

OSSHO

times

L'ARTE DELLA MEDITAZIONE

Il Corpo

Il corpo questo sconosciuto

Le ferite rimangono nella memoria del corpo

Da un articolo di Deepti Canfora apparso su [Osho Times n 254](#)



Mentre la mente è spesso contraddittoria e sfuggiva alla nostra osservazione, il corpo è sempre a portata di mano, visibile, percettibile, palpabile e, quindi, strumento principe per iniziare a conoscersi.

Lasciare parlare il corpo dà la possibilità di entrare in contatto sia con ciò che percepiamo e pensiamo, sia con ciò che sfugge alla nostra osservazione, portando in superficie ricordi rimossi, traumi ed emozioni sopite.

Le nostre percezioni e i nostri pensieri sono influenzati dalla cultura di appartenenza, dalla educazione impartita, dalle esperienze vissute.

La cultura, come asserisce l'antropologia psicologica, penetra attraverso la percezione influenzando la percezione stessa, e l'esperienza attribuisce dei significati alla realtà.

Secondo i cognitivisti, i frammenti di esperienza si uniscono andando a formare degli schemi esperienziali, cioè strutture ricorrenti, rappresentazioni mentali che acquisiscono un significato e attraverso le quali l'essere umano interpreta la realtà.

Queste rappresentazioni mentali, secondo John Bowlby, il padre della teoria del legame di attaccamento, e Mary Main, psicologa dello sviluppo, sono l'interiorizzazione del tipo di legame di attaccamento.

Sollecitare ricordi passati, esprimendoli nel presente attraverso il movimento, la danza, permette di dare forma con il corpo agli stati emotivi che affiorano, così come lavorare su schemi corporei presenti fa salire in superficie emozioni e ricordi che, sempre attraverso il movimento, diventano evidenti, palpabili e hanno la possibilità di "parlare". Il corpo aiuta a dare forma a ciò che verbalmente è difficile esprimere. Il corpo dà forma all'invisibile. Il corpo sa ciò che sfugge alla mente.

La corteccia cerebrale prefrontale è in grado di inibire l'espressione di alcuni comportamenti che rispondono alla paura, ma i ricordi inconsci rimangono. Nel tempo può avvenire ciò che si definisce "estinzione", ovvero se non accade più lo stesso fatto doloroso piano piano si mitiga la risposta automatica a quel dolore. Ma l'estinzione non elimina i ricordi custoditi nell'amigdala, il ricordo inconscio non si cancella e continua a influenzare decisioni e scelte della vita di ogni essere umano.

Secondo Damasio, spesso, l'attività di compiere una scelta non si svolge attraverso una minuziosa analisi dei pro e dei contro oggettivi, ma tale attività è influenzata dai marcatori somatici.

(...) Il marcatore somatico forza l'attenzione sull'esito negativo al quale può condurre una data azione e agisce come segnale automatico di allarme che dice: attenzione al pericolo che ti attende se scegli l'opzione che conduce a tale esito (...) in tal modo vi permette di scegliere entro un numero minore di alternative.¹

Quanto è suggerito dai marcatori somatici si rifà a qualcosa accaduto nel passato; le scelte che sono fatte nel presente, anche quando appaiono razionali, continuano a seguire i medesimi antichi timori.

Le tecniche proposte dalla psicoterapia occidentale sono indirizzate a potenziare la parte razionale, rinforzando le connessioni che dalla corteccia vanno all'amigdala, con l'idea di portare una forma di controllo delle e sulle emozioni; agendo attraverso l'autoanalisi invece, si promuove l'apprendimento di nuovi comportamenti con l'obiettivo di impedire all'informazione emotiva di sconfinare e di influenzare il pensiero cosciente.

Ma il vissuto è custodito nel corpo-mente, i ricordi inconsci di paura registrati dall'amigdala rimangono e partecipano a questo continuo feed-back conscio e inconscio con il passato.

Le scelte e i comportamenti che ne derivano hanno il marchio del passato, quello che è accaduto una volta è ancora brace pronta a diventare fuoco in ogni momento. Ciò che è stato porta a scegliere comportamenti che forse sono serviti un tempo, ma che nel presente spesso ripropongono scelte obsolete e non inerenti al vero contesto, alla situazione e, tantomeno, a ciò che siamo oggi.

Forse maggiori connessioni di ritorno tra aree corticali e amigdala potrebbero risolvere il problema; oppure diversamente questo potrebbe portare solo a un maggior controllo, sfociando in una eccessiva razionalità apparente e a una possibile repressione emotiva. Essere i padroni di casa, master delle proprie emozioni, piuttosto che avere un controllo delle proprie emozioni, ha qualitativamente un significato diverso e porta a un comportamento diverso. Controllo spesso significa reprimere, evitare o la sostituzione forzata di un comportamento ritenuto sbagliato con un altro ritenuto giusto.

Ma quello che si rende evidente nell'esperienza esistenziale è che il controllo non ha vita lunga e che, ciclicamente, l'essere umano, malgrado tutto, quando si ripresenta una situazione che muove ricordi emotivi forti, si ritrova a seguire degli impulsi che lo riportano a reiterare scelte e comportamenti guidati da memorie ataviche, malgrado sia riuscito a esercitare il controllo anche per un lungo periodo.

Il corpo è in grado di creare un movimento energetico che permette l'affiorare delle memorie ataviche, ma ricordiamoci che prima ha bisogno di riacquistare la sua libertà per poterci fare da guida. Parlo di libertà perché dalla mia esperienza, nella maggioranza delle volte, mi sono trovata di fronte a corpi, anche di meditatori, che sono stati limitati nella loro espressione.

Le possibilità di movimento di un corpo sono molteplici, ma sconosciute ai più, ed è per questo che attraverso il mio lavoro con la MetaphysicalDance, il primo passo importante è restituire al corpo la sua libertà, facendolo conoscere attraverso i suoi muscoli, la sua pelle, le sue articolazioni, le sue infinite possibilità di movimento.

Sciogliere i suoi muscoli, farlo muovere in tutte le direzioni e livelli, sperimentando che ogni parte del corpo ha tante possibilità di movimento che normalmente non si conoscono.

È come accordare uno strumento che ci darà la possibilità di "suonare" infinite melodie; alcune dolorose, alcune gioiose, ma che porterà in superficie tutto ciò che ci serve vedere, dando forma a ciò che è rimasto "sottopelle" per lungo tempo.

Il corpo, con il suo movimento, è, innegabilmente, una delle possibilità più concrete e facilmente raggiungibili di cui l'inconscio dispone per esprimersi e per dare forma a ciò che vibra nella mente.

Andare oltre a ciò che pensiamo sia il nostro corpo, apre la porta della nostra guarigione e portare presenza a ogni gesto ci porta nello spazio della meditazione.

1. Citazione tratta da: Antonio Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi Edizioni

Tratto da **Osho Times n. 254**