

BUR
Rizzoli

Caroline Williams

L'ottavo senso

Impariamo ad ascoltare il nostro corpo con
l'interocezione, per vivere meglio e in salute

Prefazione di Paolo Borzacchiello

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Caroline Williams
© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19774-8

Titolo originale dell'opera:
Inner sense


Traduzione di
Ilaria Katerinov

Prima edizione BUR Varia: marzo 2026

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @rizzolilibri

 @rizzolilibri

PREFAZIONE

di Paolo Borzacchiello

Durante uno dei miei monologhi teatrali, a un certo punto mostrai al pubblico il mio Apple Watch. Tenni il braccio alzato, con il polso ben in vista. Dopo una pausa teatrale (ovviamente), scandii con calma queste parole: «Lui vi dice quanti battiti avete. Voi potete scegliere come chiamarli». Poi, mi misi a parlare di interocezione, o enterocezione, uno dei temi che non solo mi è più cari perché centrale nell'idea di scienza delle emozioni ma anche perché ho potuto apprezzare personalmente le ripercussioni positive che la conoscenza di questo argomento ha avuto sulla mia salute.

Che cos'è l'interocezione? È uno dei nostri sensi e fa bella compagnia agli altri come i ben più celebri vista, olfatto, tatto, udito e gusto. Se ne è parlato poco (finora) perché questo senso non riguarda la percezione di stimoli provenienti dal mondo circostante e che vengono processati dal cervello per costruire la nostra realtà, ma riguarda quello che ci succede... dentro. La capacità cioè che il nostro corpo ha di accorgersi di tutto quel che gli capita, prima che

se ne accorga la testa. Avete presente quando avete avuto una particolare sensazione, una sensazione “di pancia”, rispetto a una data circostanza o a una data persona? Ecco. Notate la magnificenza del nostro corpo, che ci comunica tutto quello che dobbiamo sapere, se solo sapessimo ascoltarlo e tradurre il suo linguaggio: “sensazioni di pancia”, diciamo nel linguaggio quotidiano, e non “sensazione di ossa” o di “fegato”. Come mai questa inconsapevole scelta linguistica? Ebbene, parliamo in questo modo proprio perché l'intestino è la sede nevralgica di buona parte dei processi di cui qui stiamo parlando. Splendido, vero? Tra l'altro, alcuni parlano di “sesto senso” come se si trattasse di un particolare potere mistico, riservato a pochi eletti: in realtà, come scoprirete leggendo le pagine che seguono, si tratta di un senso che possediamo tutti e che può renderci grandi servigi. Semplicemente, di solito non sappiamo che esiste, non sappiamo ascoltarlo e, infine, difficilmente sappiamo interpretare i suoi messaggi. Perché è fondamentale conoscere i meccanismi di funzionamento di questo senso, dunque? Perché da questo tipo di conoscenza dipendono in larga misura la nostra salute, il nostro benessere emotivo, la qualità della nostra vita. Si tratta di un sapere millenario, alla base di molte filosofie orientali e in particolare della medicina tradizionale cinese (MTC), di cui sono grande appassionato: secondo la medicina tradizionale cinese il nostro corpo ha un suo preciso linguaggio e le energie dei nostri organi si manifestano in superficie attraverso una serie di segnali che vanno solo interpretati per poi operare

quelle correzioni necessarie a perseguire un buon equilibrio psicofisico. La scienza, oggi, ha finalmente dimostrato come queste teorie, basate sulle intuizioni dei nostri avi, siano sempre state corrette. E la scienza, oggi, ha finalmente abbracciato l'idea di coniugare il vecchio con il nuovo, i tradizionali esami anamnestici con l'ascolto attento del proprio corpo e le cure tradizionali con un approccio più olistico (esempio: *mindfulness*) che ci permetta di entrare più in connessione con noi stessi e diventare quindi, come immaginava il saggio Ippocrate, "medici di noi stessi". Non nel senso di "arrangiarsi da soli" e trascurare le cure di chi la preparazione e le competenze per aiutarci (guai al cielo!) ma nel senso, splendidamente sintetizzato da Nietzsche nel suo monito «diventa ciò che sei», di non limitarci a delegare ad altri la cura dei nostri affanni e diventare noi per primi i migliori ascoltatori di quel che ci dice il corpo.

Dedicarsi all'interocezione, quindi, è un lavoro attivo, un impegno profondo che tutti noi possiamo assumere con noi stessi, per il nostro bene. Dedicarsi all'interocezione significa mettersi in ascolto e assumerci (almeno un po') la responsabilità del nostro benessere. Da molti punti di vista, tra i quali quello che ho maggiormente a cuore e che ci riporta al mio monologo teatrale e al mio Apple Watch, certificatore di battiti cardiaci a cui però non è capace di dare un nome.

Il punto di vista che mi è più caro è appunto quello delle emozioni che noi ogni giorno sperimentiamo solitamente in modo passivo e che invece possiamo decidere

di sperimentare in modo più consapevole e cosciente. La psicologia e la scienza (non la scienza da serie TV, val la pena sottolinearlo: la scienza vera) hanno compiuto passi di gigante in tal senso e oggi noi sappiamo con una precisione mai raggiunta prima come si costruisce, tecnicamente, un'emozione. Ve la faccio breve: il nostro corpo, attraverso appunto l'interocezione, registra i cambiamenti che avvengono ogni istante a livello di sistema nervoso, circolatorio, endocrino. Questi cambiamenti possono essere causati da stimoli esogeni (esterni) o endogeni (interni). Tra i primi, ci può essere il rumore di passi di qualcuno che si avvicina velocemente a noi o semplicemente la vista del colore rosso. Tra i secondi, possiamo annoverare, per esempio, quei pensieri che hanno il potere di suscitare in noi reazioni condizionate positive o negative. Il corpo si accorge di tutto e manda queste informazioni al cervello che poi decide, in funzione del contesto e soprattutto di quel che è abituato a fare, come "chiamare" quel tipo di segnali. Avete più adrenalina in corpo? Potete chiamarla "paura" o "eccitazione": in base all'etichetta cognitiva che sceglierete (anche inconsciamente), il cervello provvederà poi a "concretizzare" quella definizione aumentando la produzione di tutto quel che serve per vivere pienamente l'esperienza emotiva. Insomma, come diceva lo psicologo pioniere in questo campo William James, «non corriamo perché abbiamo paura, abbiamo paura perché corriamo».

Ecco perché, per come la vedo io, questo libro non parla solo di interocezione, sistema nervoso, cervello enterico,

chimica, nervo vago e così via: questo libro parla soprattutto di libertà, quel tipo di libertà che riguarda il conoscere come funzioniamo, per poter poi funzionare meglio. Quel tipo di libertà che ci permette di interrompere i circoli viziosi – emotivi e comportamentali – di cui spesso siamo ignari o dei quali ci rendiamo conto troppo tardi: educarci a un ascolto attento e cosciente ci può mettere in condizione di cambiare strada, di fermarci prima che sia troppo tardi, di fare su di noi vera “prevenzione” e quindi di essere almeno un po’ più artefici del nostro destino. “Sentire” che abbiamo più adrenalina in corpo prima che il cervello faccia quello che è abituato a fare (e che non sempre è ciò che è meglio per noi), ci può permettere di dire la nostra. Azzardo un’ipotesi: Ippocrate e Nietzsche (e naturalmente molti altri loro colleghi, s’intende) sarebbero stati felicissimi di poter leggere un libro come quello che state per leggere voi. Io lo sono stato (felicissimo) e, promesso, lo sarete anche voi.

