

PSICOLOGIA BIBLICA • NOI E IL NOSTRO CORPO

# L'interdipendenza tra il corpo e le emozioni

Le emozioni sono esperienze fisiche, non intellettuali

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Il corpo e la psiche possono trasmutarsi per mezzo di una trasformazione rigeneratrice. Ciò produce un'unificazione organica e armonica ... una bio-psicosintesi”.

*Roberto Assagioli,*  
psichiatra e fondatore della Psicosintesi

Si osservino le seguenti immagini:



Esprimono emozioni. Le emozioni – tutte le emozioni – non solo si esprimono con il corpo, ma si provano nel corpo. L'amore, ad esempio, sia esso matrimoniale, fraterno o amicale, richiede l'abbraccio. Un'emozione non è puramente intellettuale: coinvolge la nostra fisicità. Finanche emozionandosi leggendo un libro o la Bibbia, guardando uno spettacolo od un film, le reazioni sono fisiche.

Raccontando una delle sue più grandi ed intense emozioni, l'apostolo Paolo riferisce che ebbe una visione soprannaturale e dice che “fu portato fino al terzo cielo ... fu portato sino al paradiso” e “lassù udì parole sublimi che per un uomo è impossibile ripetere”, ma non sa dire “se vi fu portato ... soltanto

in spirito ... se lo fu fisicamente o solamente in spirito”; ripetendo due volte di non saperlo, dice che “Dio solo lo sa” (2Cor 12:2-4, *TILC*). Al v. 3 Paolo specifica: “Se nel corpo, se senza corpo non so” (traduzione diretta dal testo greco). Tuttavia dice di aver *udito*, e questa è una funzione fisica. Quello di Paolo fu un caso rarissimo di rapimento mistico, si noti però come perfino in questo caso il corpo viene collegato all’esperienza mistica.

Qualsiasi emozione proviamo, è il nostro corpo che ne fa esperienza. Solo i morti non provano emozioni. Le emozioni sono stati mentali e fisiologici che comportano modificazioni psicofisiologiche.

CLASSIFICAZIONE DELLE EMOZIONI	
PRIMARIE	SECONDARIE (DERIVATE DALLA COMBINAZIONE DELLE QUATTRO COPPIE PRIMARIE)
Rabbia e paura	Allegria; vergogna; ansia; rassegnazione; gelosia; speranza; perdono; offesa; nostalgia; rimorso; delusione
Tristezza e gioia	
Sorpresa e attesa	
Disgusto e accettazione	

L'alessitimia è una patologia che consiste in una mancanza di consapevolezza emotiva che si manifesta nell'incapacità di percepire, riconoscere e descrivere a parole i propri stati emotivi e quelli di altri. Anche questo disturbo ha a che fare con il corpo fisico.

Alessitimia

Derivata dalle parole greche λέξις (*lècsis*), “parola”, e θυμός (*thymòs*), “sentimento/emozione”, precedute da una alfa ( $\alpha$ , *a*) privativa ovvero che nega, la parola alessitimia significa letteralmente “senza parole per le emozioni”.

La fortissima emozione provata dalla regina di Saba quando si recò a Gerusalemme per ammirare la magnificenza del regno salomonico è così descritta in 2Cron 9:3,4 (*TILC*): “La regina di Saba si rese conto della saggezza di Salomone, vide il suo palazzo, i cibi della sua tavola, le abitazioni dei suoi ministri, l'organizzazione dei suoi funzionari e le loro divise, i maggiordomi e le loro divise, le sue processioni al tempio. Di fronte a tutto questo, restò senza parole per ammirazione”. L’oscura espressione “non ci fu più spirito in lei” di *TNM* significa letteralmente che rimase senza fiato, le si bloccò il respiro. Nuovamente, vediamo che l’emozione implica la fisicità.

Per diverse ragioni noi abbiamo un eccesso di emozioni trattenute all’interno del corpo; queste si accumulano e danno origine ad un’onda emotiva che straripa. Si veda al riguardo il primo gruppo di studi di psicologia biblica: [La comunicazione](#), in particolare: [8. Le emozioni](#), [9. La salute emozionale](#) e [10. Smaltire l’eccesso di emozioni non risolte](#).

