

Tratto da:

Mente e corpo (di Moshe Feldenkrais)

Il modo in cui la mente e il corpo sono collegati è, per gli esseri umani, oggetto d'indagine da parecchi secoli. "Una mente sana in un corpo sano" ed altre frasi del genere testimoniano la concezione di una certa forma di unità. Presso altre filosofie, la mente "sana" rende sano il corpo.

Io credo che l'unità della mente e del corpo sia una realtà oggettiva. Non si tratta solo di parti in qualche modo collegate l'una all'altra, ma di un tutto inseparabile al momento del funzionamento. Un cervello senza corpo non può pensare; ridotto ai minimi termini, vi sono funzioni motorie che assicurano il manifestarsi delle funzioni mentali corrispondenti.

Facciamo alcuni esempi per concretizzare questo punto:

1 - Impieghiamo più tempo per pensare i numeri da 20 a 30 che da 1 a 10, sebbene gli intervalli numerici fra 1 e 10 siano gli stessi che intercorrono fra 20 e 30. La differenza è determinata dal fatto che il tempo necessario per pensare i numeri è proporzionale al tempo necessario per pronunciarli. Una delle astrazioni più "pure" - il contare - è quindi inestricabilmente connessa con l'attività muscolare attraverso la sua organizzazione nervosa.

In generale, nel caso del contare oggetti, troviamo che gli elementi motori della vista e della parola riducono la velocità del pensiero al proprio livello d'attività. La maggior parte delle persone non può pensare con chiarezza senza attivare le funzioni motorie del cervello quanto basta ad acquisire consapevolezza degli schemi verbali che rappresentano il pensiero. E' certamente possibile, con un allenamento adeguato, inibire parzialmente l'aspetto motorio del pensiero ed aumentare di conseguenza la facilità del pensare stesso.

2 - La visione maculare - quella che consente una visione chiara, distinta - è limitata ad una piccolissima superficie. La percezione chiara del contenuto di ciò che vediamo leggendo richiede il tempo necessario ai muscoli della vista per esplorare la superficie esaminata. Constatiamo ancora una volta l'unità funzionale della percezione e della funzione motoria.

Questi esempi indicano come si possano ottenere un aumento della velocità e della chiarezza del pensiero con la riduzione dell'estensione dei movimenti corporei e con un maggiore affinamento delle capacità di controllo muscolare.

Jacobson afferma che, durante il rilassamento muscolare profondo, è difficile, se non impossibile, pensare senza rilevare tensioni in qualche muscolo. Persino visualizzando un oggetto ad occhi chiusi, si può avvertire una tensione dei muscoli oculari.

Osservate parimenti quanto noi conserviamo persistentemente, nel corso della nostra vita, gli stessi pensieri e gli stessi modi di agire; ad esempio, utilizziamo gli stessi schemi di organizzazione dell'apparato fonetico, riproducendo la stessa voce, tanto da poter essere identificati per decine di anni grazie ad essa. Ciò vale anche per la nostra scrittura, i nostri atteggiamenti corporei, ecc; fintanto che non si verificano cambiamenti evidenti in questi elementi, non ve ne sono nelle nostre chiacchiere, nei nostri comportamenti e nei nostri stati d'animo.

Non abbiamo sensazione alcuna delle attività interne al sistema nervoso centrale. Possiamo percepirne le manifestazioni solo nella misura in cui l'occhio, l'apparato vocale, la mobilitazione facciale e il resto del corpo provocano la nostra consapevolezza. E' questo lo stato di coscienza!

E' quasi fuori dubbio per me che la funzione motoria, e forse i muscoli stessi, partecipino alle nostre funzioni superiori e ne siano parte stessa. Ciò è vero non solo per funzioni superiori come cantare, dipingere e amare, che sono impossibili senza attività muscolari, ma anche per pensare, ricordare e provare sentimenti.

