

"Corpo che sono e corpo che ho"

Sintesi degli incontri con Francesco Zappettini e Emerico Labarile

Due interessanti incontri hanno completato la prima fase di attività del circolo Inventori di strade: il primo con Francesco Zappettini giovedì 22 aprile sul tema "Educare e crescere: una sfida dell'odierna complessità"; il secondo con Emerico Labarile sabato 8 maggio sul tema "Il linguaggio del corpo come elaboratore di sensazioni ed emozioni".

Educare e crescere: una sfida dell'odierna complessità

Molto originale l'impostazione data dal primo oratore, in continua interazione con il pubblico, sollecitato a rispondere a successive domande e a farne di proprie in un lavoro di progressiva scoperta dell'argomento: un vero e proprio sentiero da scoprire e da percorrere insieme.



Riportiamo di seguito una sintesi di domande e risposte, tratte dal sito del Circolo.

1. Cos'è la **libertà**?

Le risposte: capacità di fare il bene, volontà di scegliere, responsabilità, fare ciò che mi pare, poter sbagliare, uno spazio per costruire, stima della scelta altrui, riconoscere chi siamo, felicità, possibilità, ciò che qualifica l'uomo. "Possibilità" e "fare" indicano comunque un "limite": la mia libertà "confina" con gli altri. È un cammino, è **amare**. Amare prima di tutto te stesso, perché se non ami te stesso riduci la

tua libertà. Poi amare gli altri nella relazione, amare gli altri come sono: requisito per allargare la stessa capacità di amare. Essere amato è condizione per poter amare. Bisogno dell'altro, consapevolezza di dipendere dall'altro. La condizione: dimenticarsi di sé, esser liberi dai propri bisogni. Se non sono capace di porre una distanza da me stesso non posso esercitare la libertà, quindi non amo.

2. Quali sono i **bisogni** di cui ci facciamo schiavi?

Le risposte: bisogno di apparire, di considerazione (autostima), di essere competitivi/produttivi, di appagamento (lo star bene, il *wellness*), di essere "in contatto" (diverso dall'essere "in relazione"), d'esser sempre all'altezza, di essere efficienti e di evadere. Occorre elaborare consapevolmente la possibilità di poter fare a meno dei propri bisogni. Di contro c'è il dramma d'un mondo che è fabbrica di bisogni. Il tempo ci uccide con gli stessi bisogni che ci schiavizzano. Un sistema che organizza per noi bisogni di cui siamo schiavi: libertà negata.

I bisogni prima diventano "necessità" e poi si trasformano in "diritti". Tu "hai diritto" e se il tuo diritto non è soddisfatto ti senti defraudato. In questo modo l'uomo funziona in modo puramente materiale. Più senti il bisogno, più sei spinto a soddisfare il tuo "diritto", fino anche alla violenza. Anche se sei molto amato, se non ti liberi consapevolmente dai tuoi bisogni guardando oltre te stesso, rimani lì, come strozzato.

In passato i bisogni facevano scattare la solidarietà. Oggi scatta l'individualismo, l'uomo perde il suo valore intrinseco: tu ti uccidi lentamente senza saperlo, e con te chi ti è vicino.

Inerzia del nostro tempo. La parte alta del nostro essere così non lavora mai. Quando guardi l'altro negli occhi? Chi è libero di farlo? Libertà di ascoltare,

guardare, sentire l'altro: rieducarci a una grammatica diversa dal contatto con noi stessi. Condivisione e scambio, invece che "contatto".



3. Cosa avviene quando i **bisogni** non sono superati?

Le risposte: frustrazione, depressione, angoscia, solitudine, crisi, insoddisfazione, aggressività, vergogna. La **vergogna**, profondo sentimento di essere sbagliati come persona: io sono sbagliato, in questo momento vorrei sparire. Siamo passati dalla società del "senso di colpa" alla società della "vergogna" (dal sentimento di Edipo al sentimento di Narciso). Al bimbo di tre anni non piace perdere, piuttosto non gioca. Vergogna per i risultati deludenti: non sopporto un voto insufficiente, anche se nulla ho fatto per evitarlo.

4. Come si fa a costruire?

Prima di tutto **accettazione**, che è sdrammatizzazione, autoironia (non è superficialità o leggerezza nel rendersi conto dei propri limiti). Poi **pazienza** (un'altra vittima della società oggi): non casca il mondo, si riparte. Senza la sdrammatizzazione non c'è neanche la pazienza.

Cancellare il giudizio come categoria mentale. **Assunzione di responsabilità**.

La **fermezza**. Il padre nei confronti del figlio si assume la responsabilità dell'essere padre, dell'aver ricevuto senza merito un mandato da esercitare, e il figlio deve accettare questo. Nello

stesso tempo il padre deve render ragione al figlio delle proprie posizioni, senza temere di mostrargli il proprio limite: solo così il figlio impara a riconoscere il suo.

