

Corporeity Expression: between Communication and Emotion

Espressività Corporea: tra Comunicazione ed Emozione

Vittoria Molisso

DISMEB - Università degli Studi di Napoli "Parthenope"
vittoria.molisso@uniparthenope.it

Davide Di Palma

DISMEB - Università degli Studi di Napoli "Parthenope"
davide.dipalma@uniparthenope.it

Abstract

The body can be understood as a space through which it is possible to experience a deep contact with oneself and with the other people, tool of personal and social expression, relation and connection. It has a considerable value in the reports of each individual, representing at the same time a channel toward the sociability and a window toward what we are and what we feel. The body represents many meanings because through it we can grasp and understand the nature of ourselves and of the world, connect it to our experience, our relations and to our emotions. Through our body, and with our body, we communicate: it represents an element fundamental expressive, a possibility to express their feelings and emotions. When we communicate we use all the expressive modalities of which we have, verbal and non, then the communicative language is not only the fact of what is explained verbally, but even more by what is not said. The body is the main means to express and communicate their own emotions, and its expressive capacity, equal to that of the word, is able to represent an intimate communicative channel with what we feel and we perceive: we act on our body to break down certain mental barriers and unleash places hidden from view by the resistance through a metaphorical language, non-verbal, of great impact relational and affective.

Il corpo può essere inteso come uno spazio attraverso il quale è possibile sperimentare un profondo contatto con se stessi e con l'altro, strumento di espressione, relazione e connessione, personale e sociale. Ha un considerevole valore nelle relazioni di ciascun individuo, rappresentando contemporaneamente un canale verso la socialità ed una finestra verso ciò che siamo e ciò che proviamo. Il corpo rappresenta un insieme di significati perché attraverso di esso possiamo cogliere e comprendere la natura di noi stessi e del mondo, connetterla ai nostri vissuti, alle nostre relazioni ed alle nostre emozioni. Attraverso il nostro corpo e con il nostro corpo comunichiamo: esso rappresenta un elemento espressivo fondamentale, una possibilità di manifestare le proprie sensazioni ed emozioni. Quando comunichiamo utilizziamo tutte le modalità espressive di cui disponiamo, verbali e non, quindi il linguaggio comunicativo non è soltanto fatto di quanto viene esplicitato verbalmente, ma ancor di più da ciò che non viene detto. Il corpo rappresenta il mezzo principale per esprimere e comunicare le proprie emozioni, e la sua capacità espressiva, al pari della parola, è in grado di rappresentare un intimo canale comunicativo con ciò che sentiamo e percepiamo: agiamo sul nostro corpo per abbattere determinate barriere mentali e sprigionare luoghi occultati dalla resistenza attraverso un linguaggio metaforico, non verbale, di grande impatto relazionale ed affettivo.

Keywords

Communication, Emotion, Body, Corporeity, Analogical Language.

Comunicazione, Emozione, Corpo, Corporeità, Linguaggio Analogico.

Introduzione¹

Il corpo può assumere differenti significati, prestarsi a definizioni ed interpretazioni distinte e variegate, rappresentare e rappresentarsi in modalità punteggiate per senso e valore. Il corpo, nel suo concetto generale, viene identificato come parte anatomica, materia che si compone di cellule, tessuti ed organi che contribuiscono a mantenere la sua omeostasi, la sua vitalità ed energia. In questa definizione viene riconosciuto come qualcosa di isolabile dalle altre entità del mondo oggettivo, ed identificato come sede della singolarità di ogni individuo. Il corpo può essere inteso, in un'accezione più ampia, come uno spazio attraverso il quale è possibile sperimentare un profondo contatto con se stessi e con l'altro, strumento di espressione, relazione e connessione, personale e sociale. Esso viene impiegato anche per indicare cose e persone che appartengono ad un gruppo, ad una classe, che fanno parte di un tutto, di un *corpo unico*. In tal senso il corpo rappresenta quindi un'esperienza di condivisione all'interno di un insieme, di un sistema, ove si realizza uno spazio relazionale tra le persone e con le persone. Il corpo può essere definito come materia che occupa uno spazio, una materia costituita da elementi e particelle che interagiscono tra loro, connessi ad un ambiente, ad un campo che lo influenza, lo modifica attraverso flussi di energia.

