

Anna Gianni

Andirivieni di contatti tra mente e corpo¹

Tutto quello che possiamo sapere a livello empirico è che i processi del corpo e quelli della mente e dello spirito avvengono parallelamente, in un modo che per noi è misterioso. Purtroppo la nostra mente è così limitata da non poter considerare corpo e mente come un'unica entità; probabilmente sono una cosa sola, ma noi non siamo in grado di pensarlo.

C.G. Jung²

Nella convinzione che ogni ricercatore della psicologia del profondo debba proporsi egli stesso come oggetto di ricerca, penso possa essere utile a me, come piccolo sforzo di scrittura, e a chi legge, come possibilità di trovare nuove analogie e nuove metafore, riflettere insieme sulla esigenza di comprendere l'enigma dei contatti che intercorrono tra corpo e mente.

Tenterò, in questa prospettiva, nelle riflessioni che seguono, una descrizione in prima persona³ del mio vissuto corporeo legato alla pratica del Tai Ji Quan, una delle discipline psicofisiche più complete dell'antica Cina. Sintesi tra arte marziale, metodo terapeutico e via della trascendenza, la pratica del Tai Ji Quan è stata mantenuta segreta per molti secoli. Poiché è considerata una meditazione in movimento, prenderò come oggetto di attenzione e consapevolezza solo una parte del mio corpo, la mano, che, in analogia con il respiro, è l'oggetto di consapevolezza più comune nelle pratiche meditative.

Il contatto con il giusto mezzo

Il mio Maestro⁴ cinese di Tai Ji Quan, nel mostrare il movimento delle mani nella “Forma 24”, sottolinea i due errori più comuni: una mano tesa, rigida, o una mano devitalizzata, troppo morbida. La mano ha un suo senso interiore e quindi, conclude il maestro, deve essere “giusta”. Anche la mia osservazione interiore registra – se così si può dire – o una eccessiva tensione o una eccessiva devitalizzazione. Cerco il movimento corretto ma, invece di trovarlo “da dentro”, la mia mente si perde in una serie di congetture e di pensieri. La mano tesa e rigida – rifletto – è sicuramente espressione di un eccessivo controllo dell’io (oggi sono più tesa) così come la mano morbida e devitalizzata è il risultato di un comando che giunge da un io troppo debole (oggi mi sento depressa).

Cerco di ripetere il movimento, ma la mente mi conduce lontano dall’osservazione del qui e ora verso un’immagine pittorica che amo particolarmente: *La resurrezione* di Piero della Francesca. Mentre mi soffermo su quella immagine, sento che l’emozione che mi fa vivere mi porta fuori strada.

L’idea di equilibrio rinascimentale che domina la rappresentazione di Piero descrive un Cristo assoluto dominatore dello spazio e del tempo, inserito in una natura che al suo interno privilegia scansioni temporali fisse e spazi prospettici.

Jung descrive questo atteggiamento psicologico della nostra cultura come estroverso. Nel *Commento psicologico al Libro tibetano della grande liberazione*, sottolinea come:

in confronto ad altre razze, la cinese per esempio, l’equilibrio spirituale, o per dirla brutalmente il cervello, sembra il punto debole dell’europeo. È comprensibile che vogliamo allontanarci quanto più possibile dalle nostre debolezze, e questo fatto spiega quel tipo di estroverso che vuole sentirsi sano dominando il proprio ambiente.⁵

Proseguendo nella pratica, sento aumentare sempre più l’enorme divario culturale che c’è tra noi praticanti e il Maestro, divario che a volte sembra incolmabile. Scopro ogni giorno, non mentalmente, ma esperienzialmente, attraverso un apprendimento puramente imitati-

vo, che in quella indicazione di movimento, in quella “mano giusta”, sono racchiusi una serie di significati divergenti.

L'equilibrio per noi è prevalentemente statico, per la concezione taoista di “giusto mezzo” il movimento statico e quello dinamico sono reversibili, procedono insieme. Il corpo è per noi schiavo della mente, nella prospettiva non dualistica la “mano giusta” è mente. Non potrà infatti mai esistere un movimento corretto se il movimento stesso non è caricato di energia trasformativa. L'accento non è posto nell'essenza o nell'identificazione, ma nell'energia investita nel processo. Il movimento della mano che afferra, deve contattare la mano che lascia la presa, nel senso di comunicare, modificare e continuare la forma (la *Gestalt*, diremmo noi) intrapresa. Se è vero che i due movimenti si oppongono, è altrettanto vero che grazie alla reciproca modificazione, si ritrova la forza della continuità.

