

“LASCIARE CHE SI FACCIA”

Questa formula, molto spesso utilizzata da Gerda Alexander nei suoi corsi e soprattutto a proposito del contatto, continua ad interrogarmi e a ricordarmi, in maniera costante, che forse qualcosa di importante mi sfugge in quella che è stata la ricerca di tutta la sua vita: l'eutonia. Ripensando agli anni passati a partire dal mio incontro con Gerda Alexander e con l'eutonia, mi rendo conto che ho avuto molto spesso un atteggiamento critico rispetto a ciò che ci diceva. Nonostante fossi stato sedotto dall'eutonia e da Gerda, ero critico. Avevo fatto dell'eutonia il mio orizzonte e, di Gerda, il mio pilota. Per altro parte, oggi non utilizzerei più l'espressione “pilota”, poiché Gerda ci indicava piuttosto una direzione e i modi per raggiungerla, senza condurci per mano come si fa con un bambino.

Se la mia memoria non mi inganna e ripensando alle situazioni, alle sequenze nelle quali era solita utilizzare questa espressione, mi pare fosse a proposito del contatto e forse anche a proposito delle spinte.

Ciò che mi aveva piacevolmente sorpreso nelle sessioni di eutonia era il richiamo costante alla coscienza percettiva. L'espressione che mi viene sempre alla mente è: siedano, prendano coscienza di, pongano l'attenzione verso... Io, che venivo da pratiche sportive nelle quali la performance e la riproduzione erano il fulcro essenziale delle “consegne”, trovai in questa pratica un cambio radicale.

Forse non subito all'inizio della mia pratica con Gerda ma in maniera abbastanza rapida, feci una riflessione su ciò che mi pareva, e mi pare tuttora, una contraddizione.

La percezione che avevo di questa espressione mi pare indicasse che nel contatto, e forse nelle spinte e, perché no, in tutte le proposte o consegne, il “*questo si fa*” significava che è fuori dalla volontà e da una certa ricerca, che qualcosa avviene. Ciò mi ricorda il wu-wei dei taoisti. Tornerò su questo punto più avanti.¹

Come era possibile proporre una piena coscienza della situazione e delle percezioni e, allo stesso tempo, stare in un “*questo si fa*”? Il “questo” mi ricorda lo stesso termine utilizzato da Groddeck. La difficoltà di porre il problema in maniera chiara dipende dalla polisemia del termine coscienza, vale a dire di tutte le definizioni e sfumature che questa parola comporta.

¹ N.d.T. **Wu-wei**: precetto del taoismo che riguarda la consapevolezza del quando agire e del quando non agire. Wu può essere tradotto come non avere e wei come azione.

Di fatto, la contraddizione appare solo se si confrontano nello stesso momento le due consegne (N.d.T. “lasciare che si faccia” e “avere piena coscienza della situazione”); ma se le si considera nel tempo, in un processo evolutivo, rappresentano i due poli di un cammino, di una via, tipico di tutti gli apprendimenti, di ogni realizzazione di sé. Un approccio dialettico che integra il superamento della contraddizione nel tempo, ci rivela l’importante intuizione di Gerda Alexander dalla quale è possibile delineare una certa filosofia implicita nell’eutonia. Riferendomi a numerosi autori e correnti di pensiero ho potuto chiarire, per lo meno dentro di me, ciò che costituiva un ostacolo per la piena adesione all’eutonia.

