Annachiara Tanese
Matricola 20027835
Scienza e tecniche psicologiche

PSICHE-CORPO: FRA DUALISMO E UNITA'

- INTRODUZIONE

«Non esiste una malattia del corpo
che prescinda dalla mente»
Socrate

Perché si avverte sempre più l'esigenza di ricercare la connessione corpo-psiche?
Innanzitutto è necessario sottolineare che un numero sempre più crescente di malattie e di disturbi vengono definiti di natura psicosomatica, mettendo in evidenza come le cure dedite solo al corpo o solo alla psiche "oggettificati", risultino inadeguate per la guarigione dell'individuo che ne è sofferente. Occorre dunque un approccio olistico, rivolto cioè all'intero individuo.

Inoltre la psicoanalisi, a cominciare da Freud, non si è occupata in modo esplicito, articolato ed approfondito di questa fondamentale connessione, anche se ha indubbiamente lasciato orme importanti che sono state seguite nel tempo da analisti e terapeuti che hanno nutrito un particolare interesse intorno all'ambito psicosomatico, integrando le più svariate teorie psicoanalitiche con altre conoscenze in ambiti quali la pediatria, la neurologia, la neuropsichiatria, le neuroscienze, la biologia, la fisioterapia, la bioenergetica e la danza-movimento terapia.

Con la seguente si intende analizzare il pensiero di tre autori in merito alla questione del dualismo/unità di mente e corpo, cercando di valorizzare la componente corporea, spesso minimizzata. I tre autori che prenderò in analisi sono Husserl, Merleau-Ponty e Lowen.

- HUSSERL

"Lo psichico ci è dato nella sua connessione con la materialità" [1]

Il primo elemento sottolineato da Husserl in *Idee II* per dare avvio allo studio della psiche è la connessione di quest'ultima con la materialità: questa è la prima ed imprescindibile caratteristica, da indagare prima di qualsiasi altra, poiché solo comprendendo questo particolare tipo di relazione tra ciò che è fisico e ciò che è psichico si potrà poi avere accesso alla comprensione anche delle altre caratteristiche del nostro oggetto.

"Il mondo nella sua totalità non è soltanto fisico, ma psicofisico" [2]

Le proprietà psichiche sono di un genere del tutto particolare in quanto, pur attenendosi strettamente alla realtà naturale spazio-temporale *animal*, non ne condividono la caratteristica essenziale dell'ESTENSIONE:

"La loro essenza [delle proprietà psichiche] implica che esse non hanno un'estensione, che esse non sono date nello stesso modo in cui sono date tutte le altre proprietà che riempiono l'estensione del corpo vivo. Non dipende però dal caso, bensì dall'essenza stessa se queste proprietà siano estese oppure no: se quindi gli oggetti che hanno queste proprietà siano oggetti materiali oppure no" [3]

Se la caratteristica che segna il punto di demarcazione tra fisico e psichico è quindi per Husserl quella dell'estensione, non si può che condurre il discorso verso un confronto, seppur breve, con la posizione cartesiana.

- DIVERGENZE E CONVERGENZE TRA IL PENSIERO CARTESIANO E HUSSERLIANO

Anche Cartesio indicava nell'estensione l'elemento di differenza tra il fisico e lo psichico. Questo importante punto di vicinanza tra il discorso husserliano e quello cartesiano condurrà però i due filosofi a conseguenze praticamente opposte. Per Cartesio, escludere la psichicità dalla sfera dell'estensione significa riconoscerle non solo uno statuto ontologico completamente diverso rispetto alla materialità, ma anche separarla da quest'ultima: la materialità è *res extensa*, mentre la psichicità è *res cogitans*.

L'uomo è un'unione delle due sostanze, ma la sua essenza risiede nella psichicità e non nella materialità.