Provo a imitare il movimento del Maestro con umiltà e pazienza, ma mi accorgo di non riuscire a trovare unità e concentrazione necessarie. Nella mia mente si sussegue una ridda di problemi irrisolti. È la mano (corpo) una funzione della mente che la dirige o è la mano che dirige la centralità della mente? A cosa serve il punto “giusto” di equilibrio dinamico? So che nella disciplina del Tai Ji Quan la mano impostata correttamente serve a uno scopo esterno (di attacco e difesa) nella stessa misura in cui serve a uno scopo interno (concentrazione, allungamento delle funzioni vitali, rallentamento del battito cardiaco ecc.). Poiché ogni cosa ha bisogno, per esistere, del suo contrario, se ciò non si realizza essa diventa insignificante fino ad annullarsi.

Vengo condotta dolcemente ma con fermezza, lontano dalle mie riflessioni verso una dimensione del qui e ora riconquistata attraverso il corpo. L'invito è a distendere gli atteggiamenti contratti del corpo, al pensare leggero, all'essere tranquilla. Ma il Maestro ricorda anche (mostrando essa stessa il movimento estremamente veloce e carico di energia e di tensione) il senso del movimento che originariamente è espressione di attacco/difesa nel combattimento.

Mi accorgo che la mano è capace di svelare, di comunicare, solo se non perde il contatto con un'esperienza di senso. Anche se a prima vista può sembrare paradossale, questa flessibilità e coraggio nell'accettare l'affondo della spada nel combattimento, mi fa pensare

alla relazione terapeutica. Ci vuole una muscolatura allenata, una capacità di distendere le fibre muscolari e nervose al limite della rottura, per accogliere gli affondi proiettivi di dolore, aggressività, rabbia, angoscia e trasformarli, grazie a un vero e proprio principio etico sostenuto dalla qualità del coraggio, in semi di energia positiva. Il terapeuta catalizzatore di Jung ha questa qualità di giustezza che la mia mano sta affannosamente (come ogni terapeuta agli inizi) cercando.

La presenza del contatto

Un altro elemento che mi allontana dalla “giustezza” che vado cercando è la disattenzione. Ogni volta che non sono presente con tutto il mio corpo, attraverso una attenzione “incarnata”,⁶ perdo il contatto con l’altro o con me stessa.

Elemento centrale per qualsiasi pratica meditativa o terapeutica è quel contatto di presenza a sé che ci rende interamente disponibili all’imprevisto. In qualsiasi incontro con un altro da sé (dentro o fuori di noi), l’elemento dell’imprevisto può determinare o la fine dell’incontro o una trasformazione. Esiste un istante in cui la comprensione, il senso dell’avvenimento di cui avevamo fino ad allora solo un vago sentimento, si incarna, ma possiamo cogliere questo istante solo se siamo presenti in esso con tutta la forza e l’energia dell’istante presente.

La pratica meditativa insegna come l’attenzione non sia mai una conquista dovuta a uno sforzo e a una concentrazione attiva, ma una pratica continuativa, frutto di un regime di regolarità che coinvolge la nostra relazione con noi stessi. In alcuni momenti della nostra vita, come in una terapia, la mano sbagliata, il contatto di non presenza a sé può determinare un incontro e risultare fatale.

Il “tra” del contatto

Le difficoltà nelle quali mi stavo imbattendo riguardano proprio una delle problematiche insite nel termine contatto: il passaggio dalla contiguità alla continuità. Per legare il prima del contatto al dopo, noi occidentali non possiamo che pensare a un’interruzione, a uno

iato, riferirci al principio di causalità. Per la cultura occidentale pensare il *tra* è pensare a qualcosa che si avvicina alla scomparsa della forma, all'assenza del reale.

Ogni cambiamento va da qualcosa verso qualcosa, da un punto *A* a un punto *B*. Se imposto bene la mia mano, il movimento successivo sarà corretto. Dal mio punto di osservazione interno percepisco tutto lo sforzo del mio procedere, la perdita di naturalezza nello scomporre il movimento della mano in inizio – fine – pausa.