Consideriamo il sentimento in modo più dettagliato. Posso sentirmi felice, arrabbiato, spaventato, disgustato. Mi sento leggero, la mia respirazione è distesa, il mio viso è sul punto di sorridere - mi sento allegro. Il mio atteggiamento motorio è molto diverso quando mi sento disgustato - in quel momento il mio viso è quello di un uomo che ha appena vomitato o sta per farlo. Contraggo la mascella inferiore, i pugni, la mia respirazione è incompleta, dal ritmo accelerato, gli occhi e la testa si muovono a scatti, il collo si irrigidisce - sono in collera e pronto a picchiare, ma cerco di non lasciarmi trasportare. Se sono arrabbiato, gemo, cerco di andarmene oppure sono completamente rigido. Di solito vi è dunque uno schema motorio sufficientemente chiaro, anche per una valutazione oggettiva dell'intensità di ciò che avverto. Che cosa sopraggiunge per primo lo schema motorio o il sentimento? Questo problema ha dato luogo a numerose teorie celebri. Da parte mia, sostengo che essi costituiscono fondamentalmente un'unica funzione. Non possiamo diventare consapevoli di un sentimento prima che questo sia espresso da una mobilitazione motoria, perciò, non c'è sentimento fino a che non c'è atteggiamento corporeo.

RI-EDUCAZIONE

Il comportamento di una persona può essere cambiato attraverso due direzioni principali - tramite la psiche o tramite il corpo. Tuttavia, un cambiamento reale deve verificarsi in modo tale da permettere al corpo e alla psiche di modificarsi simultaneamente. Se l'approccio non è globale ma separato, tramite la psiche o tramite il corpo, il cambiamento persisterà fintanto che la persona ne è consapevole e non ha ripreso i suoi schemi abituali e spontanei. E' tuttavia possibile, esplorando la propria immagine corporea, individuare il ritorno della funzione muscolare non voluta ma abituale, un po' prima che si verifichi; si può allora sia inibirli che facilitarli con un atto di volontà.

Il vantaggio di affrontare l'unità mente-corpo tramite il corpo consiste nel fatto che l'espressione muscolare è più semplice perché è concreta e più facile da localizzare. Inoltre, è incomparabilmente più facile rendere una persona cosciente di ciò che accade nel suo corpo, e quindi l'approccio corporeo dà risultati più rapidi e più diretti. Agendo sulle parti significative del corpo, come gli occhi, il collo, la respirazione o il bacino, è facile provocare immediatamente modificazioni d'umore sorprendenti. In tal senso ho ottenuto risultati chiari con una tecnica di gruppo che può essere affrontata anche in forma individuale.

Alcuni esempi potranno essere utili.

Il signor B. era in un'istituzione psichiatrica da 3 anni. Era stato sottoposto ad analisi e, successivamente, a trattamento con elettrochoc. Lasciò l'istituzione quando non vi fu più ragione di prevedere ulteriori miglioramenti. Quando fu rieducato con il nostro metodo, unicamente per fare qualche movimento respiratorio più o meno normale, sognò di trovarsi nel suo bagno, che i muri cadessero improvvisamente e di trovarsi esposto agli occhi di spettatori. Questo sogno si ripeté per dieci notti consecutive finché non si verificò un cambiamento completo nella respirazione. Il comportamento di questa persona subì allora un cambiamento notevole e benefico, precursore di altri miglioramenti.

Il professor Z., che è stato uno dei primi psichiatri ad associarsi al mio metodo, ha pubblicato il caso straordinario d'un paziente di uno dei suoi reparti per il quale non si era riusciti a trovare alcun filo conduttore con un centinaio di sedute di psicoterapia. Dopo una riunione settimanale dell'équipe medica si è suggerito l'approccio somatico. La persona è stata collocata in posizione embrionale e si è ottenuto un certo grado di rilassamento e di miglioramento della respirazione. Dopo quattro sedute si era ottenuto un numero sufficiente di informazioni significative, tali da consentire che il trattamento potesse svolgersi in modo ben definito. Questo esempio mostra come, allo scopo di fare una diagnosi, il considerare l'unità della mente e del corpo e il lavorare sul corpo forniscano una

nuova prospettiva che rivela la presenza di rapporti tra fatti apparentemente senza alcun legame.

