

cruciale: i cambiamenti della struttura e delle proprietà nel passaggio dallo stato spettro-acustico allo stato neurofisiologico generano i segni linguistici e le infinite relazioni fra loro» (Ivi, p. 134).

Un'ultima considerazione di natura generale va fatta sul lavoro condotto da Grimaldi. Gli auspicati «ponti epistemologici tra discipline differenti» (Ivi, p. 9) ai quali l'autore fa riferimento nell'*Introduzione*, allo scopo di addivenire ad una sempre maggiore comprensione dei fenomeni trattati, trovano in questo e negli altri preziosi volumi della serie un pilastro imprescindibile sul quale poggiare saldamente per poter dispiegare tutta la loro carica euristica.

Alberto Nutricati

[alberto.nutricati@gmail.com](mailto:alberto.nutricati@gmail.com)

**ERICA FRANCESCA POLI. *Le emozioni che curano. Stare bene con la nuova medicina delle emozioni*, Mondadori, Milano, 2019, pp. 381.**

*Le emozioni che curano* è un libro prezioso, frutto di studi approfonditi e di una personale visione che l'autrice ha sviluppato negli anni attraverso diverse esperienze formative. La mano che ha guidato la penna di queste pagine è di Erica Francesca Poli, medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor.

Già dall'introduzione si capisce che non sarà un mero elenco di teorie: "La mia piccola figlia ha iniziato a parlare. Le ho comprato un libro di prime fiabe, comincia dal principio, con quel *C'era una volta ...*". L'autrice decide di partire dalla figlia, dall'esperienza intima e personale. Lei associa il principio della vita al principio della fiaba, narrazione simbolica per eccellenza. Il lettore, sicuramente incuriosito, continuerà a leggere e, insieme alle pagine del libro, si avvicinerà all'ardua lettura di parti di sé, delicate come la carta, ma con il potere immenso di curare, ripristinando il delicato equilibrio di psiche e corpo.

Da subito si pone al centro del discorso l'emozione. Si intraprende un viaggio che non è lineare, ma emotivo. Un'emotività che è fatta, però, come spesso sottolinea l'autrice, anche di corpo. L'emotività può trasformare, in senso fisico e metafisico. Impresa difficile, riservata a pochi, viene da pensare. Invece uno dei punti di forza di questo libro è proprio il fatto che la possibilità di curarsi attraverso le proprie emozioni è data a proprio a tutti.

È un saggio che dà speranza e accompagna il lettore, nel vero senso della parola, in un percorso che porta alla salvezza.

La prima parte è dedicata soprattutto al "sentire". Più che parlarne, Poli racconta, perché insieme alla descrizione delle ricerche più aggiornate nell'ambito della neurofisiologia e delle scienze della psiche, lei esprime le conseguenze e gli effetti che ogni conoscenza ha comportato alla sua personale visione dell'uomo.

Al centro della spirale in continuo movimento lei pone il sentire, soave e potente come il sole al centro del cielo.

L'autrice abbraccia un nuovo approccio terapeutico che espone con efficacia, non senza prima aver esposto e spiegato i differenti approcci e le diverse teorie esistenti. Poli sottolinea che la svolta è dipesa dal contatto che psicologia e biologia hanno avuto, ponendo l'uomo di fronte a una vera e propria rivoluzione scientifica. Si è lontani dal puro pensiero: l'uomo è fatto anche di corpo. Ricorda come fossero della stessa idea gli alchimisti e persino Ippocrate. Salti temporali e storie di pazienti espongono il lettore a verità spesso difficili da accettare, ma rivelatrici. Le esperienze raccontate e condivise diventano di tutti quanti perché nessun uomo è solo quando chiede aiuto e decide di darsi un'altra possibilità.

## Lapis : Note e Testi

Il corpo, che è stato spesso scisso dalla psiche, rappresenta concretamente le forze universali ed è un microcosmo nel quale sono rappresentati tutti gli archetipi e gli elementi. I traumi, spiega, portano a “perdere corpo”. Ci si immobilizza e si perde energia vitale. L’immobilità è una risposta arcaica del sistema dorsovagale. Ci si perde dissociandosi e arrivando persino a collassare e svenire. Si perde la propria flessibilità: dopo un trauma, il soggetto è intrappolato in uno stato di allerta simpatico ed è come se il pericolo fosse sempre in atto.

L’autrice, man mano che spiega e sostiene le sue tesi, ciba di cultura il lettore e gli mette tra le mani un prezioso itinerario, prima di condurlo, finalmente, alla “casa del corpo”. Corpo e spirito diventano facce della stessa medaglia.

Alle teorie segue la pratica: sono presentati una serie di esercizi che il lettore può provare, con il fine di sviluppare, gradualmente, il proprio sentire.

L’autrice applica il metodo di Psicologia Integrata e uno dei punti fondamentali della terapia è proprio l’accesso viscerale all’emozione: l’esperienza diretta del sentire viene vissuta in seduta. A differenza degli altri trattamenti psicodinamici, il suo non facilita solo la riflessione sull’emozione vissuta, ma punta proprio sull’esperienza diretta dell’emozione. È fondamentale in quanto il corpo è strumento della manifestazione fisica del sé.

I contenuti vengono incarnati nelle sensazioni corporee e poi l’esperienza fisica diventa oggetto della mente. Il sentimento corporeo, trasformandosi in psichico, perde ogni limite e si dissolve nel simbolo.

In quest’opera, Poli spiega come si possa star bene con la “medicina delle emozioni”. Il potere curativo del sentire fortifica anche l’apprendimento, la memoria e persino le capacità sociali e di relazione.

Allontanandosi dal proprio sentire si corre il pericolo di disconnettersi dalle emozioni sviluppando, tra l’altro, sintomi psicofisici.

La prosa è scorrevole e la ricchezza dei contenuti è accompagnata da un lessico forbito e accattivante.

Non occorre essere degli specialisti per intraprendere il viaggio proposto. Occorre essere uomini con la voglia di non farsi più male.

Molto spazio viene dedicato alle difese (che poi si trasformano in resistenze) e della difficoltà di riconoscerle. Ciò che svela, in ogni caso, è la verità. L’autrice racconta in quanti modi si possa sfuggire alla realtà, rifiutandola, ignorandola, mentre la vita scorre senza aspettare chi, intanto, si è fermato.

Poli, con questo libro, porta il lettore a non restare fermo e lo accompagna a immergersi nello scorrere dell’esistenza: sarà acqua fresca nella quale non si annega. Essa disseta, risveglia e soprattutto cura.

Lucia Carluccio

lucia\_carluccio@libero.it