Come fa notare il sinologo Jullien, il mondo greco ha concepito il cambiamento a imitazione del movimento e non in termini di fattori correlati come lo *yin* e lo *yang*. «La vita è – si chiede Jullien – *transizione*, ogni momento della quale si scopre e conta pienamente ed è gravido del successivo, oppure è *traversata*, in cui quello che conta in anticipo è l'arrivo?».⁷

Solo dopo molta pratica sento che la posizione giusta si trova in una serie di oscillazioni successive. Di nuovo trovo analogie con il pensiero junghiano e la pratica terapeutica in cui è difficile segnare un inizio e una fine. Più volte Jung introduce, per indicare il percorso individuativo, l'immagine della spirale e, per indicare i tempi di guarigione, fasi di oscillazione che si succedono intorno alla costruzione del Sé.

Il contatto silenzioso

Il pensiero cinese si nutre di sfumature, di atmosfere, di termini con cui giocare dialetticamente come “modificazione”, “continuazione”. Vi è già dello *yin* nello *yang*, e dello *yang* nello *yin* – come ci indicano i due pesci (ognuno del colore dell'altro), che sono rappresentati nei due famosi principi dello *yin* e dello *yang*, i quali esprimono sia l'opposizione che la complementarità.

Questa modificazione trasformativa è impercettibile, *silenziosa*, così come impercettibilmente si invecchia, o cambiano le stagioni:

È principalmente in riferimento alla primavera e all'autunno, stagioni che incarnano la transizione e di conseguenza esemplari della continuazione, che i cinesi hanno concepito il corso dell'anno e denominato le loro antiche crona-

che. Non esprimendosi nel linguaggio dell'Essere, il pensiero cinese è in grado di prestare attenzione allo stadio di ciò che si guarda, ma non si percepisce, di ciò che si ascolta, ma non si intende; a quello stadio dove il sensibile si riassorbe, si despecifica, si dequalifica, diventa insipido, senza declinare nell'invisibile della metafisica, e che nella sua indifferenziazione lascia apparire l'incessante transizione delle cose.⁸

Nella mia esperienza come praticante, anche avendo una conoscenza intellettuale dei principi del taoismo, il passaggio dalla dimensione razionale a quella imitativo-esperienziale è difficilissimo. Non posso fare a meno di usare le categorie del dentro e del fuori, mi accorgo di spazializzare il pensiero secondo tipologie assolute dai confini netti e precisi e di non riuscire a raggiungere un equilibrio unitario se non a partire da attimi discontinui, frammentari, separati.

Il contatto della mia mano con il movimento successivo è visualizzato in uno spazio di confine, l'uno finisce qui, l'altro inizia lì. Il mio corpo non riesce a trovare quella continuità, quel senso di fluidità centrale per tutta la filosofia taoista e quindi per il Tai Ji Quan. Penso a come sia poco fluido il corpo nelle malattie mentali. Per Bleuler è il tempo lineare che, eliminando la simultaneità, crea patologia: «L'uomo normale ama la rosa malgrado le spine, talvolta nello schizofrenico i due segni affettivi si manifestano alternativamente, in modo caleidoscopico.»⁹ È questa alternanza caledeiscopica che crea patologia, che scinde e parcellizza la mente e il corpo.

Il contatto giusto

La mano "giusta", è anche quella mano che, nell'attimo in cui sta per raggiungere un equilibrio, è già alla ricerca dell'equilibrio successivo. Mi viene in mente il termine vareliano *enaction*. Il termine è traducibile letteralmente con *enazione*, dal verbo inglese *to enact* che significa produrre e descrive la cognizione come *azione incarnata*. Il verbo sottolinea non solo l'aspetto imitativo, ma anche la produzione di un'eccedenza di significato. *Enaction* significa anche "simulazione" in quanto descrive come a livello cerebrale alcune zone del cervello che si attivano per agire, si attivano anche solo all'idea di agire.¹⁰

Questo mi sembra descrivere bene quello che sento esperienzialmente. La mano che si esprime attraverso “l’azione incarnata” non viene comandata da una identità egoica, ma prodotta da una specie di eco dell’idea di movimento direzionato. Tutto ciò produce un contatto giusto tra il dinamismo di un movimento e di quello successivo, produce, cioè, le oscillazioni o l’*andirivieni* di cui parlava Merleau-Ponty, i ritmi incarnati e pulsanti di sistole e diastole presenti nelle metafore di Maldiney.