La vecchiaia, ad esempio, comincia con la limitazione - che noi stessi ci imponiamo - di non formare più nuovi schemi di organizzazione corporea. Dapprima si selezionano atteggiamenti e posture corrispondenti a una certa dignità e quindi si respingono certe azioni, quali sedersi per terra o saltare, che ben presto diventano impossibili a farsi. Il riprendere e reintegrare anche azioni così semplici ha un effetto pronunciato di ringiovanimento non solo sull'aspetto meccanico del corpo, ma sulla personalità nel suo insieme.

STANDARDS DI NORMALITA'

Esaminando i corpi di parecchie migliaia di persone prima e durante la rieducazione, ho scoperto che vi sono alcune norme per la definizione di salute e di normalità. In particolare ho osservato la distribuzione del tono nei corpi di queste persone. Benché sia difficile esprimere completamente questi concetti di salute e di normalità in poche parole è comunque possibile indicarne i principi generali.

Ad esempio, la testa non deve avere alcuna tendenza a muoversi in particolari direzioni. La testa "normale" dovrebbe avere un accesso agevole in tutte le direzioni dell'ambito anatomicamente possibile dei movimenti. Infatti, il fattore di limitazione dei movimenti del corpo dovrebbe generalmente essere la struttura scheletrica e non la tensione muscolare. In realtà, l'adulto non utilizza che una parte delle possibilità teoriche della struttura umana. In un contesto di "buona salute" i movimenti coordinati del corpo nel suo insieme obbediscono anche al principio meccanico di azione minima, il che significa che i muscoli sono destinati a lavorare in sincronismo e a realizzare i loro compiti con il minimo dispendio di energia metabolica. In vista di questi principi che guidano le operazioni della struttura umana nel suo insieme, si può decidere fra comportamento normale o anormale. Per permettere che queste regole di normalità siano universalmente applicate, dobbiamo considerare gli esseri umani nella loro globalità. Una persona è fatta di tre entità: il sistema nervoso, che è il nucleo; il corpo - scheletro, visceri e muscoli - che è il rivestimento del nucleo; e l'ambiente, che è lo spazio, la gravitazione e la società. Questi tre aspetti, ciascuno con il suo supporto materiale e la sua attività, danno insieme un'immagine attiva dell'essere umano.

Fra il nucleo (il sistema nervoso) e il mondo fisico esterno, o anche l'ambiente sociale vi è una relazione funzionale. Tale relazione può anche essere più stretta e più vitale che non quella esistente fra alcune parti adiacenti del sistema nervoso stesso. Si pensi per esempio, a coloro che vanno deliberatamente alla morte allo scopo di difendere un ordine sociale stabilito. In questo caso i legami di un sistema nervoso a un ordine sociale possono essere più forti di quelli esistenti con il suo stesso corpo, tanto che certi individui sacrificano le prime due parti di se stessi al fine di preservare la terza. Voler portare un cambiamento nel comportamento di una persona e trascurare, anche per un momento, una delle sue tre componenti esistenziali sarebbe ignorare la realtà.

Il sistema nervoso è in relazione con il corpo attraverso i nervi e la chimica ormonale e con il mondo esterno attraverso le terminazioni nervose e i sensi, che danno informazioni sulla posizione nello spazio, sul dolore, sul tatto e sulla temperatura. Il sistema nervoso non ha percezioni dirette dell'ambiente esterno. Ciò significa che la distinzione fra sé e il mondo esterno è una funzione che deve essere sviluppata o appresa. Lentamente, gradualmente, il sistema distingue i segnali d'informazione provenienti dal corpo da quelli provenienti dall'esterno e riconosce la provenienza di ciascuno.

Lo sviluppo di questo processo conduce a una distinzione sempre più chiara fra i segnali provenienti dal sé (il corpo) e quelli provenienti dal mondo esterno - i primi si riconosceranno come "io" e questi ultimi come "non-io": è l'inizio della coscienza. Imparando a riconoscere come è orientato il nostro corpo, impariamo a conoscere noi

stessi. La realtà soggettiva e oggettiva sono dunque organicamente dipendenti dagli elementi motori (i nervi, i muscoli e lo scheletro), i quali sono orientati dal campo gravitazionale in rapporto al quale reagiscono.