Il corpo è un elemento fondamentale che assume un enorme valore nella vita e nelle relazioni di ciascun individuo, rappresentando contemporaneamente un canale verso la socialità ed una finestra verso ciò che siamo e ciò che proviamo.

Esistere nel proprio corpo, prendere contatto con esso, è sinonimo di corporeità, ognuno di noi, infatti, è un corpo energetico, vivace, un corpo denso di emozioni, appassionato alla relazione con se stesso e l'altro: con il corpo pensiamo, comunichiamo apprendiamo e comprendiamo. Il corpo è un insieme di significati perché attraverso di esso possiamo cogliere e comprendere la natura di noi stessi e del mondo, connetterla ai nostri vissuti e alle nostre relazioni.

Il bambino utilizza il corpo come primo strumento per conoscere e comprendere se stesso, come modalità primaria di comunicazione ancor prima del linguaggio verbale e funge da confine tra interno ed esterno. Il corpo ha il compito di contenere, trattenere, separare e comunicare, e riveste grande importanza in quanto fornisce all'apparato psichico un contenitore per l'Io e le sue funzioni, sviluppando parallelamente la capacità di includere, accludere e di comunicare.

A tal proposito Anzieu introduce il concetto dell'*Io-pelle* che è "una rappresentazione di cui si serve l'Io del bambino durante le fasi precoci dello sviluppo, per rappresentarsi come se stesso, come Io che *contiene* i contenuti psichici, a partire dalla propria esperienza della superficie del corpo" (Anzieu, 1985). L'esperienza della *superficie* del corpo del bambino può aver luogo grazie ai momenti di contatto con il corpo della madre, nell'ambito di una relazione che avviene mediante l'esplorazione, ed attraverso la comunicazione non verbale delle proprie sensazioni ed emozioni.

Il corpo è un mezzo attraverso il quale transitano tutti quei segnali non verbali che rafforzano, sostengono e valorizzano il nostro comportamento verbale, donando senso e significato alle parole. Attraverso il nostro corpo è possibile quindi comunicare con una modalità universale che consolida, rinsalda e potenzia il linguaggio e le emozioni che proviamo e manifestiamo. La conoscenza del proprio corpo, e l'intimo contatto con esso, rappresentano un percorso lungo il quale si accresce e si consolida la capacità di una comprensione più approfondita di noi stessi e delle nostre relazioni con il mondo.

1. Comunicare attraverso il corpo.

La comunicazione rappresenta un aspetto costitutivo di noi stessi e fondamentale per il nostro vivere. L'etimologia della parola "comunicazione" significa, infatti *mettere in comune*,

1 Il manoscritto è il risultato di un lavoro collettivo degli Autori, il cui specifico contributo è da riferirsi come segue: introduzione e paragrafo n. 1 sono da attribuirsi a Davide Di Palma; il paragrafo n. 2 e le conclusioni sono da attribuirsi a Vittoria Molisso.

relazionarsi, rendere partecipi; quindi trasferire, trasmettere, suscitare ad altri e negli altri ciò che è proprio: pensieri, stati d'animo ed emozioni. La comunicazione può essere intesa e definita con modalità differenti, infatti essa può rappresentare sia una semplice trasmissione di informazioni e significati, sia un elemento che va ad influenzare il comportamento umano e che comprende una serie di aspetti, che includono i soggetti coinvolti, la relazione tra i soggetti, le parole, i significati, il linguaggio del corpo ed il contesto in cui avviene lo scambio.

