

## **Abitare nel corpo, abitare il corpo**

Tutti presi ad inseguire sogni e bisogni che poco hanno a che fare con la nostra natura profonda, in equilibrio tra terra e cielo tra noto e soprattutto ignoto, ci dimentichiamo di quanto il corpo è la nostra **prima vera casa**. Quanta fatica facciamo a comprendere e a ricordarci che esso è la manifestazione concreta del nostro esistere. Un corpo che nessuno di noi ha scelto nel suo esistere e nella sua forma ma al quale siamo legati indissolubilmente per tutta la nostra permanenza sulla terra. Abbiamo un vissuto spesso **contrastante** nei confronti del nostro corpo. Da una parte gli siamo attaccati e temiamo per la sua elevata fragilità e deperibilità. Dall'altra a volte lo consideriamo un oggetto senza limiti a cui ci permettiamo chiedergli tanto, a volte troppo.

Un punto nello spazio, una unità che nasce dal mondo, vive nel mondo, ma sempre alla ricerca di un costante equilibrio con esso. Il corpo racchiude in sé una duplice funzione cioè quella di essere un **oggetto** animato che occupa uno spazio (contenitore) e **soggetto** in quanto chi lo abita ha una sua intenzionalità ed una motivazione nel desiderio di essere (contenuto).

Avere un corpo richiede un grosso atto di **responsabilità verso se stessi**. Non basta solo avere un corpo per diventare un essere umano completo ed equilibrato. Ci vuole una casa nella casa, un senso di appartenenza a se stessi che solo la relazione con un altro essere umano può attivare. La soggettività da senso e unità alle svariate e illimitate sensazioni che arrivano dal corpo. Un corpo che se non **accudito, accolto e nutrito** e non solo di cibo ma **di contatto, di limite e confine** posto da un altro corpo, non potrà mai veramente imparare a volersi bene ed essere in grado a volere bene ad altri corpi/esseri. Quanta fatica per nascere come individui se non siamo cresciuti nel desiderio di qualcuno esterno a noi; il corpo diventa il segnalatore/rivelatore della nostra autostima cioè di quanto bene ci vogliamo perché il corpo **ricorda tutto**, le carezze, i giochi, le solitudini, i salti, la gioia, la corsa. In realtà non c'è separazione tra corpo e identità, una è strettamente connessa all'altra.

Da un corpo che assorbe sensazioni/impressioni quindi nasce un corpo soggetto che è anche la nostra identità. Ma è necessario che il corpo diventi anche parola capace di esprimere l'infinito mondo di sensazioni, immagini, bisogni, desideri che ci arrivano proprio dalla nostra casa/corpo. Così come anche la parola/pensiero ha bisogno di un corpo dove abitare. **Corpo e parola/pensiero** devono poter camminare insieme. Per farli diventare amici occorre molta pazienza perché in genere uno non ascolta l'altro. Ci vuole molta tolleranza per le ragioni dell'altro. E' possibile che uno dei due tenda a voler comandare, ma in genere quando uno dei due prende la prevalenza sull'altro non è un buon segnale, ogni unilateralità e chiusura porta squilibrio. Corpo e

psiche non sono nemici o parti in opposizione. Solo un pensiero amico del corpo e un corpo amico del pensiero porteranno salute ed armonia.

Qui c'è qualcosa di estremamente importante, non possiamo non identificarci con il corpo perché è dal corpo che nasce l'idea di essere qualcosa e qualcuno. Quindi l'idea nasce dal corpo ma anche il corpo ha bisogno di idea e pensiero per poter comprendere e trovare un senso. Il corpo non dimentichiamolo può solo vivere nel qui ed ora, non può essere ieri o domani, esso può essere ed esistere solo nel presente. Solo attraverso la memoria che non è solo pensiero come molti pensano, possiamo sganciarsi dal presente per "viaggiare nel tempo" all'indietro e in avanti. Ma anche questo esercizio pur molto utile come vedremo può diventare un ostacolo alla spontaneità del corpo.