Quindi, la “giustezza” racchiude in sé un dinamismo trasformativo, la particolarità della “mano giusta” è infatti nella sua natura tensionale. Qualcosa di analogo alle trasformazioni molecolari come vengono descritte in fisica o in psicologia, al dinamismo insito nel concetto di simbolo inteso nel suo etimo più profondo di tensione, nel suo distinguere tenendo insieme. Per Jung la soggettività può costituirsi solo nel processo simbolico, quale movimento di ricomposizione di opposti. Come scrive:

Il pensiero orientale ci porta a scoprire che anche quando questo movimento finisce e gli opposti pienamente si ricongiungono nell’Uno indiviso, questo Uno si dà ancora come simbolo. È Uno che si fa Due per potersi ritrovare quale Uno. Allorché il simbolo giunge al suo compimento supremo, non si autoannulla nella meta ma, ri-dividendosi per ricongiungersi, rimane simbolo.¹¹

La crisi del contatto

Nel continuare questo apprendimento per pura imitazione, molto silenzioso e faticosamente ripetitivo, quasi fuori del tempo, che mi coinvolge per un lungo periodo, il mio corpo si muove in modo convenzionale, come si muovesse su parametri ispirati a un linguaggio di tipo ordinario, denotativo. A un certo stadio della pratica (un’esperienza che successivamente si ripresenterà con regolarità), percepisco un blocco, una regressione, dimentico movimenti già appresi, perdo quel poco di concentrazione e di leggerezza acquisita in precedenza.

Sento un’impossibilità a procedere oltre che si esprime attraverso una profonda insofferenza nei confronti del linguaggio corporeo, divenuto improvvisamente altro da me. Mi chiedo se quello che provo

può essere accostato a quanto descrive Jung in *Scopi della psicoterapia*: «So una cosa soltanto: che se la mia coscienza non vede più davanti a sé nessuna via e di conseguenza si blocca, la mia psiche inconscia reagirà a questo insopportabile arresto». ¹²

Se la produzione di compensazioni inconse è un processo spontaneo, la realizzazione cosciente deve passare per Jung attraverso un metodo. È quanto non accade nella psicosi: la crisi non superata, o addirittura l'impossibilità di affrontarla, recide la possibilità stessa di ogni altra crisi e quindi di ogni eventuale crescita individuativa.

Ritrovo nella pratica, dopo ogni crisi che si esplicita con modalità fisiche, atonia o ipertonia, rigidità e passività, dolori e strappi muscolari, un nuovo equilibrio. È una sensazione analoga a certe prese di coscienza rispetto a immagini oniriche, o a certi momenti di *insight*, che osserviamo anche in terapia. Una sensazione di unità, tra esterno e interno, tra contenuto e forma, che ha i caratteri dell'improvvisazione.

Ma se la presa di coscienza, l'interpretazione dell'evento, è sempre trasformazione, non dobbiamo pensare che interpretazione sia solo mentalizzazione. Praticando mi diventa sempre più chiaro quanto il corpo comprenda, analizzi, puntualizzi, equilibri, metta a fuoco.

O forse, in linguaggio merleau-pontyano, ciò che riconosco è l'incarnazione della mia intenzionalità nei miei gesti. Riconosco come appartenente, nell'autopercezione, non una parte di me (la mano) ma ciò che non vedo di me, ciò che non è percettivamente visibile. Così, ci capita di non riconoscere la foto della nostra mano, mentre riconosciamo senza indugio l'immagine filmata del nostro corpo.

La mia coscienza ha una modalità, uno stile di vedere le cose e, forse, la possibilità di trasferire questo stile nell'immanenza del mio corpo. Binswanger usa la bella espressione di "prossimità fiduciosa con le cose".

La mano diviene giusta quando perde le sue caratteristiche di oggetto di osservazione e diventa mezzo, inserito nel mio schema corporeo, per divenire non solamente un'esperienza del mio corpo, ma *l'esperienza del mio corpo nel mondo*. La rottura, la dissociazione e la perdita di questo contatto crea ciò che Blankenburg chiama «perdita dell'evidenza naturale». Il nostro rapporto con ciò che ci circonda si fa prossimità, contatto, ma non sempre: non nei casi in cui manca uno spazio di gioco, di comunicazione. ¹³

Il contatto autentico

La “mano giusta” è la mano che nel momento in cui sta per raggiungere un equilibrio è già alla ricerca dell'equilibrio successivo. Attardarsi nell'autocompiacimento, nella fissità della dimensione narcisistica, non fa procedere, autoannulla il contatto con la dimensione autentica. Nulla è più pericoloso della consapevolezza della propria illuminazione. Dice il Tao-te Ching: «La sapienza non è che l'aspetto superficiale della Via e l'inizio della scempiaggine».

