

L'OVVIO È ELUSIVO

E' da molto tempo che mi risuona dentro questa frase, che piuttosto essenziale nel suo significato: è l'osservazione che tutto ciò che ci è più facile, naturale, evidente, familiare, abitudinario, e che quindi pensiamo di avere in pugno, in realtà ci sfugge, evade subito dalla nostra mente e dalla nostra comprensione.

L'ho presa da un libro di Moshè Feldenkrais, ingegnere e matematico russo, fondatore di un metodo di ginnastica dolce, che porta il suo nome, ed è oggi diffuso in tutto il mondo. Metodo che ho sperimentato personalmente già da parecchi anni, e che mi ha portato molti benefici alla salute, e che trovo completamente allineato con il processo psicosintetico di maturazione psichica e spirituale. Ne apprezzo tutte le tecniche che sono alla base del metodo, come la "consapevolezza attraverso il movimento" che consiste nella ripetizione di piccoli movimenti inusuali, che, attuati lentamente e in gruppo, ognuno secondo il proprio ritmo, portano a un sano contatto tra la mente e il nostro corpo, arrecano consapevolezza appunto attraverso piacevolezza, benessere e assenza di sforzo, fatica o dolore.

Nel metodo è previsto l'apprendimento di nuovi, migliori schemi di postura e di comportamento, che liberino da automatismi e contrazioni inconsapevoli, che creano appunto sforzo, fatica, e stress e dolore.

Nessuno è pressato a fare movimenti forzati, ancorché ritenuti giusti ed efficaci, ma, "spostando l'attenzione sui mezzi di conseguimento invece che sul bisogno di riuscire, il processo di apprendimento risulta più facile, semplice e veloce" "senza imporsi con sforzo e fatica di essere efficienti, l'eliminazione dell'azione inutile e parassitica, assicurerà l'efficienza stessa senza doversi sforzare di conseguirla". Molti altri concetti e tecniche sono alla base del metodo, ma comunque è molto interessante approfondire il senso della frase di cui sopra: l'ovvio è elusivo.

In realtà il Feldenkrais vuol dire semplicemente che "la familiarità col nostro corpo rende molte delle nozioni che abbiamo di esso del tutto ovvie". Ma aggiunge che "proprio ciò che è ovvio contiene tutta la nostra ignoranza scientifica, e ha più bisogno di una comprensione fondamentale e di un nuovo apprendimento di ogni altra cosa che pensiamo di sapere. Sappiamo molto poco e spesso nulla del tutto circa i fenomeni più ovvi". Ad esempio: in che modo inghiottiamo? Come impariamo a parlare? Cioè come si

scinde il pensiero dal linguaggio? Insomma dice ancora il Feldenkrais "più ci occupiamo dell'ovvio, più ci immergiamo nelle acque profonde dove l'elusivo è sovrano".

E questa asserzione dell'ovvio elusivo usata dal Feldenkrais, nella somatica, è certamente allargabile in tutti i campi della vita. Ad esempio esiste certo un ovvio elusivo ontologico, cioè qualcosa di nascosti che ci sfugge all'interno del dominio della condizione umana, come sostiene in particolare in un suo scritto, uno dei nostri soci di Napoli. Ed ancora ancora, il concetto di ovvio elusivo si può applicare analogicamente nel campo della vita quotidiana. E questo ci può portare a riflettere e a comprendere sempre di più ciò che ci compete da vicino nella nostra individualità, nella nostra crescita interiore.

Mi veniva allora di riflettere che ci riesce tanto difficile conoscere noi stessi fino in fondo (fin dai tempi di Socrate), forse perché in realtà spesso ci fermiamo all' "ovvietà" di noi stessi, ci fermiamo a quello che pensiamo di noi e su di noi, ostacolando così l'autoconoscenza vera, la conoscenza diretta e illuminata del nostro Essere profondo, quella conoscenza che risulta rivoluzionaria rispetto ai nostri condizionamenti più ovvi e radicati. E quando, parlando di meditazione, tenendo presenti tutte le nozioni e le tecniche che abbiamo imparato, consideriamo ovvio, cioè diamo per scontato che i nostri pensieri ci abbandonino mentre cerchiamo il contatto col Sé, ci sfugge che in realtà spesso, involontariamente continuiamo a pensare ogni pensiero, cioè pensiamo di meditare, anziché raggiungere quel momento estatico di distacco da ogni contenuto della nostra psiche, ciò che è pienamente il senso della meditazione stessa. E quando diamo per scontato e ovvio che i nostri amici e parenti, i nostri figli o mariti o mogli, ci amino e ci approvino? Che succede spesso poi nella realtà? Che la familiarità e la troppa vicinanza superficiale dei rapporti ci delude, ci amareggi e ci sconsorta, rispetto al... non-fatto, non-ricevuto, non-dato, nel momento giusto: "il momento presente" di allora, che ci siamo lasciati sfuggire.

Forse per molti tutto questo... è ovvio e scontato, ma voglio asserire con gioia, che tutto questo, appunto, così ripetuto e così scontato, se personalmente indagato e approfondito, può riscaldare i nostri cuori e le nostre menti, stupite da realtà interiori sempre più nuove, sorprendenti e ineffabili.

Diana Verzicco