo, possono avere ripercussioni sullo stato emotivo di una persona.

Si parla spesso di attività fisica e di quanto gli sport siano indispensabili nelle nostre vite, ed è proprio vero. L'attività fisica fa bene non solo al corpo, per mostrarsi ed avere un fisico da paura, l'attività fisica fa bene alla mente. Quante volte capita di avere avuto una giornata stressante? Anche solo una semplice passeggiata ci permette di staccarci dalla nostra costante routine, di staccare la testa, lasciare andare i pensieri e concentrarci su noi stessi. Ascoltare ciò che ci circonda, il canto degli uccellini, la brezza dell'aria e concentrarci sul nostro respiro, ci permette di stare meglio. E' stato verificato che le persone che praticano attività fisica sono meno esposte ad attacchi di ansia ed hanno un'efficienza mentale migliore.

E' molto interessante anche l'idea che il filosofo Merleau-Ponty ha del corpo. Egli lo interpreta non solo come una cosa, come un oggetto di scienza o qualcosa di esterno. Non il corpo come oggetto continuo di studio e di conoscenza ma corpo inteso come noi stessi. Noi non siamo vicino o di fronte al nostro corpo, noi siamo il nostro corpo. Essendo il nostro corpo abbiamo degli organi ma anche dei sentimenti e delle emozioni. E' quindi il corpo a mostrare ma è anche il corpo a parlare.

Spesso tendiamo a sottovalutarlo, senza renderci conto che i gesti, le espressioni e tutto ciò che il nostro corpo mostra rappresenta, in fin dei conti, le nostre emozioni, i nostri sentimenti e i nostri stati d'animo.

Mente e corpo costituiscono quindi un'unità imprescindibile con le emozioni.

Ma che cosa è una emozione? Il termine "emozione" è stato impiegato per la prima volta nella metà dell'Ottocento con l'idea che le emozioni fossero delle forze incontrollabili e pericolose, in grado di possedere l'uomo contro la sua volontà, una minaccia per la libertà e la serenità dell'uomo.

Oggi non sono più viste in maniera così drastica poiché si è capito che bisogna semplicemente imparare a gestirle. Quando emerge l'emozione significa che è avvenuto un cambiamento nel mondo interno o esterno alla persona. Le emozioni sono occasionali, non possono essere comandate, sono sempre in rapporto a stimoli esterni e non è possibile esercitare alcun controllo diretto sulle risposte emotive. Tutti noi proviamo emozioni seppure facciamo fatica ad identificarle in modo preciso. Come facciamo però a gestire le emozioni? La prima cosa che dobbiamo ricordare è che noi proviamo emozioni ma non siamo le emozioni. Una cosa che ci può aiutare molto ad imparare a gestirle è parlare con persone di cui ci fidiamo, quando sentiamo qualcosa che non va bene parliamone con qualcuno, le persone ci aiutano a conoscere meglio le cose e ad imparare a gestirle. Le emozioni bisogna dividerle: quelle belle come la gioia, la felicità... ma anche quelle brutte come l'ansia, la paura, lo stress..

Inoltre tutte le emozioni sono utili, tutte le emozioni ci servono, anche quelle più sgradevoli e spiacevoli. Poiché le emozioni si sono sviluppate con la nostra evoluzione e quindi con lo sviluppo del nostro cervello, esse hanno una funzione adattativa e ci consentono di sopravvivere. L'ansia non deve essere pensata come un'emozione negativa, anzi, essa è molto utile e ci aiuta a fronteggiare molte situazioni e a creare le giuste risorse per affrontarle. Tutto però deve essere

guardato in maniera equilibrata: nel momento in cui veniamo sopraffatti dall'ansia, ad esempio, diventiamo ipocondriaci e in questi casi dobbiamo fermarci e chiedere aiuto per non finire vittime di una semplice ma ingannevole emozione.

Spesso facciamo fatica ad ascoltarci, pochi di noi hanno la voglia di mettersi a riflettere e a pensare cosa ci fa del male e cosa del bene. Preferiamo continuare a convivere con le cose piuttosto che fermarci, riflettere e se c'è bisogno risolvere ciò che non ci fa stare bene. Forse è proprio il fatto di fermarci che ci incute timore. Usiamo spesso la scusa del tempo "non ho tempo per pensare anche a me stessa" e invece dovrebbe essere proprio una delle cose più importanti: fermarsi ed ascoltare cosa il nostro cuore, la nostra mente e il nostro corpo ci dicono. Viviamo una vita frenetica, pensando allo studio, al lavoro, agli altri ma dobbiamo ricordarci che ci siamo anche noi. Se non siamo in pace con noi stessi come faremo ad esserlo con gli altri?

"Sentirsi bene" non deve ridursi alla sola componente corporea, o viceversa mentale. "Sentirsi bene" significa diventare consapevoli delle proprie emozioni, viverle in modo sano e riconoscere i sintomi fisici con cui entrano in comunicazione con noi.

Ricordiamo che dobbiamo conoscere chi siamo noi ma anche riconoscere che gli altri sono un grande dono, e ci aiutano a capire chi noi siamo realmente e a scoprire il nostro cammino. Dobbiamo imparare a seguire la nostra strada, a volte ci farà prendere direzioni che non avremmo voluto e altre volte si fermerà per farci prendere fiato. Lasciamoci andare, non viviamo troppo impostati, accogliamo ciò che ci viene proposto. Non esitiamo, cerchiamo di non avere paura. Ogni corpo ha una sua espressione unica che rivela la personalità ed il carattere individuale. Ognuno di noi è diverso ed è bello così ma tutti dobbiamo riconoscere che l'essere umano è un sistema di componenti fisiche, emotive e mentali diverse tra loro, in continuo mutamento, ma che funzionano in armonia. Ed è imparando a conoscerci e donando le cose belle che abbiamo dentro di noi agli altri che potremmo essere davvero felici.

Sitografia:

<https://www.lefrasi.com/frase/eckhart-tolle-leemozione-sorge-laddove-corpo-mente-incontrano?bg=p35>

<https://www.alfemminile.com/psicologia-e-relazioni/frasi-sul-corpo/>

<http://www.mariangeladerogatispsicologa.it/equilibrio-mente-corpo/>

<https://www.studiamo.it/pages/filosofia-l-etica-di-spinoza-introduzione-all-etica-di-spinoza/5/>

<https://www.skuola.net/filosofia-moderna/cartesio-dualismo-cartesiano.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=U5kLa-7A1q0&t=1099s>