Sì, perché quando si cresce e si diventa grandi ci si dimentica di ciò che si sente e si prova attraverso il corpo, ci si anestetizza e si tende a perdere la propria spontaneità e che cos'è quest'ultima se non quella capacità di essere in contatto con le proprie sensazioni corporee del qui ed ora e di comunicarle. A volte per un adulto può essere "scomodo" palesare ciò che uno sente e ha dentro ma credo sia vantaggioso per un altro versante, quello **emotivo**. Noi cresciamo imparando a trattenere ciò che sentiamo provenire dal corpo. Anche qui il mondo femminile avrebbe qualcosa da dire ai signori uomini che vivendo nella testa spesso non si accorgono di quanto gli accade dentro e intorno. Sentire con la pancia, sentire con il cuore e perché no sentire con la testa. Istinto, sentimento, ragione, ecco tre funzioni umane che andrebbero ascoltate e armonizzate da un buon direttore d'orchestra. Purtroppo però a furia di abitare nella testa il nostro corpo-istinto-cuore costretto a trattenere, a volte si fa silenzioso e cupo, a volte si arrabbia, altre volte se ne va....

Alla nostra educazione manca l'ascolto e l'espressione delle emozioni, piacevoli o spiacevoli che siano. Sovente, per comprendere cosa sia la **spontaneità** rimando alla modalità di conoscenza del mondo che il bambino attua attraverso il gioco. In questa modalità vi è una adesione e presenza globale e totale del bambino a ciò che sta vivendo. Vi è anche presente una apparente dispersività e discontinuità. Ma la cosa più importante che l'azione del gioco mette in evidenza, è la possibilità di prendere confidenza con tutte le ipotesi che la realtà e le potenzialità intuitive presentano all'occasione. Il gioco quindi come prendersi la libertà di entrare in risonanza con le possibilità potenziali non ancora espresse. E' un continuo problema ed il suo relativo superamento, quello che il bambino incontra nel gioco in cui l'inatteso e la scoperta sono sempre dietro l'angolo. Qui può venire in mente l'analogia di quanto invece l'adulto faticosi a trovare soluzioni per la vita anche quotidiana e quanto questo trovare soluzioni lo spaventi e soprattutto non lo diverta affatto. Gli schemi mentali dell'adulto tendono a fissarsi su determinati principi e abitudini. Una volta innestati tali automatismi comportamentali e caratteriali, diventa difficile abbandonarli. E' come uscire da una sorta di gabbia che ci siamo costruiti con le nostre stesse mani. Va considerata anche la necessità di sicurezze e di certezze di molti individui i quali sono portati ad impiegare protocolli e procedure che incanalano e contengono l'ansia, salvo creare grossi scompensi quando, per una ragione qualsiasi, diventa necessario confrontarsi con l'inatteso ed il nuovo che la vita propone.

Credo che il "bambino" potrebbe insegnarci molte cose sull'aspetto del "vedere con stupore" le cose e gli eventi che ci circondano. Certo, sovente il bambino è sopraffatto da questa modalità e capacità circolare di sentire il mondo con il corpo. Ma cosa pensare della sovente unica modalità e capacità lineare impiegata generalmente dall'adulto? Forse per l'adulto di oggi, ieri bambino, sarebbe importante re-imparare ad impiegare la sua capacità circolare di **sentire con il corpo** sapendo che ha sempre a disposizione la sua **capacità mentale del "vedere" le cose**. Si potrebbe anche dire che il bambino che ci portiamo dentro potrebbe aiutare l'adulto a ritrovare la strada verso la spontaneità e la presenza nel corpo, e l'adulto potrebbe a sua volta aiutare il proprio bambino interiore a non perdersi in un bicchiere d'acqua. L'equilibrio di queste parti è forse il segreto per un possibile equilibrio? Ognuno si dia da fare per scoprirlo. La cosa importante è sapere che noi respiriamo ogni istante anche senza renderci conto ma siamo anche **respirati da qualcosa che si chiama Vita**. Lo stupore che nasce dall'essere nel corpo e abitarlo come una casa è proprio questo. Nulla è scontato, dovremmo imparare a stupirci nuovamente di tutto, anche perché niente è mai uguale. Il nostro corpo-casa ce lo ricorda continuamente.