La comunicazione è un fenomeno complesso che ci permette di comprendere e definire il comportamento umano in tutte le sue funzioni e sfaccettature. Essere in contatto con il nostro mondo comunicativo ci permette di essere vicino al nostro mondo comportamentale, comprendere cosa stiamo comunicando, in che modo il nostro comportamento sta condizionando l'altro, e come quest'ultimo influenza le nostre modalità di azione, il nostro pensiero e le nostre emozioni. In tal senso l'interesse verso il complesso mondo della comunicazione non può limitarsi ad una semplice trasmissione o ad un semplice effetto del ricevitore rispetto all'informazione ricevuta, ma è necessario occuparsi anche della reazione/azione che il ricevitore ha sul trasmettitore, poiché entrambi gli effetti sono imprescindibili ed inseparabili. Il carattere distintivo della comunicazione è quello della circolarità, non è possibile quindi considerare esclusivamente gli effetti che una persona potrebbe avere verso un'altra, senza osservare come quest'ultima possa, a sua volta, avere delle risonanze nell'azione successiva. Coloro che partecipano ad un atto comunicativo sono protagonisti di un meccanismo dove tutti sono co-protagonisti, responsabili e condizionati, non solo dall'informazione, ma anche dal linguaggio non verbale, dal linguaggio del corpo e dal contesto in cui ha luogo la loro interazione.

La scuola di Palo Alto, negli anni 60, fu una delle prime ad assumere un punto di vista innovativo della comunicazione che rappresentava il comportamento umano e le sue modalità relazionali. Questa prospettiva, infatti, descriveva la comunicazione come sistema relazionale, principale strumento di legami, colleganza e connessione tra gli individui, tra essi e l'ambiente circostante. La comunicazione appare la vera dimensione sostanziale della condizione umana che implica reciprocità. Farsi capire e/o farsi comprendere, risultano essere condizioni fondamentali per esistere socialmente; in tal senso la comunicazione e le interazioni umane non possono essere separate. In *"Pragmatica della comunicazione umana"* (Watzlawick, P., Jackson, D.D., Beavin, J.,

1967) i termini comunicazione e comportamento sono utilizzati come sinonimi, *"Ogni comunicazione è comportamento"* (ibidem.) La comunicazione umana rappresenta, infatti, il veicolo del comportamento umano e quindi delle sue relazioni. Watzlawick, Beavin e Jackson riformulano l'analisi della funzione comunicativa dell'uomo, prendendo in considerazione soprattutto i suoi aspetti analogici e centrando l'attenzione sul processo comunicativo, metacomunicativo, non verbale e contestuale: all'interno di un rapporto interpersonale, sia esso di coppia, di gruppo o di un'organizzazione, si realizza un agire comunicativo che determina e definisce la relazione stessa.

La comunicazione si definisce e si caratterizza per le sue implicazioni interpersonali e relazionali, ed in ogni tipo di comportamento/azione esiste l'atto di comunicare qualcosa; in un'interazione ogni gesto ed ogni movimento hanno un valore di messaggio, il corpo e le sue capacità espressive posseggono qualità comunicative: *"Il comportamento non ha il suo opposto. In altre parole, non esiste un qualcosa che sia un non-comportamento, o per dirla anche più semplicemente, non è possibile avere un non comportamento. L'attività o l'inattività, le parole o il silenzio hanno tutte valore di messaggio: influenza gli altri e gli altri a loro volta, non possono non rispondere a queste comunicazioni e in tal modo comunicano anche loro."* (Watzlawick, P., Jackson, D.D., Beavin, J., 1967).

La comunicazione agisce ed opera su due piani differenti, di cui uno è quello che fa riferimento al contenuto, e cioè al semplice trasferimento dell'informazione o messaggio, l'altro è rappresentato dal rapporto/comando tra gli interlocutori, dalla relazione che intercorre tra due o più individui: questi due livelli vengono riconosciuti come digitale (contenuto) ed analogico (relazionale). L'elemento digitale rappresenta il contenuto, il messaggio, l'informazione e la

notizia che si vuole trasmettere, mentre l'elemento analogico, corporeo, definisce la relazione, il tipo di interazione che esiste tra gli interlocutori, permettendo all'informazione di assumere il giusto peso, significato e spessore.