Quindi, la categoria della “giustizia” che è qui oggetto di osservazione sembra, per definizione, includere in sé un elemento dinamico e trasformativo e insieme un paradossale annullamento di sé.

A Jung non sfugge quanto il pensiero cinese valorizzi la trasformazione rispetto all'azione. L'individuazione, cardine della metapsicologia junghiana, è il risultato di questo stesso porre l'accento sulla trasformazione, in quanto atteggiamento globale e progressivo, risultante, come ci fa notare Jullien, da una correlazione di fattori; e poiché a trasformarsi in essa è tutto, non è mai abbastanza distante per essere percepibile.

Lo stile del contatto

Mentre osservo i movimenti dei praticanti e li confronto con quelli del Maestro, l'aspetto che più mi colpisce in quest'ultima è la fluidità e il passaggio da un movimento a un altro o da una “forma” a un'altra – senza che possano essere colti né la fine di un movimento né l'inizio del successivo.

Interstizi e spazi vuoti sembrano spariti, il contatto tra la mano carica (il pieno) e il piede che si ritrae per prepararsi ad accogliere l'affondo (il vuoto) è, nel maestro, impercettibile. Più acquista leggerezza e carica energetica, più l'espressione del movimento nel corpo del maestro diviene personale, si carica di stile, potenzialmente si dirige verso i territori della rappresentazione artistica e poetica; siamo ora in un ambito in cui il contatto tra i movimenti che si susseguono è inteso come rapporto tensionale, fluido, elastico, dinamico, scambievolmente tra vicinanza e lontananza, tra corpo e mente, tra pieno e

vuoto, tra staticità e movimento. Perché questo avvenga almeno in parte in me, bisogna mettere a tacere il chiasso della mia mente, impresa che a volte appare superiore alle mie forze.

Sento di ricaricarmi e di riacquisire energia e concentrazione solo quando, forse ricordandomi delle domande che Jung nei momenti più oscuri si poneva – «A che serve? Tutto ciò è efficace?» – riesco a riacquisire il senso dei miei movimenti. Le domande che affollavano la mia mente precedentemente non hanno, da un punto di vista pragmatico, nessun senso. Solo l'unione di quei due opposti che chiamiamo corpo e mente crea le condizioni per produrre realtà e perciò efficacia.

Il silenzio mentale è legato alla descrizione di un corpo i cui poli soggettivi e oggettivi si mischiano continuamente. Il soggetto si costituisce e si unifica proprio facendo esperienza della confusione di questi due elementi.

Eliminando l'idea tradizionale di contatto, abbiamo bisogno di una nuova metafora come quella densissima che ci suggerisce Merleau-Ponty con il *chiasma*, o l'*enveloppement*, dove le parti del corpo sono incartate, incastrate, involuppate le une con le altre.

Il Maestro mi riporta al corpo, allo sforzo per raggiungere una perfezione dei movimenti quasi esasperata, ossessiva. Silenziosamente intuisco, attraverso l'alternarsi di tensione e di fluidità, che non ci può essere discontinuità tra ciò che io sento e ciò che il corpo sente, tra quello che tradizionalmente chiamo dentro e il fuori.

Corpo e mente procedono attraverso una circolarità democratica o non procedono. L'ultimo Merleau-Ponty si libera di un certo primato dato alla corporeità evidente nella *Phénoménologie de la perception* e, nei suoi ultimi lavori, (riconoscendolo egli stesso) afferma:

Le corps senti et le corps sentant sont comme l'envers et l'endroit, ou encore, comme deux segments d'un seul parcours circulaire, qui, par en haut, va da gauche à droite et, en bas, de droite à gauche, mais qui n'est qu'un seul mouvement dans ses deux phases.¹⁴

Contatto reversibile

Corpo e mente, immaginazione e materia, sono per la cultura taoista due aspetti della stessa psiche. A questo proposito mi sembra emblematica l'affermazione di Jung secondo la quale: «L'occhio è il prototipo del mandala». L'importanza del mandala è intesa non solo come diffusa immagine di meditazione e contemplazione e come immagine simbolica del sé, ma come organo biologico fondamentale per organizzare l'esperienza visiva spaziale. L'assumere questo principio di reciprocità implica che l'immaginazione inconscia sappia del nostro corpo molto di più di quanto non abbia scoperto la fisiologia o la patologia medica.

