

# Coscienza del corpo\*

*Elie G. Humbert, Parigi*

A quest'uomo sono occorsi quattro anni e quasi morire, per iniziare ad obbedire. All'origine, l'idea si presentò come una evidenza: *vivere a partire dal corpo*. È proprio ciò che un uomo dominato dal logos - cioè dalla necessità di capire e di formulare - aveva bisogno di sentire, ma quante resistenze vi si opposero!

Al pensiero di vivere a partire dal corpo, il ventre si stringe perché si ha paura, una paura primitiva, la paura dello scompenso. Ciascuno si attacca con tutte le sue forze all'immagine di se stesso. Scopre, nell'angoscia, che egli è questa immagine e che al di fuori di essa è il vuoto. Perderla rischierebbe di mandare in rovina le relazioni amicali e professionali e di mettere in pericolo i mezzi di esistenza. Che cosa succederebbe se si lasciasse la briglia alle pulsioni, ai bisogni e ai desideri? Che razza di marginale diventeremmo? Il quadro che ci mantiene è, come la maschera dell'attore antico, un'apparenza che porta le parole, una Persona. Si è costituito nell'interazione inconscia dell'eredità genetica dell'individuo con la nicchia ecologica nella quale cresce. Divenendo cosciente, l'uomo si appropria dell'inconscio mobile della crescita -sedurre e riuscire - e utilizza il mentale per pervenirci.

\* Pubblicato in *Cahiers junghiens de psychanalyse*, n. 55, 1987, e in Elie G. Humbert, *Ecrits sur Jung*, Paris, Retz, 1993, pp. 26-31.

// *mentale*

Ciò che chiamo «mentale» è una combinazione dell'intel-

letto e del narcisismo, lo spirito confuso con lo sguardo degli altri. Analizza, calcola, giudica e propone, in funzione della Persona. Ciascuno si affida a lui per condurre la propria vita. Che sconvolgimento se si trattasse di vivere a partire del corpo!

Questo, abitualmente, gioca un altro ruolo. Come il proletario di Marx, è la forza che si sfrutta e alla quale si dà quello che le serve perché si rigeneri: il tennis del weekend per poter lavorare otto o quattordici ore al giorno, l'attività sessuale per garantire l'igiene nervosa. // *corpo salda il conto* sia delle alienazioni psichiche sia della competizione sociale. È ingrossato dall'Ombra. Si deforma fino a pretendere di diventare l'oggetto del desiderio e incarnare degli io immaginari. Si usa da sé per mantenere un bavaglio ai dinamismi rimossi o semplicemente vietati.

Miglioreremo la situazione occupandocene? Dietetica, yoga, ginnastica, lavoro corporeo dai molteplici approcci portano al corpo una scioltezza, una cura e un'animazione di cui ha bisogno. Questi esercizi scaricano una parte delle tensioni che distruggono l'organismo. Essi costituiscono una igiene necessaria.

All'inizio della giornata, sono come un saluto al sole, il risveglio delle energie frammentate e la loro riunione di fronte al mondo. Si evita così di precipitare dall'influenza del sonno in quella delle attività, senza essersi ritrovati. Alla sera, certi esercizi ravvivano l'energia e dissipano in parte la stanchezza delle alienazioni del giorno.

Accade che il lavoro con il corpo riesca laddove il pensiero e l'io non ce la fanno. Mentre il conscio si agita per superare un umore depresso oppure uno stato di dispersione, alcune posture, movimenti, respirazioni, vibrazioni sono capaci di ristabilire una circolazione tra energie frazionate e fissate. Se ne esce ricentrati e dinamizzati. Sembra che si compia qui l'esperienza primaria di un sé corporeo.

Il corpo di cui parliamo è sinonimo di energia. Questa idea si impone anche se è difficile definirla e pone una problematica piuttosto che portare una risposta. Il tempo e la cura che si dedica al corpo concretizzano un nuovo rapporto con lui. Ma l'io rimane il padrone. È lui

che si fa carico del corpo e gli applica i metodi che giudica benefici. Spesso non lo fa per il corpo in sé ma per sostenere un sogno di immortalità e di onnipotenza. Il corpo è allora al servizio della realizzazione dei desideri inconsci. I suoi esercizi nutrono gli dei. In cambio accade che si scambiano una Persona banale con quella di un iniziato.