Senza la fermezza (nei confronti di se stessi prima che degli altri) non si va avanti. Il ruolo educativo non può giocarsi sull'autorità/distanza, ma va giocato sulla sfida della vita. Esser ben piantati. Sulla fermezza si costruisce una nuova grammatica.

5. Cosa si può incontrare su questa strada?

La fatica di stabilire rapporti e mantenerli. Uno stimolo continuo per mantenersi adeguati. Rabbia, per l'impotenza di fronte a molto potere (*mass-media*). Necessità per chi educa d'inventare modi sempre nuovi, creatività.

Creatività – Bellezza – Libertà: questa è la nuova sintesi.

Il linguaggio del corpo come elaboratore di sensazioni ed emozioni

Quello con il prof. Emerico Labarile è stato in realtà il primo di tre appuntamenti, che proseguiranno e si concluderanno alla ripresa autunnale. Anche per questo incontro riportiamo la sintesi tratta dal sito di "Inventori di strade".



L'essenza totale dell'uomo è racchiusa nel contesto "uomo": mente e corpo. **"Io sono il corpo"**.

Nelle parole di Gn 2,25 vediamo che l'anima – alito divino – dà alla materia del corpo l'essenza di ciò che poi noi siamo come bisogni fisiologici, come risposta sensoriale, emozionale, affettiva, come espressione di un'etica, di una morale, di una spiritualità.

Il corpo – corpo-mente, nostra carta

di identità – è un elaboratore di informazioni: attraverso i suoi "sensori" visivi, uditivi, tattili, gustativi, olfattivi, il mondo entra in noi. Il nostro cervello è un sistema dinamico che mette in moto un meccanismo di valutazione di queste informazioni, fornendo al corpo la possibilità di reagire con le sue caratteristiche fisiologiche, così che si determina una *sensazione*. Poi questa sensazione sale verso la parte superiore del cervello e assume particolari colori per diventare *emozione*, fino a che tutto questo si fa consapevole in termini di valore e di significato per poi sviluppare l'espressione del comportamento, cioè l'*azione*.

Il nostro cervello è diviso in due emisferi che interagiscono per la realizzazione di un progetto unico. Il destro è la parte "in ombra", il sinistro è la parte "in luce": parte inconscia, emotiva-affettiva, e parte razionale. Nella parte destra ho percezioni indistinte, mentre girando verso la parte sinistra comincio a distinguere i singoli elementi che dall'oscurità affiorano alla luce.

Il **rapporto tra il bimbo e la madre** durante la gravidanza: la madre prende progressivamente contatto e confidenza con il futuro neonato. Questa relazione prima della nascita è presupposto di quella che comincerà dopo, quindi è molto importante, mentre oggi la relazione madre-bambino è molto confusa per una insufficiente capacità di ascolto, per una involontaria distrazione sul piano della comunicazione. Nella misura in cui il neonato stabilisce una relazione con chi si prende cura di lui e quindi un rapporto materiale dal punto di vista del supporto biologico, comincia ad avere vita autonoma ma avverte anche di dipendere da un altro, e ciò costituisce la prima angoscia esistenziale dell'uomo. Con la madre il bambino comincia a stabilire quello che è "rapporto di amorosi sensi": sensorialità, meccanismo gestuale, risposta mimica, emozionale, comportamentale, espressiva, in aspettative reciproche. Il rapporto della madre con il bambino è gestuale, il primo "linguaggio" è gestuale. Pian piano questo si lega a quella che sarà la parola, che va a valorizzare il gesto, dandogli senso e significato, per cui

il gesto e la parola diventano un tutt'uno. Mentre nel rapporto verbale noi possiamo camuffare, modificare e filtrare concetti, il gesto sfugge alle regole del controllo, poiché è un fatto istintivo che contempla risposte sensoriali, emozionali, profonde, acquisite e quindi non soggette a censura. Nella misura in cui parliamo siamo attenti a pensare quello che stiamo per dire e per fare. Il gesto lo facciamo, magari in modo inconsulto, però è fatto.

Alla base del linguaggio non verbale e poi verbale ci sono quei **neuroni "specchio"** del nostro sistema nervoso che hanno la capacità di recepire, di fotografare tutto ciò che noi vediamo, osserviamo, sentiamo, collocandoli nella struttura mnemonica in cui hanno sede. Quando viviamo all'esterno quella realtà da noi recepita, la riconosciamo. Se io faccio l'elemosina a un mendicante, è come se la facessi a me stesso, perché ho già recepito il senso dei valori che mi ispirano ad agire e io "mi specchio" nell'altro, in tutti i sensi: gestuale, emozionale, espressivo, comportamentale. I neuroni "specchio" sono alla base della capacità di valorizzare l'incontro con l'altro, dandogli un senso di "*familiarità*". Questa capacità si ha solo se c'è un corpo che determina dentro di sé una risposta fisiologica allo stimolo, la realizza all'interno sotto forma di *sensazione*, la colora di una particolare *emozione*, ne prende coscienza dandole valore: nel riconoscimento le basi per avvertire e conoscere quanto sta succedendo nel rapporto relazionale.