Cartesio non oppone semplicemente fisico e psichico, ma sostiene una posizione molto più sfumata, nella quale le due sostanze sono mescolate. Ciò si evince in particolare nella *VI Meditazione metafisica* nella quale il filosofo si oppone alla celebre metafora platonica del rapporto anima-corpo come quello di un nocchiero sulla sua nave; per Platone infatti anima e corpo sono in un'opposizione netta ed il corpo è il carceriere dell'anima, la quale anela alla libertà da esso. Il dualismo platonico è quindi talmente radicale da essere insostenibile anche per Cartesio stesso.

La lontananza tra il pensiero platonico e quello cartesiano non permette però di avvicinare maggiormente quest'ultimo a quello husserliano: per Husserl la psiche è incarnata nella corporeità e quindi egli non potrebbe mai condividere, neppure in parte, una posizione che lascia separati gli ambiti dello psichico e del fisico.

- CONVERGENZE TRA ARISTOTELE E HUSSERL

In riferimento alla connessione tra corpo vivo e psiche, Husserl si richiama invece esplicitamente al *De Anima* di Aristotele soprattutto quando, cercando di definire in che modo si possa spiegare il movimento dell'anima, lascia direttamente la parola ad Aristotele:

> *"Si muove: Quando una cosa è legata con un che di mobile, essa si muove insieme con il suo movimento, e così è mosso anche l'intero formato della due cose (Aristotele, De anima). Ciò vale tuttavia soltanto quando questo legame è il proprio di un intero psichico"* [4]

Come sostiene Aristotele, la psiche si muove insieme al corpo vivo e questo perché, per Aristotele come per Husserl:

> *"La psiche è costantemente una insieme al corpo vivo [...] ciò che noi dobbiamo contrapporre alla natura materiale come un secondo genere di realtà non è la "psiche", bensì l'unità concreta di corpo vivo e di psiche, il soggetto umano (oppure animale)"* [5]

L'unione tra anima e corpo non può essere considerata un avvicinamento di due parti indipendenti: esse possono essere considerate nelle loro specifiche proprietà, ma queste proprietà saranno sempre in costante riferimento ad un'unità e il medesimo concetto dell'unione tra anima e corpo è espresso da Aristotele con la celebre metafora della cera:

> *"Pertanto non c'è bisogno di cercare se l'anima e il corpo formano un'unità, allo stesso modo che non v'è da chiedersi se formano un'unità la cera e la figura né, in generale, la materia di una data cosa e ciò che ha per sostrato tale materia"* [6]

- *KÖRPER-DING* E LEIB

Se il *Körper-Ding* può divenire *Leib*, corpo dotato di vita, è solo attraverso questa connessione, intrinseca e non estrinseca, con la psichicità;

Koerper è il nome che Husserl utilizza per designare appunto il “corpo-oggetto” o “corpo-rappresentazione”: il corpo in quanto occupa un certo spazio e risponde quindi a certe misure, il corpo in quanto res extensa, insomma, ridotta alla mera misurazione di certe quantità (peso, larghezza, lunghezza, etc.). E’ chiaro come una simile definizione del corpo valga per qualsiasi corpo, ossia per un corpo qualsiasi: tanto per i corpi umani quanto per quelli degli altri esseri viventi e persino delle cose.

Leib è invece il corpo vissuto, che risponde alle peculiarità dell’esperienza (tali peculiarità vengono definite da Husserl come Eigenheit, termine che in tedesco ha il significato di “proprietà” nel senso di “possesso”). Si tratta del corpo in quanto unità vissuta di percezione e movimento, movimento differente da quello delle cose, sottolineerà Merleau-Ponty, perché “loro sono mosse, mentre io mi muovo”. Questo corpo vissuto è:

“l’organo di cui dispongo”[7]

In questo “disporre” c’è l’eco della Eigenheit nel senso di “possesso” per agire nel mondo percettivo. Ma è chiaro che tale agire nel mondo percettivo può esercitarsi anche sul mio stesso corpo

“io posso percepire una mia mano per mezzo dell’altra, un mio occhio per mezzo della mano, etc.”[8]

Insomma, io sono l’“organo”, ma anche l’oggetto de “il mio fare e disfare”. Ciò equivale a dire che sono Leib sempre sul punto di rovesciarmi in Koerper, sono “corpo vissuto” sempre sul punto di rovesciarmi in “corpo-oggetto”.

