



SENSIBILITA' SENSORIALE: LA PORTA AL PIACERE

Che cosa ci permette di vivere a contatto con la vita fuori di noi? Come possiamo percepire la nostra vita interiore, i nostri sentimenti? Come possiamo distinguere la vera motivazione che nasce dal profondo sentire, da quello che origina dall'esterno come pensiero o emozione? La risposta non è scontata. Esiste un'unica fonte di energia dentro di noi e un unico canale attraverso il quale percepire i sentimenti che, come sappiamo, sono energia e il ponte, lo strumento per contattarli, è il nostro corpo e i suoi sensi.

Questo potrebbe voler dire che dentro di noi e più specificamente, nella materia che compone il nostro corpo, abiti un'intelligenza superiore a quella mentale. Si tratta della stessa forza che spinge il seme a diventare una pianta, a esprimere nella materia il suo progetto di vita.

Come accedere a questa energia che saprebbe dove portarci? Come riconoscere, decodificare il linguaggio dell'energia, dell'anima, del nostro progetto di vita? Come si esprime?

La nostra anima è direttamente collegata con il corpo, o meglio, è il corpo. Se lasciamo da parte la mente con i suoi giudizi, progetti e condizionamenti, questa energia sa bene dove portarci e non solo è in sintonia con i nostri talenti, la nostra natura, ma anche con il fuori, con il mondo esterno. Quali sono i canali con i quali sintonizzarci quando vogliamo essere in ascolto della nostra anima? Quali sono i ricettori del nostro corpo? I sensi, il calore del nostro corpo, la

Sensibilità sensoriale: la porta al piacere

Scritto da Italia Amati

Domenica 16 Maggio 2010 10:27 - Ultimo aggiornamento Domenica 16 Maggio 2010 12:50

morbidezza della nostra carne, l'umidità dei nostri orifizi, la pulsione degli organi, la sensibilità dei nostri organi di senso. Come si riconosce uno stato di ben-essere? Ci riempiamo spesso la bocca di questa parola, ma in realtà è come se avessimo perso il suo significato.

Solitamente siamo in ascolto del nostro corpo solo quando una delle sue parti sta male o vive un qualche tipo di carenza, ma lì siamo in contatto con il dolore e non con il corpo e la sua saggezza. Oppure, l'altro estremo, sentiamo il nostro corpo quando percepiamo un piacere esaltante e forte. Quindi abbiamo bisogno di stimoli sempre nuovi e più forti perché possano essere percepiti dai nostri sensi sempre più attutiti e anestetizzati.

Il corpo è anche un mezzo, l'unico mezzo, per essere in contatto con il nostro sentire. È attraverso il corpo e le sensazioni che ci trasmette (battito cardiaco, respirazione, calore, tensioni, ecc.) che possiamo percepire la tristezza, la gioia, il disagio, il risentimento, il piacere. Oggi, però, i nostri sensi sono sordi ad un ascolto più sottile, non solo per quanto riguarda gli stimoli esterni, ma anche per quelli interni; abbiamo bisogno di grandi emozioni e sensazioni per sentirci vivi. La vita non basta più. Non la sentiamo più né fuori di noi né dentro di noi.

Cominciare ad affinare i nostri sensi e renderli più sensibili è possibile, ed è un rimedio persino molto piacevole. In psicoterapia (individuale e di gruppo) ed in formazione spesso mi capita di suggerire ai miei pazienti e ai miei corsisti di vivere con vigilanza e consapevolezza gli stimoli visivi, olfattivi, uditivi, tattili e gustativi, operando anche una selezione accurata degli stimoli da portare dentro di sé attraverso i sensi. Ed è incredibile come ogni volta accadano trasformazioni profonde. Man mano che siamo posizionati dentro il nostro corpo - l'unica parte di noi sempre nel presente - la mente si svuota e si tiene pronta per svolgere il suo lavoro, mentre la consapevolezza e l'osservazione si orientano completamente sul presente: sul nostro stato interiore e su ciò che arriva dal mondo esterno. Ciò crea una vera relazione, il vero contatto con noi stessi e gli altri, e ci fa sentire vivi e vitali. Riacquistata la sensibilità del corpo avremo recuperato il dono di percepire i sentimenti, altrimenti ci perdiamo nella ricerca di sensazioni...

Che cosa ci impedisce di essere sempre in contatto con la nostra interiorità, con i nostri sentimenti?

I sentimenti sono energia, in sé non sono né positivi né negativi. Quando andiamo a creare quegli spazi vuoti di ascolto, emerge questa energia, spesso compressa e trattenuta, e può fare paura. In realtà, se non cerchiamo di dargli nomi, definizioni, ma le lasciamo semplicemente lo spazio nel corpo, essa comincia a fluire. Una volta che abbiamo l'esperienza nel corpo, che

Sensibilità sensoriale: la porta al piacere

Scritto da Italia Amati

Domenica 16 Maggio 2010 10:27 - Ultimo aggiornamento Domenica 16 Maggio 2010 12:50

dentro di noi non c'è nulla di minaccioso o distruttivo, ma solo energie compresse, possiamo affrontare i momenti di introspezione, di spazio vuoto e solitudine e portarci sempre più vicini al nostro sentire.