

# Il rapporto col corpo

Lezione V - Anno 1970

Roberto Assagioli

Avere un atteggiamento corretto verso il corpo significa assegnargli il giusto posto nella coscienza.

Quasi tutti si sentono tutt'uno con esso, si appropriano delle sue condizioni e sensazioni, affermando cose tipo: "Io ho fame, io ho sete, io sono stanco", e faticano o addirittura non riescono a concepire un'esistenza separata, indipendente dal proprio corpo. E', questo, un materialismo vissuto da cui occorre liberarsi.

La prima porta da aprire per uscire dalla prigione è la realizzazione cosciente dell'indipendenza dal corpo. Non basta saperlo teoricamente, questo è un aiuto, ma il vero sviluppo spirituale inizia quando ci si sente indipendenti da esso.

Disidentificarsi dal corpo non

significa disprezzarlo. Esso è uno strumento prezioso, il mezzo necessario per fare esperienze. Occorre rispettarlo, ammirarne il complicato e sapiente congegno e considerarlo come una realtà viva, intelligente, permeata di attività psichiche.

Anche la scienza ha cominciato a riconoscere che ogni particella del nostro corpo è permeata di psichismo, che ogni funzione vitale si rivela quale un'attività intelligente ed intenzionale, diretta in pratica verso un fine comune, capace di scegliere e di mettere in opera i mezzi idonei a raggiungerlo.

Si può affermare che le innumerevoli scelte e decisioni che deve compiere una cellula gastrica o intestinale durante la digestione, per elaborare le differenti sostan-

ze provenienti dal cibo, sono paragonabili al complesso lavoro di un ministro.

Inoltre, così come i moderni psico - biologi stanno riconoscendo che ogni cellula vivente ha la sua psiche, allo stesso modo anche un organo possiede una psiche leggermente più ampia di quella cellulare.

Analogamente avviene per i sistemi d'organi che costituiscono gli apparati, quale ad esempio quello digestivo, ciascuno destinato allo svolgimento di un'importante funzione della vita fisica.

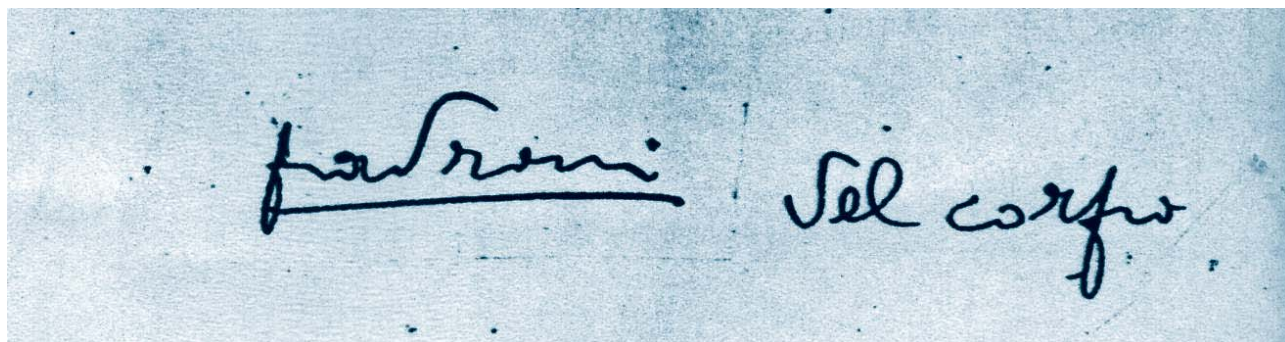
Vi è infine nel nostro organismo un'entità centrale, che coordina e regola l'attività di tutte le funzioni a lei subordinate, al fine di conservare e sviluppare la vita del corpo pienamente e in modo armonico. La massima parte

di tale vita psichica si svolge al di fuori della nostra coscienza, vale a dire di quella "coscienza ordinaria di veglia" che noi erroneamente identifichiamo col nostro vero essere. La nostra coscienza viene, però, sia pure in modo parziale ed indiretto, influenzata e modificata dalle entità psichiche che costituiscono il nostro corpo.

Innanzitutto giunge abitualmente alla coscienza un senso confuso e generico dello stato generale d'armonia o di disarmonia, di benessere o di malessere nel quale si trovano le entità psichiche costituenti il nostro organismo. Questa è la cosiddetta cenestesi, in cui alcuni psicologi materialisti hanno preteso di trovare addirittura l'origine e la base della coscienza.

Che la cenestesi eserciti

Autografo di Roberto Assagioli



un'azione continua ed importante sulla nostra coscienza e sulla nostra personalità, e in modo particolare nella nostra vita emotiva, è un fatto facilmente constatabile che nessun individuo equilibrato può negare. Tuttavia, è altrettanto e sicuramente constatabile che la cenestesi è solo uno

dei numerosi fattori che concorrono a costituire la nostra personalità cosciente, e nemmeno il più importante.