Questa dinamica del rovesciamento imminente di ruoli e posizioni fra le due considerazioni del corpo è ripresa da Merleau-Ponty ed è da lui chiamata “reversibilità” . Il filosofo, infatti, non userà più l’espressione “corpo proprio” ma il termine “chair”, che in francese indica la carne viva. Diversamente dal corpo, infatti, la carne così intesa non può mai dirsi propriamente di qualcuno, ma appare anzi abitata da una generalità. Egli arriverà a parlare addirittura di “carne del mondo” per sottolineare la nostra tendenza a vivere un Koerper sempre sul punto di farsi Leib. Insomma, l’esperienza della corporeità come possesso e controllo si caratterizza come sempre sul punto di essere perdita di questo possesso e controllo.

- MERLEAU-PONTY

Anche il filosofo Merleau-Ponty parlerà di corporeità e nel suo pensiero è facile notare l’influenza che ha avuto su di lui lo stesso Husserl;
Partendo dallo studio della percezione, Merleau-Ponty giunge alla conclusione che il corpo proprio non è solamente una cosa, un potenziale oggetto di studio della scienza, ma è anche la condizione necessaria dell'esperienza: il corpo costituisce *l'apertura percettiva al mondo*.
Il corpo proprio, ci insegna un modo di unità: io non sono di fronte al mio corpo, ma sono il mio corpo.
Tale unità è chiamata schema corporeo ed è grazie a questo schema, a questa unità preriflessiva che il mio corpo è polarizzato verso dei compiti, è intenzionale.

Attraverso il fenomeno della parola, uno dei moti espressivi del corpo, Merleau-Ponty mostra l’intenzionalità del corpo, il suo oltrepassarsi verso qualcos’altro. Attraverso il significato gestuale ed emozionale della parola, attraverso la mimica che le è connaturata si può vedere come agli organi del corpo corrispondano delle emozioni, ovvero come vi sia una strutturazione simultanea fra l’uso del proprio corpo e il proprio mondo dell’emozione. Ciò che si impara allora è che è il corpo a mostrare, è il corpo a parlare. L’intenzionalità del corpo conduce a superare la separazione classica di soggetto e oggetto. La tradizione cartesiana ci ha insegnato a separarci dall’oggetto, a vedere il corpo come una somma di parti senza interiorità e l’anima o la coscienza come un essere completamente pieno e trasparente a se stesso. Mentre l’esperienza del corpo mostra un modo di esistenza ambiguo. Esso non è oggetto, se tento di pensarlo come un fascio di processi in

terza persona mi accorgo che non li posso collegare con semplici rapporti di causalità, ma essi sono tutte ripresi e coinvolti in un "dramma unico".

-LOWEN E LA BIOENERGETICA

Per concludere il mio lavoro sulla dualità, o meglio sull'unità, della dimensione psichica e corporea vorrei far brevemente riferimento al pensiero dello psicologo Alexander Lowen che mi ha particolarmente colpita. Paziente e allievo di Wilhelm Reich, da lui conosciuto negli anni quaranta, Alexander Lowen è considerato il principale continuatore del suo approccio psicocorporeo. Negli anni cinquanta, dopo essersi laureato in medicina a Ginevra, in Svizzera, ha messo a punto, inizialmente insieme a John Pierrakos, un particolare approccio noto come Analisi bioenergetica.

Il primo punto da cui parte Lowen è l'integrazione mente-corpo. L'analisi bioenergetica è un approccio che integra il corpo nel processo analitico, perché il corpo è la persona. Qualunque problema presente nella personalità quindi si manifesta sia nell'espressione corporea che nell'espressione psicologica. Questi problemi posso essere individuati in modo accurato a partire proprio dalla motilità del corpo se si è in grado di leggerne il linguaggio. Il corpo inoltre contiene la memoria di ogni esperienza che la persona abbia attraversato, pertanto è possibile leggere la biografia di una persona a partire dalla struttura dinamica del suo corpo. Da un punto di vista teorico possiamo affermare che ogni esperienza vissuta si struttura nel corpo delle persone così come nella loro mente. Ad un livello profondo, corpo e mente sono un'unica realtà: la parola corpo include la mente così come quest'ultima implica l'esistenza di un corpo. Non possono essere separati e non esiste esperienza che non abbia impatto su entrambi.