Il mio interesse per la psicologia infantile e di conseguenza per la psicomotricità, mi ha condotto a Wallon, la cui opera completa divorai con avidità. Ciò avvenne negli anni Sessanta e ancora oggi non smetto di rileggerlo e di nutrirmi del suo pensiero. Oggi mi pare ancora un autore di avanguardia, imprescindibile. In un articolo intitolato “La maldestrezza” (Rivista Infanzia maggio- ottobre 1959 – n° 3-4, pag. 264-276), Wallon offre una prospettiva che mi pare molto interessante. Analizza (pag. 271-272) le interferenze tra automatismi e movimento volontario; ci mette in guardia (pag. 270) contro il cattivo utilizzo del termine automatismo che intende differenziare dall’automatismo meccanico: *“La perfezione dell’automatismo non è quella di aver fissato definitivamente una certa catena di azioni muscolari, al contrario, l’automatismo è una crescente libertà nella scelta delle azioni muscolari da concatenare”*. *“Ma, aggiunge, questo automatismo non è totalmente indipendente dall’attività cosciente e può venir perturbato da essa”*. Wallon quindi, in accordo con il suo metodo orientato a indagare i processi nella loro globalità e complessità, ci spiega che, nel momento in cui si apprende un movimento, il modello viene dato dall’esterno (immagine o consegna) e noi cerchiamo di coincidere con questo modello, attraverso le nostre sensazioni. In seguito, quando il movimento viene appreso attraverso *“l’esercizio e la ripetizione”* ... *“ci sembra di entrare nello spirito stesso del movimento, e spesso è attraverso un’intuizione con la quale ci impegniamo in un ruolo, come fossimo dentro ad un personaggio... abbiamo l’impressione di affondarci dentro, di volare, di essere fluidi. Il bambino si trasforma in un cavallo, in una locomotiva o una scimmia e completa la sua educazione motoria lasciandosi possedere di volta in volta da tutti gli esseri su cui sperimenta la sua fantasia o il bisogno di adattare i suoi atteggiamenti e la sua immaginazione...”*. Wallon, a partire da una rapida discesa da una scala i cui gradini ci vengono subito in mente, ci mostra che la rappresentazione (cosciente) dell’automatismo durante la sua esecuzione, va a perturbare la stessa. La coscienza, in quanto rappresentazione dell’atto, necessaria all’inizio, deve mettersi in secondo piano per liberare e permettere l’azione del gesto appreso, integrato, lasciando che il gesto, libero, possa realizzarsi. Ciò non vuol dire assenza di coscienza, bensì coscienza globale dell’insieme, per permettere, giustamente, la fluidità e l’adattamento se la situazione lo richiede, al contrario dell’automatismo cieco e stereotipato.

Si tratta, come ho appena detto, dell’apprendimento e dell’esecuzione del movimento. Ma ciò è trasferibile ad ogni atteggiamento, statico o dinamico, per esempio il contatto (eutonia, osteopatia...).

Al momento possiamo dire che, l'essere umano, a causa della sua incompiutezza (neotenia) e del suo posto nella filogenesi, sviluppa questa capacità che si chiama coscienza nello stesso momento in cui scopre il mondo (sensazioni) e si adatta, si accomoda, direbbe Wallon, alle esigenze e agli obblighi che gli vengono imposti dall'ambiente in cui vive. Ma è necessario che questa coscienza-guida, che controlla e permette gli apprendimenti, si nasconda, cambi statuto, si allontani in qualche modo dalla situazione immediata per permetterne un buono sviluppo, senza ostacolare la flessibilità, la disponibilità, la fluidità del soggetto. Il perfetto compimento dell'atto si avrà alla luce di questa coscienza vigile che permette il *"qui ed ora"* senza rinchiudere il soggetto in risposte limitate e frequentemente indotte o stereotipate.

Facciamo un esempio: l'equilibrio. Non l'equilibrio come esercizio acrobatico, bensì come funzione, come risposta adattiva alla forza di gravità a cui sono soggetti tutti gli esseri viventi. Ida Rolf, creatrice del rolfing, diceva: *"la gravità diventa un terapeuta"*. Spesso, quando *"lavoriamo"* sul trasporto in eutonia mi capita di dire più o meno la stessa cosa: *"non correggere la postura, rilasciatevi e lasciate che si realizzi il riflesso antigravitario; non lottare contro la gravità, il tuo peso è nostro alleato. L'evoluzione è avvenuta attraverso il permanente adattamento all'esistenza della gravità"*.²