La gravità è un aspetto primario della realtà e gioca un ruolo importante nella costituzione della nostra normalità. Ma noi siamo così abituati al campo gravitazionale che dobbiamo impararne l'esistenza stessa. Ciò vale anche per la coscienza, che è continua fintanto che non vi è interruzione delle informazioni d'orientamento corporeo. Non ci si può rendere conto di quanto tale orientamento corporeo sia in relazione organica con la coscienza che nel momento in cui avvengono rotture nella connessione. Quando riprendiamo coscienza dopo uno svenimento o un'anestesia, il primo pensiero è "dove sono?". Quando avviene un'interruzione nella sequenza delle informazioni di orientamento, non troviamo la tappa seguente che ci si attende, c'è una momentanea lacuna di coscienza. La scossa è così violenta che per un istante perdiamo la capacità di orientarci.

Il termine orientamento viene qui utilizzato nel senso più ampio, comprendente la distinzione fra "io" e "non-io" nell'ambito sociale, con tutte le sue ramificazioni. Gli atteggiamenti di sottomissione, di arroganza, d'importanza o di insignificanza si vedono più chiaramente nello scheletro che in qualsiasi altra parte. Si apre un campo d'indagine immenso una volta che i legami organici dell'orientamento sociale siano non solo di seguire lo sviluppo individuale o le anomalie attraverso il corpo ma anche attraverso gli atteggiamenti dettati da più ampie differenze culturali e razziali. Ne sono esempi l'introversione, il non attaccamento e l'indifferenza degli Indù, con la corrispondente scioltezza delle anche e l'atteggiamento estroverso, sempre sulla breccia, teso al successo, delle nazioni industriali, con la corrispondente incapacità a sedersi con le gambe incrociate. Certamente, per diventare agili e riportare le proprie anche alla norma bisogna dedicarvi tempo, osservarsi, abbandonare qualcosa, staccarsi da qualcosa.

Nell'essere umano, un'azione "normale" può essere o incosciente e automatica o pienamente cosciente e riconosciuta come tale. Quasi tutta l'attività di origine filogenetica nella specie umana è comune a tutto il mondo animale. Questa attività diventa sempre più complessa o cosciente a livello dei rami superiori dell'albero dell'evoluzione. Tuttavia, l'attività acquisita filogeneticamente e sempre espressa in termini astratti e, da quel momento, non è più modificabile, non essendovi possibilità di incidere su un'astrazione. D'altro lato, l'azione acquisita individualmente (ontogenetica) rientra nell'ambito delle sensazioni. Una simile azione può essere modificata o appresa in quanto si può prendere coscienza di differenze reali, come l'importanza dello sforzo, la sua coordinazione nel tempo, la sensazione corporea, la configurazione dei segmenti del corpo nello spazio, l'atteggiamento in piedi, la respirazione, l'espressione verbale, ecc.

Questo genere di apprendimento in piena coscienza è terminato quando il nuovo modo d'azione diventa automatico o persino incosciente, come lo diventano tutte le abitudini. Il vantaggio di un'abitudine acquisita con la presa di coscienza è che, se il confronto con la realtà si rivela inadeguato, si induce facilmente una nuova presa di coscienza in modo da compiere un nuovo cambiamento più efficiente.

E' mia convinzione profonda che, proprio come l'anatomia ci ha aiutato ad acquisire una coscienza intima del funzionamento del corpo e la neuroanatomia una comprensione di talune attività della psiche, così la comprensione degli aspetti somatici della coscienza ci permetterà di conoscerci più intimamente. La tensione è autodistruttrice. In futuro, dovremmo essere capaci di dirigere le forze che provocano la tensione non solamente per rimuoverla ma allo scopo di migliorare il funzionamento umano. (.....)