

LA METAFORA CORPOREA

Il gioco psico-corporeo nella promozione del benessere.

Il corpo negli ultimi anni è diventato importante oggetto di studio e ricerca per le scienze umane e sociali che a seconda dei contesti e degli approcci teorico-metodologici ne hanno sottolineato ed approfondito aspetti peculiari.

Il discorso sul corpo come metafora apre gli orizzonti a infiniti scenari e interessanti spunti applicativi per la Psicologia del Benessere e la Psicoterapia. La famigerata unità mente-corpo, nonostante sembri ormai essere entrata nei discorsi teorici della Psicologia contemporanea, stenta ancora a entrare a pieno titolo nelle pratiche quotidiane di una disciplina spesso ancora intrisa di dualismo cartesiano (*res cogitans/ res extensa* con il predominio assoluto della prima). Tale dualismo e scissione corpo-mente a volte sembra uscire dalla porta delle teorie e modelli ufficiali per rientrare dalla finestra delle pratiche quotidiane operative di una scienza, la Psicologia, ancora ignota o nebulosa per il grande pubblico, a volte sembra chiudersi rispetto alle inesplorate relazioni natura-cultura che il corpo lascia intravedere.

Il corpo per la Psicologia è ancora, purtroppo, rappresentato anatomicamente dal cervello o poco più... Sistema Nervoso Centrale e Periferico, neuroni e sinapsi che scambiano informazioni, sostanze chimiche chiamate neurotrasmettitori e giù analiticamente fino alle strutture molecolari e alle relazioni con patologie complesse di ordine psichiatrico.

In particolare il corpo-cervello della Psicologia è ancora un corpo-cervello la cui funzionalità è ridotta o presenta una patologia. Non è un caso che la grande maggioranza di persone associ alla competenza di Psicologo la cura di patologie che riguardano in qualche modo “la testa”.

Ancora molto poco si conosce rispetto ad un corpo-cervello che funziona al meglio, in condizioni ottimali, e ancora restano per lo più un mistero i processi della serenità, dell’adattività ai contesti, e come interagisca il corpo con l’uso dei linguaggi e degli stili di vita positivi.

La Psicologia in realtà potrebbe offrire un’ottima base per lo studio del corpo inteso non più come mero sistema nervoso che esplicita funzioni, ma come alchimia di integrazione bio-psico-sociale tra aspetti distanti eppure necessariamente coesistenti dell’esperienza umana.

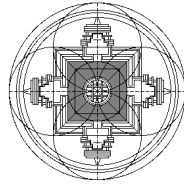
A questo proposito sono soprattutto la Psicologia della Salute e la Psicologia dello Sport a doversi interessare seriamente al corpo non più come semplice oggetto, strumento o manifestazione di qualcos’altro, ma iniziare a guardare al corpo come attore principale di complessi processi sistemici, al centro del benessere globale e della possibilità di vivere una vita piena e sana.

Nel corpo, è vero, si esplicitano le flessibili regole biologiche comuni a tutti gli individui della specie umana, e sono rese possibili funzioni basilari che possono via via complessificarsi con l’apprendimento e la cultura in cui si vive. Il nostro corpo è plasmabile in modalità potenzialmente infinite e può diventare qualsiasi cosa si desideri, corpo-tempio del nostro benessere o corpo-spazzatura del nostro malessere, corpo-piacere o corpo-dolore con infinite sfumature e gradi di libertà in cui danzano natura e cultura, contingente e necessario, ordine e caos.

Il mio lavoro come Psicologo dello Sport e conduttore di gruppi di consapevolezza corporea e Bioenergetica mi offre alcuni spunti di riflessione sull’utilizzo più o meno consapevole delle metafore corporee.

La metafora può essere considerata un ponte tra mondi, un regno liminare che introduce il “come se” del gioco e nella sua plasmabilità costruzionista permette profonde possibilità di cambiamento.

Già G. Bateson si era interessato al grande tema del gioco come spazio delle possibilità evolutive e di consapevolezza meta-contestuale, evidenziando come il gioco permetta di esplorare territori che altrimenti rimarrebbero in ombra e come il gioco consenta di apprendere e di “apprendere ad



apprendere”. La metafora corporea è gioco e il gioco è per definizione aperto, non rigidamente incastrato in ruoli e prospettive perentoriamente definite. Ecco dunque che il gioco-corpo-metafora si configura come strumento eccezionale di cambiamento, crescita e consapevolezza.

La metafora, infatti, si presta non solo ad interpretazioni razionali, ma in effetti essa parla direttamente in qualche modo anche all’inconscio. Parafrasando Matte Blanco, la metafora parla ad entrambi i due modi di essere della mente, dato che costruisce relazioni sia in termini di essere simmetrico (irrazionale-inconscio-non verbale) che asimmetrico (razionale-cosciente-verbale) della mente.