Un altro aspetto dell'analisi bioenergetica – che proviene dal lavoro di Reich – è il concetto di energia, compreso nella stessa definizione di analisi bio-energetica. Se si vuole comprendere la personalità ed il carattere di una persona è importante avere chiaro quanta energia abbia e come la utilizzi. L'energia è prodotta dal metabolismo ed è in relazione con la quantità di ossigeno disponibile. Quando, attraverso il processo terapeutico, la persona è aiutata a respirare più profondamente, il livello energetico migliora. Più energia produce, più movimento e motilità si realizzano e questo fa emergere le emozioni rimaste trattenute ed inespresse. Queste ultime sono materia di analisi. La sequenza potrebbe essere espressa nel modo seguente: energia-»movimento-»emozione-»pensieri ed immagini.

> *"Comprendere i diversi modelli di trattenimento nelle singole parti del corpo (bocca, occhi, spalle, bacino, piedi ecc.) è come leggere le parole. Saper leggere correttamente non comporta di per sé la capacità di comprendere il significato. Per essere comprese, le parole vanno inserite nel contesto della frase, del paragrafo, del capitolo in cui sono contenute. Quando guardo il corpo di una persona, tengo conto dell'espressione delle singole parti ma ne rimando l'interpretazione al momento in cui sono in grado di avere la comprensione della totalità. Il mio obiettivo principale è l'espressione dell'individuo nella sua unicità e totalità. Ogni corpo ha una sua espressione unica che rivela la personalità ed il carattere individuale."*

- CONCLUSIONE

Per portare a termine il tentativo di dare importanza alla corporeità concluderei affermando che il fondamento della nostra identità personale sta nel *vissuto del nostro corpo* , infatti ciascuno vive e sente il proprio fisico e le sue funzioni come espressione di sé e come possibilità di relazione con gli altri e con gli oggetti. Il corpo è un *modo di essere nel mondo*, è un mezzo di espressione di tutta la persona, è *una manifestazione concreta dell' esistere*. La presenza del corpo dà la coscienza di esistere: di sentirsi vivi, parte dell' universo. La *storia del corpo* è importante perché è la sintesi della propria storia, qualcosa di sentito e di

soggettivo legato ai cambiamenti che il fisico mostra nel corso del tempo assumendo sempre nuovi significati.

È esperienza comune come esista l'impossibilità di essere padroni totalmente del proprio corpo e quindi il senso di vuoto che da questa può derivare. Il corpo è il luogo dei desideri primari e anche la prima espressione del proprio volere. Esso è infatti il *luogo delle nostre origini* e del manifestarsi delle emozioni. La sua rappresentazione evoca ciò che non si può nascondere, sia negli aspetti che ci rendono simili agli altri, sia per quelle parti che sottolineano le diversità. Il corpo è produttore di cose che di volta in volta possono assumere una valenza positiva o negativa. È il luogo in cui si evidenzia *l'affermazione di sé*, o viceversa ciò che può evocare dipendenza e debolezza.

-NOTE BIBLIOGRAFICHE

[1] Edmund Husserl, *Idee II*, p. 96

[2] Edmund Husserl, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, libro I, traduzione italiana di Vincenzo Costa, Einaudi, Torino, 2002, p. 135

[3] Edmund Husserl, *Idee II*, p. 37

[4] Edmund Husserl, *Idee II*, p. 169

[5] Edmund Husserl, *Idee II*, p. 170

[6] Aristotele, *L'anima*, cit. p. 117

[7] III parte della Krisis, v. 28

[8] Meditazioni cartesiane, v. 44