

Centro Accademico Medico Psicologico (C.A.Me.Psi.)

TERAPIA INTEGRATA

Innate Intelligence (integrazione psico-corporea)

In ogni persona esiste un 'energia vitale, un *prana*, che alcune scuole americane più recenti chiamano *Innate Intelligence*, volta a mantenere la salute e il benessere sia fisico che emotivo.

Secondo questa idea, la malattia accade quando abbiamo eccessivamente sovraccaricato tale sistema psico-fisico-emotivo di omeostasi globale, oppure quando accadimenti traumatici creano dei blocchi nel fluire di tale energia, o, ancora, quando stiamo percorrendo una strada che non è a noi consona.

L'*Innate Intelligence*, o in qualunque altro modo si voglia chiamarla (per altri è l'inconscio, o l'es, etc.) ci comunica tutto ciò attraverso un sintomo, che dobbiamo saper ascoltare, a cui dobbiamo attribuire un significato prima e per poter curare.

Il nostro corpo porta su di sé la nostra storia, ciò che abbiamo vissuto nel passato, ciò che percepiamo nel presente e l'attitudine verso il futuro.

È noto che, se si vive un trauma o un forte spavento, che non viene integrato, è possibile nel periodo successivo sviluppare una sindrome post-traumatica, caratterizzata da vari sintomi, sia fisici che psichici, con manifestazioni di ansia e/o depressione.

Le emozioni negative, comunque, non vengono impressionate solo a livello psichico.

Non si è in grado di descrivere la paura se essa viene privata delle sensazioni fisiche che l'accompagnano: stringimento in gola, tachicardia, tremore alle gambe, spasmi intestinali etc.

Di fatto le emozioni vengono vissute ed espresse soprattutto attraverso il corpo, anche se a volte non siamo in grado di percepirle; ma nel tempo plasmano strutture, organi e apparati, e in modo particolare ridisegnano l'orientamento della colonna vertebrale e dei fasci muscolari.

Nel corpo, anche se spesso in modo inconsapevole, portiamo i segni della vita.

Tutte le volte che vi è dolore e sofferenza, è necessaria un' integrazione delle nostre esperienze a partire dalla consapevolezza corporea.

Solo quando l'*Innate Intelligence* ha iniziato a fluire libera da blocchi si può passare all'integrazione cognitiva.

Eleonora Prazzoli