La comunicazione non verbale, intesa come corporeità, utilizzo del corpo, postura e movimento, è considerata un linguaggio di relazione, un canale analogico che definisce e dà significato ai rapporti interpersonali, che sostiene e completa la comunicazione verbale fungendo da canale libero ed autentico, in quanto, essendo meno facile da controllare rispetto alla comunicazione verbale, lascia transitare contenuti intimi e profondi. Attraverso il nostro corpo e con il nostro corpo comunichiamo: esso rappresenta un elemento espressivo fondamentale, una possibilità di manifestare le proprie sensazioni ed emozioni.

Quando comunichiamo utilizziamo tutte le modalità espressive di cui disponiamo, verbali e non, ed il linguaggio, quindi, non è soltanto fatto di quanto viene esplicitato verbalmente, ma ancor di più da ciò che non viene detto. Tale livello implicito della comunicazione umana, dato dal linguaggio del corpo, è quindi, costituito da tutti quei segnali non verbali che passano attraverso il corpo e che agiscono rafforzando, sostituendo, accompagnando la comunicazione verbale. L'uomo può utilizzare una serie di atteggiamenti e movimenti con un notevole potere enunciativo, al pari della comunicazione verbale: si parla con il corpo, con lo sguardo, con la postura, con le inflessioni e le pause del linguaggio. Si tratta, dunque, di una modalità più veritiera e spontanea che, infatti, non viene sottoposta al controllo come accade con il canale verbale, e svolge una funzione fondamentale negli scambi interpersonali. L'espressione corporea, la comunicazione attraverso il corpo, ci informa sul modo in cui le persone si pongono e si muovono nello spazio: ognuno tende ad esprimere con il proprio corpo come si rappresenta in relazione all'altro, in relazione al contesto, ed in particolari momenti della propria vita. Il corpo si configura come un diverso registro espressivo e comunicativo, che privilegia il livello analogico e l'uso dello spazio, consentendo ed introducendo ulteriori informazioni ed indicazioni rispetto al racconto verbale. L'espressività corporea rappresenta un'area libera dalle strettoie della logica razionale, una modalità relazionale differente che permette la messa in atto di un'esperienza capace di vedere, sentire, dire, ascoltare ed essere ascoltati, che facilita la creazione di nuove connessioni tra il soggetto e il mondo.

2. Espressione corporea ed emozioni.

Le funzioni attivate dall'espressione corporea hanno un forte valore simbolico, contengono ed includono modalità comunicative e relazionali di profondo contatto, e svolgono una funzione metacomunicativa che accompagna, o sostituisce, il linguaggio verbale. L'espressività corporea ed il canale analogico consentono di esplorare territori profondi ed inconsapevoli, mediando i vincoli della logica razionale e l'impossibilità, in alcuni casi, di poter verbalizzare determinati contenuti affettivi ed emotivi. Il corpo rappresenta il mezzo principale per esprimere e comunicare le proprie emozioni, e la sua capacità espressiva, al pari della parola, è in grado di rappresentare un intimo canale comunicativo con ciò che sentiamo e percepiamo: agiamo sul nostro corpo per abbattere determinate barriere mentali e sprigionare luoghi occultati dalla resistenza attraverso un linguaggio metaforico, non verbale, di grande impatto relazionale ed affettivo.