Tutti abbiamo avuto occasione di constatare che, quando siamo in preda ad una viva emozione o preoccupazione personale, indipendente dal corpo, non ci accorgiamo più

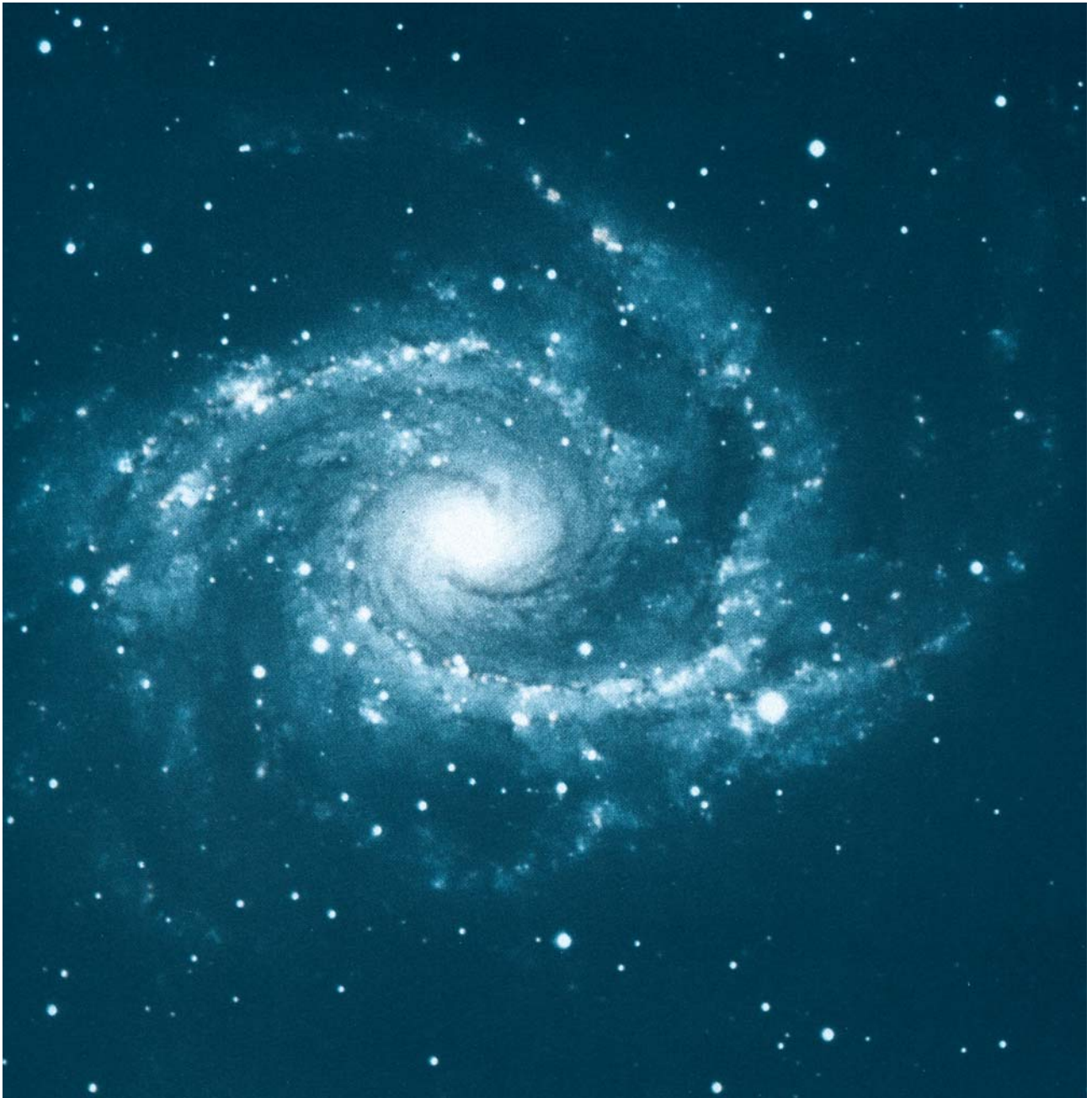
dello stato di benessere o malessere del corpo stesso.

Quello che abbiamo visto per la cenestesi vale anche, sia in senso positivo sia negativo, per le singole sensazioni fisiche. Chi sappia concentrare fortemente l'attenzione, può giungere a sentire in modo molto minore o ad escludere

del tutto dalla propria coscienza una sensazione dolorosa, anche se essa perdura nell'organismo dove ha la sua prima sede e origine.

Hanno scarsa consapevolezza del corpo coloro che sono accentrati nella vita emotiva o, come nel caso di certi intellettuali, nell'attività mentale,

### *Galassia NGC 2997*



al punto da perdere quasi il contatto col corpo fisico ed il senso della sua (relativa) realtà.

Pertanto, le tecniche d'evocazione immaginativa delle sensazioni cinestesiche, tattili, gustative e olfattive, trovano le più utili indicazioni per due tipi di soggetti: quello già menzionato, e coloro che sentono il corpo come un peso o un ostacolo.