Il bambino che comincia ad alzarsi, a mettersi in piedi, a camminare, controlla, prova, tenta. Noi facciamo lo stesso, se stiamo in una situazione di disequilibrio inabituale, siamo molto presenti, nella situazione, cercando di controllarla. Ma se la situazione, anche qualora fosse difficile (acrobazie), è abituale, ritroviamo il *"questo si fa"* di Gerda e quindi è meglio non pensarci, non rappresentarsela. Ammiro spesso i camerieri nei bar o nei ristoranti; camminano con disinvoltura tenendo un vassoio iper pieno in una mano, con l'altra puliscono un tavolo, rispondono alle domande che vengono loro fatte e tutto questo senza che nulla cada. Non è un automatismo, poiché è permanentemente differente. Hanno sviluppato, tra le altre cose, cioè che Wallon chiama la funzione di bilanciamento.

I modelli proposti dalle neuroscienze a proposito degli apprendimenti motori vanno nella stessa direzione. Ma, paradigma impone, si parla di regolazioni, di vie effетtrici, di afferenze e di retroazioni. È sempre delicato, e anche la tentazione è grande, inserire in questi schemi le nozioni puramente psicologiche di cosciente o di non coscienza, poiché ci sarebbe da attribuire queste funzioni a territori cerebrali, neocorticali e altro. Questa impresa è quella che alcuni osano provare in maniera prudente (Marc Jeannerod, Jacques Hochmann, Alain Berthoz, Lionel Nacache, etc....).

In un altro ordine di idee e di pensieri, e probabilmente grazie alla mia passione verso le arti marziali ma anche grazie al problema che sollevano le nozioni di psicomotricità e di psicosomatica, oltre che perché poco soddisfatto dalle risposte della filosofia occidentale, con l'eccezione della fenomenologia – essenzialmente Merleau Ponty – ho scoperto il pensiero

² N.d.T ROLFING = è un sistema in cui la presunta manipolazione di fasce, mediante metodi specifici, si ritiene possa produrre beneficio terapeutico.

cinese (essenzialmente Lao-Tseu, Mencius, Tchouang-Tseu, Lie-Tseu). Molto selettivo nelle mie letture, devo molto a Francois Billeter, Francois Jullien, Anne Cheng, Francisco Varela, per avermi permesso di scoprire in questi pensatori cinesi riflessioni e analisi che vanno a confermare ciò che avevo percepito in altro modo. Non è questo però il luogo adatto per sviluppare le tesi essenziali del pensiero cinese.

Soprattutto nelle “*Lezioni su Tchouang-Tseu*” di J.F. Billeter (edizione Allia-2002) ho estratto l’essenziale delle descrizioni e commenti che vanno tutti verso lo stesso pensiero: sia la storia del macellaio sia quella del nuotatore che fa evoluzioni come un pesce sotto una cascata di trecento piedi, così come il carrettiere Pien che intagliò una ruota ai piedi delle scale nella stanza in cui leggeva il Duca Houan, o ancora il rematore che attraversa il fiume, tutti convergono alla stessa idea: attraverso una pratica continua, la dualità soggetto-oggetto si indebolisce fino a scomparire, dando luogo alla continuità, al contatto, diremmo noi in eutonia, al prolungamento del soggetto nell’oggetto senza che ciò diventi né fusione né confusione.