Il corpo, lo spazio e la comunicazione attraverso il canale analogico, permettono di accedere ad aspetti emozionali più intimi e profondi, introducendo così elementi aggiuntivi ed indicazioni che completano e definiscono la modalità comunicativa verbale. Il linguaggio analogico e l'espressione attraverso il corpo, permettono infatti di esplorare le emozioni e le sensazioni più intime ed inconsapevoli, evitando la difficoltà ed, in alcuni casi, l'impossibilità di esprimere attraverso il linguaggio verbale determinati contenuti affettivi. Il manifestarsi delle emozioni attraverso il corpo si mostra con modalità dirette e profonde, consente di far emergere tutte quelle sensazioni meno accessibili e, in alcuni casi, irraggiungibili, aprendo le porte ad una dimensione ricca di significati e di parole, altrimenti inesprimibili, che rappresentano le espres-

sioni dei vissuti personali di ciascuno.

Esprimersi attraverso il corpo, facilita il processo di apertura alle nostre sensazioni ed emozioni, sostiene il soggetto verso una più profonda connessione con se stesso e con la propria emotività. Sensazioni ed emozioni sono generalmente e continuamente espressi dalla dimensione corporea, partendo dal modo in cui le persone stanno in piedi o sedute, dal modo in cui si fermano, si appoggiano o si sistemano nello spazio, ossia dalla loro postura (Argyle, M., 1978).

Il linguaggio analogico sposta e trasferisce gli stati emotivi interni verso l'esterno, ed in tal senso la corporeità rappresenta un'interfaccia essenziale nel connettere e relazionare gli stati interiori con il mondo esterno. Il corpo rappresenta il principale canale di espressione delle emozioni; essere in contatto con il proprio corpo ci permette di entrare in una relazione più profonda con noi stessi e con le nostre sensazioni. Conoscere e riconoscere ciò che proviamo, comprendere noi stessi attraverso la conoscenza del nostro corpo, ci guida verso sensazioni e territori inesplorati che conducono ad una maggiore consapevolezza dei nostri stati emotivi.

L'interconnessione tra le emozioni e il corpo ci riporta al sistema Biodanza in cui la pratica della danza genera nel partecipante un'esperienza diretta con il proprio corpo, un apprendimento ed una conoscenza profonda di ciò che proviamo e percepiamo. La pratica di Biodanza stimola esperienze di integrazione mente - corpo grazie ad esercizi e musiche appositamente selezionate e specificamente concepite per mettere in risalto e valorizzare le esperienze di emozioni primarie come la gioia, l'affettività, l'amore e la felicità. La capacità del corpo di sentire, di mettere in moto parti di esso attraverso la danza, permette al contempo di assumere una maggiore consapevolezza delle nostre emozioni e di riconoscere e definire ciò che non sempre riusciamo a comprendere. Attraverso l'utilizzo dell'esplorazione e del movimento corporeo è possibile guidare ed educare a gestire le emozioni, consentendo di sperimentare nuovi modi di sentire, di essere e di relazionarsi con il mondo esterno. Nella Biodanza esprimersi attraverso il movimento rappresenta un veicolo di contatto con il proprio corpo, di conoscenza profonda, di ridefinizione delle proprie potenzialità per lo sviluppo armonico della persona. La congiunzione della musica, del movimento e delle emozioni nella Biodanza generano la possibilità di poter esprimere la nostra identità in modo autentico e reale. Il sistema Biodanza raggiunge i suoi scopi di rinnovamento e rinascita delle potenzialità umane, perché utilizza e attiva contemporaneamente una serie di fattori che risultano particolarmente benefici per accrescere il piacere di vivere ed avvertire una maggiore percezione di sé e delle proprie emozioni. Ogni esercizio di Biodanza è accompagnato da musiche specifiche che facilitano l'espressione di sé e delle proprie sensazioni, stimolando profondamente le proprie emozioni. Questa metodologia dà la possibilità di imparare a riconoscere i propri bisogni e le proprie emozioni, ad esprimerle, identificarle e a riconoscerle. L'espressività attraverso il corpo e la consapevolezza della nostra corporeità ci offre un'opportunità di connessione ed integrazione delle nostre sensazioni ed emozioni, una possibilità di evoluzione relazionale e comunicativa che parallelamente rafforza la nostra individualità e fortifica la nostra comprensione degli altri e del contesto in cui viviamo.

