

di **Giovanni Salonia** - cappuccino, psicologo

### In principio era il corpo

In principio era il corpo. Così qualcuno, ispirandosi al sublime incipit giovanneo, ha posto il corpo come inizio-fondamento della condizione umana. Porre il corpo all'inizio comporta assumere come chiave di lettura la connessione intima e costitutiva mente/corpo. Si può dire che mente e corpo siano due parole, due modi di parlare dell'uomo; non a caso G. Downing ha parlato di "mente corporea". Certamente per comprendere la corporeità abbiamo bisogno di compiere un cammino; prendiamo le mosse da alcuni verbi.

- "Vedere" il corpo è la porta di accesso alla corporeità: il punto di vista

- "Sentire" il corpo è una seconda modalità: in modo semplice e immediato, offre una visione "dal di dentro" del corpo. Sentiamo freddo, dolore, piacere, fame, stanchezza, bisogno di includere e di espellere, voglia di abbracciare ed essere abbracciati... Sentire il corpo significa, quindi, avvertire i segnali dei nostri bisogni primari. Quando non ascoltiamo questi segnali, il corpo li urla (con il dolore e con la malattia) e noi smarriamo la nostra identità, inevitabilmente "corporea". Non poche delle sofferenze che opprimono la condizione umana oggi (disordini alimentari, tossicodipendenze...) nascono e si esprimono proprio nell'incapacità di

# Respiro il corpo che parla di me

## Itinerario di modalità per accedere al cuore della corporeità

dall'"esterno". Vedere un corpo significa cogliere la presenza dell'altro, identificarlo (maschile/femminile, piccolo/grande, sano/malato) ma anche aprirsi al suo fascino: esiste sulla terra qualcosa di più bello, più intrigante, più inesauribile, più complesso e più armonico del corpo, e del corpo umano per eccellenza? Tale incanto però si intristisce o si interrompe quando si vedono corpi malati, straziati, goffi, abbruttiti, sformati. Ogni bellezza, per un motivo o per un altro, può corrompersi. Grandezza e tragedia del corpo umano! E quanta fatica per cambiare il corpo, per poterlo percepire più bello, per cancellare i segni del tempo vissuto! A questo punto il codice visivo rivela il suo limite: vedere il corpo solo "dal di fuori" può condurre allo smarrimento di se stessi. Abbiamo bisogno di altri itinerari.



Sentire il corpo significa avvertire i segnali dei nostri bisogni primari. Quando non ascoltiamo questi segnali, il corpo li urla.

avvertire e decodificare i segnali del proprio corpo. Ma anche la strada del "sentire" si arresta di fronte alla complessità del rapporto mente/corpo: se l'uomo vuole realizzarsi, deve collocarsi in territori nuovi che includono e superano la capacità di sentire il proprio corpo.

### Una terza via

- Una terza via di comprensione della corporeità diventa "pensare" il corpo. Sono decisivi per il rapporto mente/corpo i nostri pensieri sul corpo. Possiamo dire che "abbiamo/siamo" il corpo che ci permettiamo di pensare. Il corpo è negato nella misura in cui non ha uno "spazio nella mente". "Pensare il corpo" ci aiuta a comprenderne i significati profondi: il corpo come qui-e-adesso della presenza, come velamento e svelamento dell'essere, come apertura e come limite, come identità e relazione; come finitudine e come superamento. Il corpo "pensato" fa emergere i vissuti del corpo: il chiudersi e l'aprirsi, il coprirsi e il denudarsi, il ferirsi e l'espandersi, il piegarsi e il distendersi, il prendere e il dare, l'invasione e l'essere invaso. In questo gioco di verbi e di vissuti si costruisce la trama di un'esistenza interessante e significativa.

- A questo punto siamo pronti per entrare nella "via regia" della comprensione della corporeità: vivere il proprio corpo (il "corpo vissuto"). Si tratta di un territorio spesso inesplorato che rimanda a regioni arcaiche dell'esistenza, a cui si approda lentamente, passo dopo passo, attraversando zone deserte e paurose. Partiamo dal distinguere tra "anatomia reale" e "anatomia simbolica" o "schema corporeo". Quest'ultimo, lo "schema corporeo", si

costruisce lentamente. Un bambino che è stato visto nel suo corpo, che è stato confermato con le parole e con il contatto fisico, che ha potuto sperimentare le potenzialità del proprio corpo (muoversi, manipolare l'ambiente) ed ha potuto esplorare il corpo dei genitori, costruirà uno schema del proprio corpo vibrante e vitale, che gli farà vivere la forza e il calore della corporeità. È proprio il corpo vissuto ad orientare, impregnare, determinare il sapore e il colore delle altre esperienze del corpo. Si tratta anche di lasciare la convinzione che il corpo abiti nelle nostre parole, per pervenire alla consapevolezza che sono le parole ad abitare il nostro corpo. Un filosofo "folle" lo aveva intuito: "C'è più ragione nel tuo corpo che nella migliore sapienza" (Nietzsche).