Il **concetto di familiarità** consiste nel fatto che nella relazione di tipo sensoriale, emozionale, di conoscenza c'è un *feeling*, un qualcosa in più che lega, che rende l'altro familiare, come se ci fosse qualcosa di mio che l'altro può condividere con me.

La gioia: la esprimo in maniera diversa. La risposta interiore alla stessa gioia come elemento di significato assume forme comportamentali diverse, con diverso investimento affettivo. Il rapporto relazionale affettivo è diversificato in rapporto all'oggetto di investimento: la qualità di un sentire, la diversità con cui colgo il senso del

valore da cui io posso decidere il mio comportamento.

Nella relazione è fondamentale il rapporto in cui ognuno possa avere la possibilità di sentire, ascoltare dentro di sé la risonanza di stimoli, sensazioni, emozioni che elabora sulla base di una precisa struttura genetica, apporto culturale, educativo. Solo nella personalizzazione di questi dati posso stabilire un rapporto di diversità con l'altro, con cui posso collaborare, stabilire momenti di armonia, insieme mettere punti in comune per la realizzazione di un progetto. Molto spesso i giovani – i fidanzati – non si conoscono. Dobbiamo cominciare a capire che dobbiamo avere dentro di noi una definizione: il corpo vissuto – **“io sono il corpo”** – rispetto al corpo esibito – **“io ho il corpo”**. Così stabilire con l'altro un dialogo, una comunicazione giusta, un'armonia esatta, dove ognuno – sempre nel rispetto delle dovute regole, principi – è in interazione reciproca, monitoraggio continuo.



Il corpo è sempre protagonista di tutto questo. Assume significato diverso con l'età: dall'“essere” corpo arriviamo all'età dell'anziano che “ha” il corpo, che non risponde più, che spegne gli ideali, la capacità di socializzare. Ecco l'importanza del senso della morale, soprattutto della **spiritualità del corpo**. Tra i sentimenti più significativi: il pudore e la vergogna, perché nella misura in cui sono esasperate entriamo nel disturbo di “anoressia” mentale. Il disturbo del nascondimento del corpo, del rifiuto del corpo, dell'esibire il corpo, del rivelarlo in quella realtà che si cerca di custodire in maniera soggettiva. Le cose che posso esprimere agli altri non posso esprimerle completamente ma

devono avere quel senso di **pudore**, di limite, per conservare quella soggettività protettiva, senza evidenziarmi troppo perché quello che ho dentro di me mi permette di conservare la mia sicurezza. La **vergogna** è invece un combattimento, un conflitto fra due sensazioni profonde: la modestia/umiltà nel sentirmi inferiore alle situazioni che sto vivendo, e per contro-altare il senso della rabbia/orgoglio del voler superare i momenti che non mi permettono di realizzarmi in una certa maniera. Il contrasto può portare nei casi-limite fino a una condizione di resa.

Il prof. Labarile ha arricchito la sua esposizione con esempi tratti dall'antica letteratura greca, dall'Odissea a Sofocle ed Euripide, passando attraverso *“Guerra e pace”*, per concludere con due episodi tratti da *I promessi sposi* di Manzoni. Il primo, la notte dell'Innominato: preso da uno stato di agitazione interiore alla vista di Lucia, situazione profonda di revisione del sé in cui lui si vedeva – funzionano i

neuroni “specchio” – “come un cavallo che diventa restio per un'ombra”, e non osa andare oltre, non riesce a trattenere la parte di sé che prima ha sempre diretto e “cede” a Lui, all'Altra parte, e quindi trova la capacità di andare avanti: la conversione. Il secondo, la morte di Cecilia: la mamma sente il campanello dei monatti e scende e chiede il rispetto della morta. La sacralità, l'inizio di un'esperienza nuova nell'abito bianco, dimensione della gioia: “Dio non toglie mai la gioia ai suoi figli se non per darne a loro una più certa e più grande”.

Un bilancio senz'altro molto positivo quello dei primi tre mesi di vita di “Inventori di strade”, come è stato sottolineato anche nella Assemblea soci svoltasi domenica 6 giugno: sui nuovi programmi, già in anticamera per l'autunno, vi relazioneremo nel prossimo numero di “Via Emilia”. Ora un... Buone Vacanze a tutti!

(a cura di Pietro Moggi)