Nelle conferenze tenute alla clinica Tavistock, Jung – in seguito alla pubblicazione sul «British medical journal» di una sua diagnosi di disturbo organico ricavato da un sogno – viene interrogato sulla analogia tra forme arcaiche del corpo e forme arcaiche della psiche. Jung fa allora riferimento a una probabile unità dei due fattori. Siamo nel 1935 e la posizione di Jung è molto cauta. Gli studi di Chiozza e della scuola argentina freudiana riprendono, venticinque anni dopo, anche se con linguaggi diversi, il tema della reciprocità corpo-mente. Secondo un'ampia casistica clinica, si è constatato che esistono una serie di immagini di cui la coscienza non è consapevole. Sarebbero rappresentazioni fissate e specifiche le cui tematiche, (come l'invidia) vanno a influenzare un organo specifico (come il fegato) e producono patologia.

Dietro questa teorizzazione della scuola argentina c'è una concezione del corpo come una sorta di doppio fantasmatico.¹⁵ Sembra però che più che all'immaginazione inconscia, Chiozza si riferisca a una coscienza personificata che non vede quello che un corpo divenuto a tutti gli effetti “soggetto” agisce, ricadendo in una concretizzazione a tratti esasperata.

Anche il sensitivo che “vede” un ematoma cerebrale, è un altro esempio che testimonia la validità del parallelismo psicofisico? Stiamo parlando di alcuni aspetti della reversibilità, dell'*enveloppement* di cui parla Merleau-Ponty? Difficile per noi occidentali rispondere a questo quesito; sembra che riguardo al soma non possiamo staccarci da una interpretazione univoca, dallo “scientificamente vero”.

C'è necessità di una distanza che ci permetta di abbandonare una visione positivista e tridimensionale. L'unico e il vero sono, nel loro significato abituale, concetti tridimensionali che non hanno senso in un mondo quadrimensionale. Un nuovo angolo di osservazione (ipotetico e ideale) aspaziale, atemporale, acausale e acategorico permetterebbe di porsi di fronte al malato (nel corpo o nella mente) liberandoci da un pensiero carico di tradizione.

Le filosofie dell'India e della Cina, hanno cercato non tanto di dominare l'esistenza, quanto di essere l'eco e il risuonatore del nostro rapporto con l'essere. Da esse, la filosofia occidentale può imparare a ritrovare il rapporto con l'essere, l'opzione iniziale da cui è nata, a misurare le possibilità che ci siamo preclusi, e forse a riaprirle.¹⁶

Con queste parole Merleau-Ponty ci invita a compiere un passo coraggioso che ci conduca al cuore di ciò che abbiamo perso diventando "occidentali".

Alla fine di queste riflessioni sul corpo, mi viene in mente la rappresentazione di tre corpi; quello del Cristo, quello del Buddha e il corpo-paesaggio di Lao-tzu. Al primo, così intriso di dolore, ai simboli della sofferenza legati alla corona di spine, alle stimmate, alla crocefissione, alle lacrime. Un corpo che pone la sua sofferenza, e la sua negazione, come essenziale per dialogare con Dio. Questo corpo lacerato è il *Somaton* dei filosofi della natura, inteso come corpo legato alla terra, principio del male, elemento femminile. Attraverso la sua rappresentazione si esprime il mistero nel dolore nell'annullamento del corpo stesso.

E penso al corpo del Buddha, all'ineffabilità, alla gioia trattenuta, alle labbra dischiuse né al riso né al pianto, alle palpebre non serrate verso l'interiorità del Sé ma non aperte per affacciarsi sul mondo. Attraverso la sua rappresentazione si esprime il mistero nel silenzio della mente e nella tranquillità del corpo.