Nel primo caso, il valore della reintegrazione del corpo nella coscienza per mezzo delle tecniche d'evocazione immaginativa risiede nel fatto che è compiuta, per così dire, dall'alto, dal sé personale che deliberatamente ed attivamente assume il dominio del proprio corpo, vale a dire del proprio strumento d'espressione. Questo non significa affatto essere prigionieri del proprio corpo come nel caso in cui l'attenzione è rivolta ad esso contro la propria volontà, al contrario è la volontà personale che deliberatamente ne prende coscienza.

Nel secondo caso, la consapevolezza del tono muscolare è utile per mettere in guardia contro le tensioni che spesso si producono durante il lavoro o altre attività. Un certo grado di tensione nel lavoro mentale è utile, ma se esso è eccessivo produce un dannoso consumo d'energia e può causare mali di testa e spasmi muscolari. Per questa ragione occorrerebbe inter-

rompere il lavoro intellettuale ogni ora circa con un breve rilassamento. Esso procura un'utile interruzione e favorisce un'attività prolungata.

Aiutare a focalizzare l'attenzione sulla tensione muscolare è particolarmente utile per gli individui cronicamente tesi e che tuttavia non se ne rendono conto; aiutare a riconoscere le parti del proprio corpo che sono ipertese è un buon preliminare alla pratica dell'esercizio di rilassamento.

Anche l'attività fisica è un prezioso strumento per mantenere efficiente il nostro organismo con una ginnastica mirata e rispettosa delle differenze individuali.

Questa, unita all'educazione alla consapevolezza del proprio corpo, deve mirare ad eliminare deficienze e ad equilibrare l'intensità dell'attività muscolare. Inoltre, l'allenamento attivo del corpo deve essere effettuato con un atteggiamento di giusto equilibrio. Occorre non dargli troppa importanza, allenarlo con distacco, senza identificarsi in esso, dall'alto come abbiamo già detto, considerandolo ed usandolo come uno strumento di percezione, di esperienza e di azione. L'atteggiamento dell'uomo verso il cavallo simboleggia il giusto modo di trattare il corpo: dominandolo, ma non maltrattandolo o svalutandolo. L'ammaestramento del cavallo è un simbolo ancora più

evocativo di quello, ad esempio, dell'automobile, a causa dei suoi vari stadi. Dapprima abbiamo il cavallo selvaggio, poi lo stesso domato, poi la sua utilizzazione, infine il rapporto affettuoso fra l'animale e l'uomo.

Il corretto rapporto fra uomo e corpo fisico fu indicato con fine umorismo da San Francesco quando parlò affettuosamente al proprio corpo chiamandolo "Frate Asino". Possiamo ancora esaminare un altro elemento per comprendere a fondo il corretto rapporto con il nostro corpo: l'ascetismo di stampo medioevale.

Esso era eccessivo, violento, troppo separativo. L'uomo moderno oscilla, al contrario, fra edonismo, imposizioni violente e stimoli artificiali.

Prendiamo un uomo moderno tipo: dominato dall'ambizione obbliga il corpo ad un lavoro assillante, in ambienti malsani (ascetismo perverso!), poi la sera lo compensa dando libero sfogo ai suoi istinti: gola, sensualità e così via. Un sano comportamento verso il corpo richiederebbe invece: controllo, vigilanza, disciplina, armonia con la natura e purificazione (intesa come eliminazione del superfluo). Rendiamoci conto che il nostro corpo fisico appartiene al regno animale ed è da lì che proviene nella sua lunga evoluzione. Traiamo da questa riflessione le corrette deduzioni per rendere più sa-

lubre la nostra vita fisica.

Un atteggiamento corretto verso il corpo può essere così sintetizzato: apprezzamento, cura, sviluppo, ma anche subordinazione, utilizzazione e trasmutazione.

La giusta cura consiste nel guarirlo, ricaricarlo, rinnovarlo, rigenerarlo e trasmutarlo. La disciplina del corpo si ottiene con esercizi psico-spirituali.

Disciplinarlo con fermezza, ma con volontà buona e amore, esattamente come faremmo con un animale domestico che ci è caro, ma che vogliamo educare.

Disciplina e allenamento includono due stadi:

- allenamento cosciente dall'alto e
- funzionamento inconscio, la creazione in altri termini d'abitudini e d'attività automatiche che liberano l'attenzione per compiti più elevati.

Riassumendo, dalla disidentificazione dal corpo si passa all'autopercezione e al suo rinnovamento e ricarica energetica.

Il corpo va apprezzato e incluso come parte integrante dell'unità organica della nostra bio-psicosintesi.

Esso è il "tempio" del Sé Transpersonale. Un tempio che va tenuto pulito, curato, ordinato, ma che in nessun caso deve diventare più importante di ciò che si svolge al suo interno o degli individui che lo frequentano. ■