

LA VIRTUALIZZAZIONE DEL CORPO E l'integrazione degli opposti

Se ci fermiamo a riflettere sui cambiamenti sociali degli ultimi decenni ci accorgiamo che forse mai come in questa epoca storica assistiamo a una progressiva virtualizzazione della nostra vita e ad una perdita di contatto con il nostro corpo. Nell'economia post-moderna si vanno affermando nuovi lavori, stili di vita e mezzi di comunicazione sempre più sganciati dall'esperienza immediata sensoriale e dalla diretta conoscenza del mondo che poteva esserci in un'economia agricola o anche durante la prima epoca industriale.

L'essere umano è un miracolo di armonia e integrazione dinamica di aspetti opposti, si pensi ai poli yin e yang delle filosofie orientali, al loro continuo divenire alla ricerca di equilibrio e sintesi.

Lo psicoanalista argentino Matte Blanco, parla di due modi fondamentali e opposti di essere della Mente: l'essere simmetrico e l'essere asimmetrico. L'essere asimmetrico della Mente è un modo di funzionare che tende a dividere e distinguere gli oggetti e si muove nel tempo lineare, distingue un prima e un dopo, separa e analizza. In sostanza l'essere asimmetrico rappresenta la possibilità di essere coscienti e razionali, comunicare attraverso il linguaggio delle parole, progettare e verificare le azioni. L'essere simmetrico della Mente funziona in assenza di tempo e spazio, in esso tutte le cose sono uguali, prevale la sensazione e non c'è pensiero logico e analitico, bensì funzionamento olistico e sintetico. E' il mondo dell'inconscio, del sogno e del corpo, inteso come mezzo diretto e istintivo di esperienza non mediata da cultura e parola. E' evidente dunque che Matte Blanco usa la parola Mente per designare qualcosa di molto più ampio rispetto alla sola razionalità, comprendendo anche il mistero dell'inconscio e del corpo. I due modi di essere della Mente possono in definitiva essere considerati dei mondi distinti, con regole differenti, che è molto difficile far comunicare tra loro. In effetti possono rappresentare le polarità che di solito riteniamo contrapposte, come istinto e ragione, corpo e mente, natura e cultura, o a limite yin e yang.

Alla famosa divisione cartesiana tra res cogitans e res extensa, cioè tra mondo della ragione e mondo degli oggetti, si attribuisce di solito il progressivo allontanamento tra uomo e natura.

La scienza occidentale ha in effetti privilegiato l'essere asimmetrico della mente, circoscrivendo oggetti di indagine e metodologie in grado di analizzare, misurare e trovare differenze. In questo percorso, per lungo tempo la scienza ha dimenticato l'altra polarità dell'essere simmetrico, l'altra faccia della medaglia dell'esistenza, il corpo, il mistero e l'inconscio, la parte intuitiva e spirituale dell'uomo.

Lo sviluppo della scienza è stato eccezionale e ancor oggi ci troviamo in un'epoca di cambiamenti tecnologici velocissimi che hanno portato ad un totale stravolgimento delle nostre vite negli ultimi decenni. In particolare la rivoluzione informatica ha cambiato completamente il nostro modo di pensare, di vivere e di comunicare. La diffusione di computer, telefoni cellulari e centinaia di recenti invenzioni tecnologiche in tutti i campi, sembrano spostare la nostra energia come esseri umani progressivamente verso l'alto, verso la mente razionale, analitica e cosciente, in altre parole verso l'essere asimmetrico: una virtualizzazione dell'esistenza e del nostro corpo.

In Bioenergetica questo spostamento di energia verso l'alto può corrispondere ad una perdita di contatto con la realtà, perdita del senso del qui ed ora, e ancora come

perdita di radicamento a terra e di equilibrio. In effetti in quest'epoca storica si sono molto diffusi disagi e psicopatologie legate alla virtualizzazione dell'esistenza e allo spostamento di energia verso l'alto, si pensi agli stati di ansia, ai disturbi di panico, alla paranoia e alla scissione schizoide e ad alcune forme di schizofrenia.

A livello sensoriale, ad esempio, si è data sempre più importanza alla vista, agli occhi che sono in grado di controllare e distinguere, mentre il tatto e la conoscenza cinestesica attraverso il movimento hanno perso la loro importanza. Il rapporto con il nostro corpo è sempre più mediato da idee, immagini e modelli proposti dai mass media, da concetti medici astratti e misurazioni di ogni genere. Si pensi all'ossessione per la linea, alla misurazione delle calorie degli alimenti e allo sforzo di aderire a standard impossibili anche a costo di grandi sacrifici. In altre parole si privilegia l'aspetto cognitivo, mentale, normativo (come dovrebbe essere), rispetto al reale contatto con se stessi, rispetto al sentire il corpo e rispettare i propri tempi e la propria soggettività.

Anche la pratica sportiva è spesso svolta con il fine di raggiungere un risultato misurabile (prestazione, perdita di peso, massa muscolare), più che per il piacere di stare bene, di provare benessere in senso intimo e soggettivo.

In realtà, come il taoismo ci insegna, non si può alimentare un polo dell'esistenza senza necessariamente alimentare anche l'altro, non si può saturare la parte yang senza che lo yin tragga da questa energia per affermarsi, in un gioco dinamico incessante e stupendo. Ecco dunque nella nostra epoca storica sorgere e affermarsi nuovi stili di vita, nuove (o forse antiche) sensibilità e attenzioni che vanno nella direzione di un recupero delle parti meno razionali, visibili e misurabili di noi stessi. Assistiamo alla riscoperta del bello e della natura, alla ricerca di felicità, di socialità e degli aspetti più semplici e spontanei dell'esistenza. Le medicine naturali, l'apertura a forme dirette di conoscenza, l'interesse per il mistero della Vita, la voglia di conoscersi e mettersi in gioco, la sensibilità sistemica e spirituale, sono solo alcuni degli elementi che ci fanno intravedere una spinta al cambiamento e all'integrazione degli opposti.

Personalmente, come Psicologo della Salute e dello Sport, sono fiducioso in un salto quantico di consapevolezza, e credo che stiamo già assistendo, anche se a volte in maniera timida e confusa, ad un percorso umano di crescita e integrazione degli opposti, fino all'affermarsi di una Vita veramente completa e gioiosa, che glorifica se stessa.

dott. Ausilio Roberto
Orvieto, Novembre 2005

www.ausilio.org
roberto@ausilio.org