#### *Prova dello spirito*

Lontano dalla gloria, la malattia del corpo è una prova dello spirito. L'io sperimenta la sua dipendenza dal corpo. Scopre, talvolta drammaticamente, che è il corpo che sente, pensa ed agisce. Così il cervello può essere autonomo e perdere l'attenzione, la memoria e l'intelligenza senza che il soggetto possa fare nulla. La disfatta dell'io di fronte all'autonomia del corpo opera una castrazione simbolica e apre una distanza da se stessi che può dare le vertigini.

In questa distanza, il corpo non è più una madre, ma uno straniero minaccioso. Come nelle depressioni profonde, è la relazione arcaica che è colpita e può diventare veramente cosciente. Il conscio ha la sensazione di essere scollato dalla realtà esterna a cui il suo corpo appartiene. È l'occasione per rivivere ciò che vi è stato di mortifero nei primi momenti della vita, quando l'esterno e l'interno erano confusi. Il conscio è ora invaso dalla pulsione di morte mescolata con la partecipazione primordiale con la madre.

Accade che l'analisi non possa raggiungere queste zone arcaiche e che debba essere completata con un lavoro capace di farlo. Ciò non significa che l'analisi si ferma. Non basta provare, bisogna anche elaborare. Non serve a molto far apparire ciò che sembrava inaccessibile se non si gestisce la possibilità di simbolizzare e di confrontarsi con.

All'infuori dei casi che riguardano la relazione arcaica, la psicoanalisi può anche aver bisogno del lavoro corporeo per portare a buon fine la sua opera di memoria. Quante volte ho visto pazienti ritrovare con una emozione nuova parti del loro passato che erano già state evocate sul

divano e sembravano essere state integrate. Ciò può essere il risultato di una relazione analitica troppo intellettuale, troppo fredda, troppo esclusivamente come specchio. Tuttavia ciò accade anche quando l'analista si è coinvolto nella relazione e le ha lasciato prendere l'andamento di un'azione drammatica. I ricordi che ritornano in affetti provocati da certi movimenti corporei sistematici -ad esempio quelli della vegetoterapia - hanno sul conscio un impatto diverso. Il transfert sul terapeuta è più collettivo, i movimenti sono appropriati ma non tengono conto dei caratteri individuali. Questi metodi raggiungono la memoria del corpo laddove essa si è engrammata senza parole.

Vivere «a partire dal» corpo richiede più di tutto ciò che abbiamo appena detto. La massima si riferisce alla coscienza del corpo, ma a quella che il corpo esercita e non solo a quella di cui è oggetto. Entriamo qui in un vissuto che rimane oscuro, anche se ne viene percepita intuitivamente la forza. Come il corpo si vive soggetto? Ne so solo poco. Essenzialmente ciò corrisponde a uno sconvolgimento del conscio. L'accesso alla coscienza del corpo è prima di tutto una catastrofe. L'io perde il suo imperialismo e non funziona più attraverso il mentale. Parola è data al brulichio delle sensazioni cenestesiche. Piaceri e dispiaceri diventano altrettante luci, vive o sfumate, che illuminano il vissuto e l'oggetto. Applicandosi ad ascoltare i molteplici piccoli segni di agio e disagio si rimette *al suo posto la psicosomatica*. Essa non è più solo una comprensione che inizia con la patologia, diventa una guida dell'esistenza normale.