È la realizzazione del perfetto accordo, dell’armonia, tra il soggetto e il coltello, l’acqua e i suoi vortici, gli strumenti del carrettiere e la barca sulla corrente del fiume. Ognuno di questi soggetti realizza le sue potenzialità, realizza il naturale. In questa prospettiva, il significato di natura, di naturale, è molto diverso da ciò che si intende abitualmente, distinguendolo e opponendolo a quello di cultura. Il naturale, che per l’uomo non può esistere in una prospettiva extra o pre-culturale (relativo al bambino “selvaggio” e alle ideologie del diciottesimo secolo), assume un senso totalmente differente nel pensiero cinese e soprattutto in quello taoista. Il naturale rappresenta, in questo caso, la spontaneità che si ottiene da un lungo apprendimento; è ciò che noi chiameremmo l’esperto, l’alto livello, chi non ha bisogno di controllare, di guidare o di condurre ciò che sta facendo. La spontaneità non è naturale nel senso nel quale lo si intende nella cultura occidentale. La spontaneità deriva da una lunga pratica e si esprime quando si è dimenticato. È la disponibilità. Era la ricerca nelle arti marziali, il “lasciare che si faccia”. A questo proposito c’è un interessante aneddoto riferito a Pablo Picasso durante la sua permanenza a S. Paul de Vence. Essendo stato invitato per una mostra di disegni di bambini di una scuola primaria, venne avvicinato da un giornalista che gli disse: “*alla loro età lei dipingeva già come i grandi maestri romani o fiorentini, vero?*” e Picasso rispose “*è possibile ma per dipingere come loro io ho avuto bisogno di 50 anni*”. Per quel che mi riguarda interpreto in questo modo questa risposta: Picasso ha avuto bisogno di 50 anni affinché la sua tecnica, che aveva acquisito attraverso un lavoro costante, potesse realizzarsi in maniera spontanea; 50 anni per tornare a essere bambino, mantenendo però le competenze dell’adulto.

Costretto dallo stretto spazio disponibile per la pubblicazione di queste poche righe, mi limito a riprendere, come conclusione ed illustrazione di quanto ho tentato di esprimere, a riprendere quello che dice Francisco Varela, aimè morto prematuramente, a proposito dell’etica (Quel savoir pour l’ethique? Action, sagesse, cognition, éditions La Decouverte, 1996). Possiamo leggere a pagina 57: “*Di fatto, il wu-wei rappresenta **un’esperienza e un percorso di apprendimento**, non una semplice scoperta. Rappresenta l’acquisizione di una disposizione nella quale la distinzione assoluta tra soggetto e oggetto dell’azione scompare per essere*

*rimpiazzata dall'acquisizione di un saper fare nel quale la spontaneità ha il sopravvento sulla deliberazione. Come in tutti **saper fare veri**, si tratta di una **azione non duale**". Leggiamo ancora alla pagina 59: "quando si è l'azione non resta alcuna coscienza di sé per osservare l'azione dall'esterno... Dimenticare il proprio io e diventare completamente qualche cosa è anche prendere coscienza della propria vacuità... questa presa di coscienza è ben conosciuta dagli esperti e, in Occidente, è stata molto spesso messa in evidenza dagli atleti, poiché **la coscienza del sé** è vista come un impedimento più che come un aiuto".*

Nello stesso senso, Francois Roustang, a proposito dell'attitudine del terapeuta nella sua relazione col suo sapere e la coscienza che ha di sé stesso, dice "...*Non si tratta di essere ignorante, bensì di diventarlo, non per non aver appreso nulla, bensì per dimenticare tutto, poiché l'oblio condiziona la pienezza dell'atto*" (La fin de la plainte, Editions Odile Jacob, gennaio 2000, pag. 147-148).

Angelus Silesius, che senza dubbio ha compreso profondamente l'ostacolo che la coscienza poteva costituire nella realizzazione piena dell'essere, esprime con la sua solita eleganza, la nostalgia che l'uomo prova di fronte a una rosa, al pari di Von Kleist di fronte all'orso o alla marionetta:

"La rosa non ha un perché
Fiorisce perché fiorisce
Non si preoccupa di sé stessa,
non si chiede se viene vista".

E se l'eutonia fosse portatrice di una filosofia implicita di non dualismo?

Raymond Murcia
Luglio, 2009

Tradotto da

Raymond Murcia Un camino hacia la Eutonia a través de algunos textos
Federation Internacional de Eutonia 2015