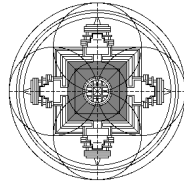
Se ci fermiamo a considerare alcune espressioni comuni nel nostro linguaggio di tutti i giorni ci rendiamo conto che molto spesso per comunicare i nostri sentimenti e le nostre emozioni ricorriamo a metafore inevitabilmente corporee.

Se mi “rode il fegato” dalla rabbia, probabilmente non è solo un modo di dire...come si sa da sempre in Medicina Cinese ed è attualmente riconosciuto anche nella nostra Medicina Psicosomatica. Le emozioni che proviamo non solo hanno una stretta relazione con il nostro benessere o malessere psicologico ma, data l’evidente e spesso dimenticata integrazione mente-corpo, esse influenzano in qualche modo anche il benessere corporeo. In questo caso ciò che la scienza ha necessità continua di dimostrare, controllare e verificare, il senso comune lo dà per scontato e lo lascia quasi sempre sullo sfondo.

Interessante a questo proposito sono le metafore corporee che riguardano situazioni di stress cronico. L’espressione “stringere i denti” si traduce non solo nell’atteggiamento mentale di colui che mette in secondo piano il proprio benessere del momento attuale per il raggiungimento di un obiettivo futuro, ma si concretizza nel corpo a livello della mandibola e dei muscoli della masticazione che si irrigidiscono in maniera spasmodica in contratture cronicizzate. E’ molto frequente la tendenza ad accumulare nella zona oro-labiale tensione e stress quotidiano. Durante la conduzione di un gruppo di Bioenergetica possiamo diventare consapevoli, attraverso il gioco psico-corporeo e la metafora, delle nostre tensioni in questo distretto muscolare e cominciare a comprendere la complessità delle relazioni tra corpo, emozioni e linguaggio. Una signora di 50 anni che partecipa al gioco della metafora corporea “stringi i denti” sperimenta una serie di sensazioni complesse che toccano varie sfere della sua persona. Vengono portati alla consapevolezza delle costellazioni emotive relative al posporre il proprio piacere e benessere per dare la precedenza alle esigenze altrui o alle circostanze. La nostra signora si confronta con il significato che ha per lei il dovere, fino a che punto è sempre necessario “stringere i denti” e quanto in realtà ci facciamo carnefici di noi stessi creando tensione anche quando questa diventa non necessaria o disfunzionale. La tensione della mascella si evidenzia a livello corporeo, si segnala con il dolore e il dolore a sua volta segnala un’emozione spiacevole. La signora diventa consapevole di questo cerchio infinito mente-corpo-emozione e pian piano impara a sciogliere le contratture della mascella provocando una tensione volontaria a cui segue il rilassamento. Il gioco può continuare in coppie per divenire consapevoli di cosa mi suscita una persona che “stringe i denti” davanti a me. E quali sono le mie reazioni alla sua tensione? Anche in questo caso le reazioni sono psico-corporee, e diventiamo consapevoli di come può variare la respirazione, la postura, la percezione corporea quando affiora un pensiero o un’emozione.

Da una semplice esperienza come questa, presentata sotto forma di gioco, è possibile esplorare notevoli livelli personali e trovare nuovi spunti per una rielaborazione dinamica e una ri-narrazione anche “terapeutica” della propria storia personale. Durante un gruppo di consapevolezza psico-corporea non approfondiamo gli aspetti psico-dinamici delle singole esperienze, ma cerchiamo di contenere ed accompagnare le persone a trovare il proprio senso ai vissuti. L’interpretazione è praticamente del tutto assente: è il corpo a parlare e noi facilitiamo processi di auto-evoluzione e

dott. Roberto Ausilio
Psicologo
www.ausilio.org



guarigione, accompagnando verso una comprensione maggiore delle relazioni tra aspetti apparentemente lontani del compatto mente-corpo.

In questo senso la Bioenergetica, opportunamente integrata con le Arti-terapie e con l'uso consapevole del linguaggio soprattutto nella sua forma magica della metafora, è potenzialmente in grado di facilitare processi di crescita e consapevolezza per il miglioramento della qualità della vita, delle relazioni interpersonali e del proprio benessere e capacità di provare piacere. Questa nuova Psicologia del Benessere è aperta a influenze diverse provenienti dall'arte, dallo sport e dalle discipline limitrofe e integra aspetti corporei e psicologici in una complessità funzionale e rispettosa delle differenze individuali. Scompare il ruolo del paziente, dell'oggetto di conoscenza, scompare la seriosità e il percorso lineare, per lasciare posto alla responsabilizzazione della persona come soggetto promotore del proprio benessere. Lo psicologo diventa accompagnatore e facilitatore ludico di processi di cambiamento che interessano la persona nel suo complesso insieme indissociabile, il "compatto mente-corpo".

dott. Roberto Ausilio - Psicologo
www.ausilio.org
02/05/2005