Conclusioni

Il significato della parola corpo si riferisce generalmente ad una struttura materiale caratterizzata da particolari proprietà e dotata di una certa forma e massa. Anche il nostro corpo, quello umano, può essere definito in tal modo, ma, in un'accezione più ampia, deve essere inteso come un concetto esteso e variegato che va al di là della semplice struttura fisica. Se in una certa prospettiva esso può essere riconosciuto come unità distinta, ben individuabile ed isolabile dal mondo esterno, vera e propria singolarità dell'individuo, in una visione più ampliata esso diviene uno spazio privilegiato di contatto con se stessi e con gli altri. In tal senso acquisisce una originale modalità di relazione bivalente, col proprio essere da una parte, ed il mondo circostante dall'altra. Esso può essere considerato quindi uno spazio, un ambito, che funge da connessione e corrispondenza tra il nostro intimo essere, gli altri, ed il mondo che ci circonda.

La consapevolezza del proprio corpo corrisponde alla corporeità, singolare attributo che conferisce a noi stessi una specifica energia vitale, una prerogativa particolare, che fa accedere al riferimento, alla relazione ed al raccordo con noi stessi, con la nostra intimità e con il nostro prossimo, prerogativa che si traduce in momenti di riflessione, consapevolezza, comprensione e comunicazione.

Il corpo acquisisce fin dall'inizio funzione di contenitore che raccoglie tutte le percezioni e sensazioni che costruiscono un Io che successivamente si sviluppa, che man mano si arricchisce di altri strumenti di consapevolezza, conoscenza e comunicazione. In questo modo il corpo assume una funzione di inclusione, che consente il rinforzo e l'arricchimento di componenti come esperienze, competenze e valori.

Attraverso il corpo passano segnali ed informazioni non verbali che vanno ad integrare ed a perfezionare il mezzo del linguaggio parlato, conferendo ad essi un significato più completo e profondo, assegnandogli caratteristica di completezza e totalità.

Col corpo si comunica. Attraverso il linguaggio verbale esprimiamo quello che pensiamo sotto forma di pareri, considerazioni, valutazioni, ma manifestiamo anche sentimenti. Tuttavia talora dichiariamo, più o meno volontariamente, anche quello che non pensiamo realmente perché con il linguaggio verbale è possibile dissimularle il nostro pensiero, le nostre emozioni e gli stati d'animo, in altri termini si può mentire. In tal modo viene snaturato il processo relazionale che ci connette col mondo reale, mentre al contrario, la comunicazione corporea, che è più espressiva e spontanea e che possiede maggiore potere di informazione, è uno strumento più congruo per esprimere, comprendere e sostenere le relazioni personali ed interpersonali.

La comunicazione non verbale deve essere considerata come linguaggio di relazione, canale analogico, modalità di rappresentazione che, attraverso gesti, segni, movenze e posture, completa ed integra il linguaggio verbale, dice quello che talora non è esprimibile con le parole perché lascia passare messaggi e contenuti più profondi collegati a sensazioni ed emozioni intime. E' una modalità espressiva più completa, più intensa, più totale e meno controllata, e per questo di certo maggiormente spontanea:

essa imprime agli scambi interpersonali un senso ed un contenuto più naturale ed autentico. La comunicazione attraverso il corpo è anche una canale di informazione più o meno esplicito che, utilizzando un linguaggio alternativo, evidenzia e sottolinea il modo di porsi nel contesto generale ed in relazione agli altri, rappresentando così una distinta ed originale capacità espressiva, meno razionale, ma svincolata da impacci logici e capace di creare nuove ed inedite connessioni col mondo circostante.