Ogni genuino percorso di crescita parte dallo "scarto" tra "corpo reale" e "corpo vissuto" per arrivare alla loro progressiva integrazione, evento percepito e raccontato come "rinascita" (*rebirthing*). K. Gibran, con l'intuito proprio del poeta, ha cantato: "Mi fu dato di nascere una seconda volta quando la mia anima e il mio corpo si amarono e si unirono in matrimonio". Francesco d'Assisi racconta la sua conversione (evento che, non solo ai suoi tempi, veniva letto unicamente nel registro "spirituale") con queste scultoree parole: "Ciò che mi pareva amaro mi fu convertito in dolcezza dell'anima e del corpo".

### L'ombelico nel mondo

- Lungo il percorso di riappropriazione di questa integrità, si scopre con sorpresa che il corpo è "il luogo della memoria". A cominciare dalla potenza evocativa dell'ombelico: sembra così



foto di Beppe Carpi

Dopo ogni esperienza di riconciliazione con gli eventi scritti nelle tensioni della propria carne, il corpo si "rigenera".

sciocco e imbarazzante parlarne ma è lo stigma indelebile che ci ricorda che non ci siamo fatti da soli, che il principio non ci appartiene, che siamo dentro una storia. Andando avanti si scopre inoltre che il nostro corpo - come ha dimostrato con rigore e con passione W. Reich - conserva, in ogni piega, le tracce delle nostre esperienze. Il nostro corpo "parla": racconta la storia delle lacrime non piante, dell'urlo non gridato, della paura non espressa, dell'amore non manifestato, della rabbia trattenuta, del corpo e delle parti negatte o abusate... Se con coraggio ci prendiamo il tempo e il silenzio necessario per ascoltare il nostro corpo, ne ritroveremo la freschezza e la vitalità, il calore e la forza. Dopo ogni esperienza di riconciliazione con gli eventi scritti nelle tensioni della propria carne, il corpo si "rigenera": sente dentro la danza e la musica della vita ed emana

una luce nuova come quando ha sperimentato l'amore e l'illuminazione.

"Caro cardo salutis" dicevano gli antichi teologi per ricordarci che esiste un nesso inscindibile tra salvezza e corpo.

- A questo punto lo scrigno si apre e si arriva al cuore della corporeità: il "ruah", la respirazione. Dice P. Goodman: bisogna partire dal respiro.

L'antica saggezza orientale ci ricorda che "mentre la gente comune respira attraverso la gola, l'uomo vero respira attraverso i talloni": un respiro che attraversa e pervade tutte le parti del corpo creando ogni momento vitalità e armonia. Il respiro è il ponte tra il volontario e l'involontario, tra l'anatomia reale e quella simbolica: il respiro è la strada che ci permette di compiere quel lungo viaggio che ci conduce al punto a noi più lontano e più vicino: il nostro corpo e la nostra storia. Il respiro è quel flusso sotterraneo di consapevolezza che in ogni momento ci tiene aggiornati su noi stessi e sul nostro coinvolgimento con l'esistenza e con il mondo. Ecco perché si parla di tecniche di respirazione come di un viaggio che allarga la consapevolezza e apre stati di coscienza "altri"; ecco perché i metodi di meditazione richiedono e producono un'attenzione specifica alla respirazione. Segno chiaro di una preghiera profonda e di un'esperienza mistica è proprio la modificazione involontaria del ritmo respiratorio.

A. Lowen ha scritto in modo ispirato che "arrendersi sul proprio corpo (ridare al proprio corpo fiducia) significa (deriva e produce) arrendersi a Dio".

Forse così si chiude il cerchio e si ricomincia da capo: "In principio era il Verbo; e il Verbo si è fatto Corpo" (Gv 1). ■



foto di Angelo Rinaldi