Infine il corpo del grande Maestro taoista. Esso assume una centralità essenziale. La massima: «Il corpo dell'uomo è l'immagine di un paese» non è solo un'analogia, ma il punto di partenza di una visione interiore e di una pratica psico-somatica. Quando il corpo di Lao-tzu

muore si trasforma in paesaggio, lo stesso paesaggio che troviamo dentro di noi: «Io trasformo il mio corpo, passando attraverso la morte per vivere di nuovo, muoio e rinasco, e ogni volta sono corpo».¹⁷

Questa è l'idea fondamentale che anima la meditazione taoista. Si ritiene infatti che solo attraverso l'unificazione di mente e corpo sia possibile ottenere la longevità e l'immortalità.

Questo "corpo soggetto" a cui la filosofia occidentale è pervenuta a partire dal pensiero di Merleau-Ponty, Lévinas, Deleuze, è una realtà presente e incarnata non solo in tutta la storia del pensiero, ma anche della cultura cinese, da cui il profondo iato culturale che divideva il maestro e la praticante.

Il corpo, mi piace concludere con Merleau-Ponty, non può essere descritto che attraverso l'esclusione simmetrica dei due termini dell'opposizione; non è soggetto, non è oggetto, ma la mediazione del soggetto e dell'oggetto. È a partire da questo contatto che si costituisce il soggetto.

Note

- ¹ 'Andirivieni', ma anche 'oscillazioni', sono parole usate da Merleau-Ponty, e poi riprese da H. Maldiney (*Regard, parole, espace, L'age d'Homme*, Lausanne 1994), per indicare la struttura del ritmo, della pulsazione, della sistole e diastole che caratterizzano l'immagine di movimento e di polarità del luogo del senso, del "tra", tra soggetto e oggetto, tra io e mondo, tra corpo e mente.
- ² C.G. Jung, "Fondamenti della psicologia analitica" (1935), trad. it. in *Opere*, vol. 15, Boringhieri, Torino 1981.
- ³ Con l'espressione "metodo in prima persona" si fa riferimento non a una semplice esplorazione dell'esperienza vissuta, ma al metodo proposto dal biologo cileno Varela per esplorare la mente.
- ⁴ Il termine "Maestro" ha una connotazione più ampia rispetto al termine di insegnante nella nostra cultura, e presuppone l'appartenenza e la conoscenza della tradizione di una delle scuole di arti marziali, spesso per via lignaggio.
- ⁵ C.G. Jung, "Commento psicologico al 'Libro tibetano della grande liberazione'" (1939-54), trad. it. in *Opere*, vol. XI, Boringhieri, Torino 1981, p. 507.
- ⁶ Per approfondire vedi: N. Depraz, F.J. Varela, P. Vermersch, *On becoming aware: a pragmatics of experiencing*, Benjamin, Amsterdam 2003.
- ⁷ F. Jullien, *Le trasformazioni silenziose*, trad. it. Cortina, Milano 2010, p. 54.

- ⁸ Ivi, p. 35.
- ⁹ E. Bleuler, *Dementia Praecox o il gruppo delle schizofrenie* (1911), trad. it. Nuova Italia Scientifica, Roma 1985, p. 89.
- ¹⁰ Per i rapporti tra Merleau-Ponty e Varela, cfr. S. Maranesi, “Merleau-Ponty, Varela, Nagarjuna. Una triangolazione possibile”, in «Chiasmi International», vol. XIII, 2011.
- ¹¹ G. Comolli, “Nel regno di Amitabha. Su Oriente e Simbolo in Jung”, in «aut-aut», voll. CCXXIX-CCXXX, 1989, p. 168.
- ¹² C.G. Jung, “Scopi della psicoterapia” (1929), trad. it. in *Opere*, vol. 16, Boringhieri, Torino 1981, p. 50.
- ¹³ Vedi sul concetto di crisi lo sviluppo che H. Maldiney fa dell’analisi di L. Binswanger della follia come catastrofe di senso, nelle pagine di *Pensare l’uomo e la follia* (1991), trad. it. Einaudi, Torino 2007.
- ¹⁴ M. Merleau-Ponty, *Il visibile e l’invisibile* (1964), trad.it. Bompiani, Milano 1969.
- ¹⁵ L.A. Chiozza, *Corpo, affetto, linguaggio* (1981), trad. it. Loescher, Torino 1981.
- ¹⁶ M. Merleau-Ponty, *Ovunque e in nessun luogo*, trad. it. il Saggiatore, Milano 2003, p. 186.
- ¹⁷ K. Schipper, *Il corpo taoista*, Ubaldini editore, Roma 1983, p. 143.