Il linguaggio del corpo, utilizzando efficaci metafore, svolge una funzione metacomunicativa capace di esprimere contenuti affettivi ed emotivi, di regola non palesi e rintracciabili, superando barriere e resistenze intellettive che tendono ad occultare o rendere inaccessibili alcuni luoghi mentali. In tal modo completa, ma soprattutto arricchisce, l'intera potenzialità espressiva e relazionale dell'individuo poiché fa emergere sensazioni, impulsi, emozioni e sentimenti, altrimenti inesprimibili, e quindi destinati a rimanere latenti. In tal senso può rappresentare la principale area di interfaccia ove gli stati interiori si incontrano, si connettono e si relazionano col mondo esterno, uno spazio dove l'emotività può esprimersi completamente e liberamente acquisendo significato e valenza. È attraverso la dimensione corporea, la gestualità, la collocazione del corpo nello spazio, che si esprimono le sensazioni che emergono e che si concretizzano mediante il processo che connette quello che percepiamo dall'esterno ed il modo di elaborare queste percezioni all'interno di noi. Attraverso il corpo si esprimono anche le nostre intime riflessioni, emerge la nostra sfera emotiva ed affettiva, che, in tal modo, attraverso il linguaggio analogico, si manifestano ed interagiscono col mondo esterno. È il contatto consapevole con il proprio corpo che crea una relazione più salda e più profonda con noi stessi, con le nostre emozioni e sentimenti, con ciò che proviamo intimamente, contatto che ci fa esplorare nuovi territori e ci conferisce maggiore consapevolezza.

Riferimenti Bibliografici

- Andolfi, M. (2009). *Manuale di psicologia relazionale. La dimensione familiare*. Accademia di psicoterapia della famiglia, Roma.
- Anzieu, D. (2017). *L'Io-Pelle*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Argyle, M. (1978). *Il corpo ed il suo linguaggio*. Zanichelli, Bologna.
- Aron, L., Anderson, F.S. (1998). *Il corpo nella prospettiva relazionale*. Trad. it., La Biblioteca, Bari (2004).
- Aurilio, R., Menafro, M., De Laurentis, M.G.A. (2015). *La terapia sistemico - relazionale tra coerenza e strategia. Apprenderla e Praticarla*. Franco Angeli, Milano.
- Bateson, G. (1972). *Verso un'ecologia della mente*. Trad. It., Adelphi, Milano (1976).
- Bateson, G. (1972). *Mente e Natura*. Trad. It., Adelphi, Milano (1984).
- Loesch, S., M.S.W., L.C.S.W. (2015). *The Satir process. Abilità pratiche per terapeuti*. In Mind Edizioni, Pisa.
- Mauss I.B., Levenson R.W., McCarter L., Wilhelm F.H., Gross J.J., (2005). *The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology*. *Emotion*, Volume 5, Issue 2, pages: 175–190.
- Moliterni, P. (2013). *Didattica e scienze motorie. Tra mediatori e integrazione*. Armando Editori, Roma.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., Hietanen, J.K. (2014). *Bodily maps of emotions*. *PNAS* (Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America), Volume 111, Issue 2, pages: 646-651.
- Nummenmaa L., et al. (2012). *Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals*. *PNAS* (Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America), Volume 109, Issue 24, pages: 9599–9604.
- Niedenthal, P.M. (2007). *Embodying emotion*. *Science*, Volume 316, Issue 5827, pages: 1002–1005.
- Onnis, L. (2010). *Lo specchio interno. La formazione personale del terapeuta sistemico in una prospettiva europea*. Franco Angeli, Milano.
- Piscitelli, U. (1998). *Introduzione alla psicosomatica*. Casa Editrice Astrolabio, Roma.
- Toro, R. (2013). *Biodanza*. Red Edizioni, Milano.
- Toro, R., Benatti, G., Franceschiello, N. (1997). *L'alfabeto della vita. Poetica della Biodanza*. Edizioni Private, Italia.
- Watzlawick, P., Jackson, D.D., Beavin, J. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Trad. it., Astrolabio, Roma 1971.
- Winnicott, D.W., (2005). *Gioco e realtà*. Armando Editori, Roma.