

# Essere corpo

*Per trasformarsi è necessario scendere nel corpo,  
altrimenti niente cambierà veramente.*

**ANNIE BRESSANT**

**L'essere corpo (o *embodiment* per gli anglosassoni) è l'aspetto più elusivo, e allo stesso tempo indispensabile, perché un percorso, sia esso di tipo corporeo, psicologico o spirituale, non si limiti ad essere formale. Vediamo perché.**

## **Cosa si intende per essere corpo?**

Penso che l'immagine che rende meglio l'idea sia quella di un gatto in azione. Qualsiasi cosa faccia, un gatto la fa con tutto se stesso, così completamente che molte persone provano un senso di profondo piacere anche solo nell'osservarlo impegnato in una sua qualsiasi attività. Attenzione, intenzione, movimento, respiro, istinto, sistema nervoso, emotività e piacere sono in un felino così profondamente coerenti che anche una parola come «integrazione» risulterebbe riduttiva per descrivere una realtà in cui questi aspetti sono praticamente indistinguibili in quanto espressione l'uno dell'altro. Il gatto per sua natura è incapace di dissociarsi internamente, processo che noi umani invece facciamo di continuo.

## **Può esemplificare con un'immagine altrettanto concreta l'esempio opposto al gatto?**

Ovviamente dipende sempre dai singoli casi, ma esistono ambienti e lavori che richiedono o premiano maggiormente la dissociazione interna tra il corpo e le qualità citate prima, come la sensibilità e l'emotività. Penso ad esempio ad alcuni sport professionistici, al mondo della pornografia, al mondo dello spettacolo, ma anche a forme di yoga o di danza basate sulla prestazione spettacolare invece che sul sentire. Contesti in cui più ci si dissocia dal proprio corpo e dal proprio sentire, e più si riescono a ottenere risultati. Perché chi è più internamente desensibilizzato, più facilmente riesce ad abusare del proprio corpo e quindi a spingersi oltre con allenamenti o prestazioni fisiche.

## **Accennava anche al mondo dello spettacolo, può fare degli esempi?**

Sì, pensiamo ad esempio alla presentatrice di un talk show in trasmissione da anni tutti i giorni che con il sorriso e le parole mostra allegria e compassione e con gli occhi invece stanchezza e tristezza. O il ballerino che interpreta una danza che in teoria dovrebbe essere un inno alla gioia, ma di cui invece percepiamo soprattutto lo sforzo, perché la performance non nasce da una sensazione autentica del momento, ma da prove fisiche estenuanti, o il cantautore che ricanta un suo vecchio successo, perché è quello che ancora gli chiedono pubblico e impresari, ma incapace di incarnare la condizione emotiva che provava invece quando scrisse quella musica e quelle parole in passato, perché nel frattempo lui è diventato un'altra persona.

## **Comunque, perché proprio il gatto e non un altro animale?**

Sicuramente questa coerenza è presente in tutti gli animali, ed è per questo che molti di noi se ne innamorano. Un animale è una cosa sola con il suo corpo perché non c'è un Ego, non c'è un'attività mentale autonoma e separata che limita o interferisce con quello che il suo corpo esprime. Il motivo per cui nello specifico, anche parlando con i colleghi che condividono l'opinione che il tema dell'embodiment sia cruciale, viene in mente un gatto, credo dipenda anche dal fatto che è considerato l'animale con il sistema nervoso più simile all'uomo (una buona notizia per i neurologi e per la scienza, ma molto meno per i gatti, su cui per tale ragione è stata purtroppo praticata la maggior parte degli esperimenti che hanno fatto progredire la neurologia), per cui l'identificazione, oltre che più facile, è anche più evidente.

## **Perché non ci muoviamo anche noi umani con la stessa coerenza e intensità di un gatto?**

Perché per gli esseri umani esiste una complicazione in più. Mentre il percorso evolutivo da animale arcaico a felino è caratterizzato in fondo soprattutto da un affinamento del sistema nervoso, negli esseri umani compare un elemento che non è così automaticamente integrabile con il resto: l'Ego. Quando l'Ego non è presente, come in certe situazioni di ambito psichiatrico, il corpo continua a funzionare come sa.

## **Può fare un esempio?**

Ricordo due persone internate da anni all'ospedale psichiatrico dove lavoravo agli inizi del mio percorso lavorativo. Una andava sempre in giro in canottiera, estate e inverno, e non si ammalava mai. Non aveva un'identità capace di pensare: « Se prendo freddo mi ammalerò ». Non c'era un'identità a condizionare il corpo, ma solo un corpo che si autoregolava direttamente, senza interferenze mentali. All'altro succedeva praticamente la stessa cosa. L'unica differenza era che lui indossava sempre un maglione di lana a collo alto: estate e inverno.

## **Può spiegare ulteriormente questo processo?**

Quando non c'è pensiero, il nostro corpo è come quello di un cane o di un gatto. Un gatto non prende il raffreddore, pur non vivendo in una casa riscaldata, o uscendone e rientrandoci a piacere. Un cane beve ovunque gli capiti eppure non si ammala, malgrado il suo fisico e la sua fisiologia non siano poi tanto diversi dai nostri. Allora perché il cane beve di tutto, mentre noi, se non siamo sicuri di quel che abbiamo mangiato, poi non riusciamo a dormire la notte? La differenza è che noi abbiamo un Ego che pensa che forse ci siamo contaminati, mentre il corpo del cane o del gatto, senza un'identità che interferisce e condiziona, si autoregola e basta.

## **Perché in mancanza di embodiment la mente ha più controllo sul corpo?**

Perché se non considero e sento che il mio corpo è anche la sede del mio essere, la mente può farne ciò che vuole: può trafiggerlo, imbrattarlo, segnarlo, abusarne con pratiche e sostanze di ogni tipo, credendo che questo non riguardi in alcun modo il proprio essere. Così come allo stesso tempo una mente, affrancata dal corpo che modula ogni sua attività e vi conferisce organicità e senso, può analogamente abusare delle proprie facoltà di astrazione e perdersi in tutte le elucubrazioni che desidera.

## **Se non siamo animali o pazzi, che alternative abbiamo a disposizione, per far sì che il corpo non sia così limitato dalla mente?**

Ovviamente esiste una terza via... *(continua)*