È curioso constatare che la psicoanalisi ignora questa coscienza o ne tiene poco conto. Il freudismo rischia di rinchiudere il conscio all'interno di una teoria dell'io e delle relazioni oggettuali. L'analisi junghiana è sensibile agli sviluppi endogeni e sarebbe pronta a riconoscere la coscienza del corpo, ma non l'ha ancora esplorata. Per poter leggere, oggi, qualcosa che parli alla coscienza del corpo, bisogna ricorrere ad autori detti «spirituali». Quando si decodificano le loro proiezioni ci si accorge che parlano di esperienza e se ne ricava un affinare la nostra. La coscienza che il corpo esercita è anche un risveglio

dello spirito. Jung afferma che *il sé nasce nel corpo*. Finalmente è ciò di cui si tratta. L'inclinazione, la china, l'adesione in cui riconosciamo il sé sono sensazioni che appartengono al corpo-soggetto. In quanto tali, sono coscienti, ma la loro origine è un movimento inconscio. Può trattarsi di una pulsione, un bisogno, un desiderio, un complesso, ma anche il soggetto inconscio, il sé. Si capisce l'importanza di lasciare che questa *coscienza del corpo* si sviluppi, e di imparare ad essere questa coscienza. Meglio del mentale, essa è alla giunzione del conscio e dell'inconscio. È in ciò un organo del sé. Se il vissuto della coscienza del corpo è il miglior approccio al sé, pone allo stesso tempo numerose domande alla teoria che se ne fa abitualmente.

### *Dimensioni dell'Ignoto*

Il corpo esiste e lo spirito non sa ciò che questo significa. Non trova niente rispetto a cui comprendere questa esistenza e si interroga sul suo senso. Perché c'è qualcosa? Perché c'è il mio corpo? Sono due dimensioni dell'Ignoto. Lo scrivo con la maiuscola per annotare che non si tratta di un elemento di ragionamento o di una funzione di credenza, ma di una sorta di realtà sostanziale, spesso dello spessore stesso del mio corpo. Per il fatto che esisto e che ne sono cosciente, c'è l'Ignoto di ciò che potrebbe spiegare perché il mondo esiste e perché è così com'è.

Non si tratta solo di un pensiero interrogante e indagatore, è una esperienza che il corpo e lo spirito fanno insieme. Sono in ciò indissociabili. È il corpo che muore e che pone in questo modo l'evidenza dell'esistenza. È lo spirito che si interroga e si trova trascinato al di là delle sue riflessioni abituali. Non va più da un significativo all'altro per capire i concatenamenti che tessono la realtà. La domanda ha cambiato piano perché essa è, questa volta, legata al corpo. È diventata l'esperienza di ciò che non c'è ma che tutto e il mio corpo danno da sentire. Non si tratta più di riflessioni ma di contemplazione e d'angoscia. Il ventre si stringe, l'intero corpo soffre; può anche ammalarsi e si chiama questo «angoscia metafisica». L'espres-

sione dice che una delle più alte attività dello spirito scava il ventre e scuote l'organismo.

È lo spirito che agisce sul corpo o questo che vive un'esperienza dello spirito? Propendo per questo secondo modo di comprensione perché è il corpo che ha trascinato lo spirito a porsi la domanda metafisica dell'esistenza. Lo ha condotto a non più pensare «su» ma «in».

Più profondamente, sono sempre meravigliato di constatare che degli esercizi corporei possono rispondere all'angoscia di esistere. Respirazioni e movimenti che mirano ad aprire gli *chakra*, a mettere in rapporto gli uni con gli altri coloro che vengono chiamati i padroni dei luoghi del corpo, portano alla scarica delle stasi energetiche e alla sensazione di unità di se stessi in una circolazione generale dell'energia. Mentre l'angoscia era al contempo una dissociazione nel corpo e uno scollamento con la realtà, gli esercizi corporei possono ristabilire l'unità inferiore e l'accordo con l'oggetto.

Posso osare andare più in là e constatare che l'angoscia cede il passo alla contemplazione? Non si tratta ne di un'attività intellettuale, come un ragionamento sull'Ignoto, ne di un'attività immaginativa come la proiezione di grandi immagini che si suppongono essere dei volti dell'Ignoto. Ciò che qui ho osservato è come il risveglio del corpo, non ad un oggetto ma ad una domanda. Lo spirito non cerca risposta, lascia venire la sensazione di adorare ciò che è.

*{Traduzione di Michele Angelo Venier}*