

PAROLA E SANDALI PER STRADA



L'alchimia dell'equilibrio

Il teatro dei sentimenti espressi dal corpo in relazione alla consapevolezza di essi

di Pietro A. Cavaleri
psicoterapeuta

Essere semplicemente autentici

L'irrefrenabile spontaneità dei bambini non finisce mai di stupirci in barba alle più ovvie convenzioni sociali: dicono, molto più spesso degli adulti, quello che pensano, traducono in azione, in spontaneo movimento del corpo, quello che vogliono, esprimono con il volto o col tono della voce ciò che intimamente sentono. Nella loro apparente ingenuità, hanno la capacità di dire la "verità", di essere semplicemente "autentici" e, proprio per questo, sono capaci di metterci in crisi, di farci sentire più volte in imbarazzo.

Col passare degli anni, poi, anche i bambini imparano che non sempre è possibile dire o fare ciò che veramente si pensa o si sente. La spontaneità, l'autenticità il più delle volte non pagano, si dimostrano del tutto non "convenienti". Anzi, ci espongono quasi di sicuro al rischio di essere

giudicati, emarginati o, addirittura, rifiutati. È per questo che lentamente impariamo a “dissimulare”, a dire quello che non pensiamo e a mostrare quello che non sentiamo. Ma non sempre questa strategia ha successo. A tradirci, infatti, è spesso il corpo che, come quando eravamo bambini, non riesce a celare, a mascherare i sentimenti che lo attraversano.

Accade, così, che diventiamo rossi se diciamo una bugia, che la voce trema se abbiamo paura, che gli occhi sono persi nel vuoto se siamo tristi. Gli occhi, afferma un vecchio detto, sono le finestre dell’anima, non ingannano mai. In realtà, se lo sappiamo osservare bene, tutto il corpo, con gli occhi, i muscoli, la pelle, la voce, costituisce una grande finestra o, meglio ancora, un grande teatro dell’anima!

La tensione muscolare con cui stringiamo una mano o abbracciamo una persona ci dice l’energia dei nostri affetti. Le braccia, conserte o protese, ci dicono la nostra chiusura o apertura verso il nostro interlocutore. La postura rilassata o rigida del nostro corpo ci racconta dei sentimenti che nutriamo verso chi abbiamo di fronte. Il nostro tono di voce o la nostra espressione facciale possono platealmente contraddire il contenuto delle nostre parole. Lo spazio, la distanza che frapponiamo tra noi e la persona con cui interagiamo ci rivelano il grado di intimità che vogliamo avere con essa.

Il corpo fa la sua parte

Con grande abbondanza di informazioni il corpo parla e racconta, esprime, manifesta i nostri reali sentimenti. Benché facciamo di tutto per velare, per nascondere a noi stessi, ciò che effettivamente sentiamo, il corpo fa puntualmente la sua parte, ci “tradisce”, fa emergere e trasparire in tutta la loro forza le emozioni che in un determinato momento, in una determinata circostanza, stiamo sperimentando.

A volte adoperiamo la nostra razionalità non per scoprire i fatti che stanno accadendo in noi, ma per occultarli, per celarli alla nostra vista. Accade, così, che usiamo una parte della nostra mente per impedire ad un’altra sua parte di “sentire” ciò che in essa sta avvenendo. In genere ad essere “nascosto”, a non essere “sentito” è tutto ciò che proviene dal nostro stesso corpo. Come a difesa del pudore veliamo le nostre nudità, allo stesso modo lo “schermo mentale” nasconde gli stati interni del corpo, il flusso della vita che scorre in noi e che, in tal modo, ci impediamo di sentire come “nostro”.

Non sentire il nostro corpo, con le sue emozioni, con i sentimenti che da esso promanano, ci aliena, ci fa essere estranei a casa nostra, ci allontana da noi stessi, dal nucleo più autentico del nostro sé, dalla consapevolezza piena della vita che scorre dentro di noi e che stiamo nel frattempo vivendo. Le emozioni costituiscono, in certo qual modo, una preziosa risposta del nostro corpo alla realtà con cui esso è alle prese, una reazione spontanea attraverso cui l’organismo umano risponde alle varie circostanze che lo vedono protagonista.

Esse svolgono un importante “ruolo regolatore”, assistono l’organismo nella conservazione della propria vita, lo allontanano da ciò che può minacciarlo, lo spingono verso tutto ciò che in vario modo lo può “nutrire”. Pur essendo processi biologicamente determinati, le emozioni umane, nella loro espressione, subiscono il forte condizionamento dell’apprendimento e della cultura, assumendo valori e significati diversi a seconda del contesto sociale.

Il sentire l’emozione espressa dal corpo dà luogo, poi, al “sentimento”. Per organizzare la sopravvivenza di un organismo umano, per garantirne la crescita, non basta soltanto avere delle emozioni. È straordinariamente importante “sentirle”, avere cioè dei *sentimenti*. Le emozioni costituiscono la prima reazione del nostro organismo ad un problema da risolvere, ad una situazione da affrontare, ma sono i sentimenti che poi lo orientano, lo guidano con coerenza per regolare e favorire la sua stessa sopravvivenza.

Tuttavia, è possibile avere dei sentimenti e non saperlo. La coscienza di un sentimento, la consapevolezza che esso mi appartiene, la capacità di identificarlo come mio è una esperienza “ulteriore”, da cui dipende il delinearci della mia identità, l’organizzarsi in modo funzionale della mia mente. Emozione, sentimento e coscienza hanno come base comune il corpo e non potrebbero mai avere luogo senza di esso.



Riconoscere, risolvere, adattarsi

Sentire le emozioni del corpo, avere dei sentimenti ed esserne coscienti favorisce la creatività della mente umana, permette ad essa di risolvere i problemi in minor tempo, di adattarsi alle novità in modo più funzionale ed evoluto. Diffidare del nostro corpo, non vedere ciò che esso ci mostra, non ascoltare ciò che esso sta cercando di dirci, equivale a compromettere la nostra salute mentale, la nostra coscienza, i contorni salienti della nostra stessa identità, la nostra capacità di adattarci in modo adeguato alla realtà che stiamo vivendo.

Infine, imparare a “riconoscere” i nostri sentimenti, “ascoltare” il nostro corpo, costituisce una premessa indispensabile per saper riconoscere anche i sentimenti degli altri ed essere in grado di “leggere” il loro corpo. Fare di tutto per alimentare nel nostro organismo “sentimenti positivi”, evitare quanto più è possibile di esporlo allo stress dei “sentimenti negativi” è un viatico sicuro per raggiungere non solo l’armonia sociale, ma anche il nostro benessere fisico e mentale.

Contrariamente ad un rigido dualismo, del quale Cartesio è stato il massimo teorico e di cui per tanti secoli si è alimentata la cultura moderna, mente e corpo, razionalità ed emotività, dimensione cognitiva e dimensione affettiva, non costituiscono aspetti separati dell’essere

umano, ma realtà complesse che si innervano tra di loro in modo inestricabile, dando luogo a quella colorata alchimia di sentimenti che è l'essenza ultima del nostro umano vivere. I salmi sono pieni di sentimenti, espressi in sapiente equilibrio tra "spiritualità" e "corporeità".