In psicologia, per indicare i modi di liberarsi dell’eccesso di energia emozionale trattenuta dal corpo si usa il termine “catarsi” (in greco κάθαρσις, *kàtharsis*, “purificazione”). Ci sono diverse tecniche catartiche, molte delle quali usate anche dalla psicopsintesi. In appendice viene illustrato lo psicodramma. In ogni caso, il metodo catartico non va considerato come un procedimento a sé stante; esso va collocato nel più ampio processo dello sviluppo personale. Che cosa c’è alla base della catarsi? C’è il fatto che nella nostra vita tendiamo a rivivere eventi del passato che ci hanno causato

disturbi emotivi interiori e che ora ci condizionano. Basta poco per riportarci ad allora e farci rivivere quelle spiacevoli sensazioni: un tono di voce, un rumore, un odore, un contatto, la vista di qualcosa, il modo in cui ci guardano, un'espressione sul viso di qualcuno e così via. Il più delle volte non ne siamo consapevoli e attribuiamo il nostro repentino cambio d'umore ad altre cause.

La "ripulitura" delle registrazioni degli eventi dolorosi, incise nella nostra traccia interiore del tempo, è possibile con l'aiuto di uno specialista. Ripercorrendo l'evento più e più volte, rivivendolo, alla fine si dissolve al punto che viene il dubbio che sia realmente avvenuto. La presenza di uno specialista è richiesta per non rimanere bloccati in quell'evento doloroso.

## Appendice

---

### Lo psicodramma

Come indica l'etimologia greca della parola, lo psicodramma è una ricostruzione teatrale; si tratta di un metodo psicoterapeutico con cui, come in un gioco, si mette in scena una situazione di sofferenza emotiva. La persona improvvisa liberamente durante la sua recita, calandosi ora in chi lo ha messo a disagio e ora in lei stessa. Uno specialista fa da regista terapeutico.

Ad esempio, si possono utilizzare due sedie vuote e la persona si siede sulla prima impersonando chi ha causato il disagio e dando sfogo ai suoi sentimenti aggressivi. Poi la persona si siede sull'altra sedia e risponde sfogandosi a sua volta, e così via in un botta e risposta.



Un uso parziale dello psicodramma fu impiegato dal profeta Natan affinché il re Davide si rendesse conto dei gravi peccati di cui si era reso colpevole.

L'ANTEFATTO. "Un pomeriggio, dopo aver riposato, Davide andò a passeggiare sul terrazzo della reggia. Di lassù vide una donna che faceva il bagno. Era bellissima. Davide mandò a chiedere chi fosse e seppe che era Betsabea figlia di Eliam, moglie di Uria l'ittita. Davide la mandò a prendere, ebbe rapporti con lei e poi Betsabea tornò a casa sua ... Quando si accorse di essere incinta, lo mandò a dire a Davide ... Davide scrisse una lettera per Ioab e la consegnò a Uria. Nella lettera c'era quest'ordine: «Mettete Uria in prima linea, dove la mischia è più violenta. Poi lasciatelo solo in modo che sia colpito a morte» ... Ioab mandò a Davide un

messaggero con il rapporto sulla battaglia ... «È morto anche un tuo ufficiale, Uria l'ittita» ... La moglie di Uria seppe che suo marito era morto e si mise in lutto per lui. Terminato il periodo di lutto, Davide la fece venire in casa sua, la prese in moglie ed essa diede alla luce un bambino”. – *2Sam 11:2-5,14,15,18,21,26,27, TILC*.

PSICODRAMMA. “Il Signore mandò il profeta Natan da Davide. Natan andò e gli disse:

- In una città vivevano due uomini, uno ricco e l'altro povero. Il ricco aveva pecore e buoi in quantità. Il povero aveva soltanto una pecorella che aveva comprato e allevato con cura. La pecorella era cresciuta in casa insieme con lui e con i suoi figli. Egli le dava bocconi del suo pane, la faceva bere alla sua tazza, la teneva a dormire accanto a sé. Per lui era come una figlia. Un giorno, un ospite di passaggio giunse in casa dell'uomo ricco. Per preparargli il pranzo egli si guardò bene dal prendere una delle sue pecore o dei suoi buoi. Portò via la pecorella dal povero e la cucinò per l'ospite.

Davide andò su tutte le furie contro quell'uomo:

- Giuro per il Signore, - disse a Natan, - che quell'uomo meriterebbe la morte. Ha agito senza alcuna pietà: pagherà quattro volte tanto la pecora che ha rubato.

- Quell'uomo sei tu, - gli disse Natan”. - *2Sam 12:1-7, TILC*.

