



Università degli Studi di Palermo

Dipartimento di Scienze Umanistiche

Dottorato di Ricerca in Estetica e Teoria delle Arti – XXIV Ciclo

Coordinatore: Prof. Luigi Russo

SSD: M-Fil/04

A PARTIRE DALLA SOMAESTETICA DI SHUSTERMAN:

UNA RIFLESSIONE SUL CORPO

di Valeria Costanza D'Agata

Valeria Costanza D'Agata

Ehrverstanden.

07-Januar 2014

Universität Potsdam
Institut für Philosophie
Prof. Dr. Hans-Peter Krüger
Am Neuen Palais 10
14469 Potsdam

Tutor: Chiar.mo Prof. Salvatore Tedesco

Co-tutor: Chiar.ma Prof.ssa Elisabetta Di Stefano

Co-tutor esterno: Chiar.mo Prof. Hans-Peter Krüger

A.A. 2013/2014

Non possiamo pretendere che le cose cambino,
se continuiamo a fare le stesse cose.
La crisi è la più grande benedizione per le persone e
le nazioni, perché la crisi porta progressi.
La creatività nasce dall'angoscia
come il giorno nasce dalla notte oscura.
È nella crisi che sorge l'inventiva,
le scoperte e le grandi strategie.
Chi supera la crisi supera se stesso senza essere
'superato'.
Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà,
violenza il suo stesso talento
e dà più valore ai problemi che alle soluzioni.

Albert Einstein

Indice

Introduzione	2
1. Somaestetica.....	15
1.1 Conoscenza attraverso il corpo.....	22
1.2 Corpo-mente.....	34
1.3 Declinazioni interne alla somaestetica	44
2. Cura/coltivazione del corpo.....	49
2.1. Terapia bioenergetica	58
2.2 Metodo Feldenkrais.....	69
3. <i>Leiblichkeit und Körperlichkeit</i> (corporeità vissuta e corporeità fisica)	87
3.1 Mitwelt: la formazione sociale dell'individuo	90
3.2 La posizionalità eccentrica	99
3.3 La dinamica tra Körperhaben e Leibsein.....	110
3.4 Il riso e il pianto	115
4. Corpo atmosferico	143
4.1 Fare esperienza della propria presenza primitiva	153
4.2 Verso una rivalutazione dell'esperienza vitale involontaria.....	162
4.3 Corpo atmosferico: riabilitazione del valore del sentire/percepire corporeo	170
5. Corpo patico	195
6. Ripensare la somaestetica.....	219
6.1 Al di qua dell'interpretazione.....	221
6.2 Le qualità immediate dell'esperienza somatica	230
6.3 Pensare attraverso il corpo	239
Bibliografia.....	259

Introduzione

Con la sua proposta di una Somaestetica, articolata fundamentalmente in analitica, pragmatica e pratica, Richard Shusterman intende in primo luogo fornire e creare una cornice metodologica, un orientamento unitario che sia in grado di rintracciare, ricostruire e portare a manifestazione - all'interno di eterogenee riflessioni teoriche e pratiche somatiche - la comune esigenza di ridare luce alla dimensione corporea come modo primario di essere nel mondo.

Recuperando l'accezione baumgarteniana di *Aesthetica* come gnoseologia inferiore, arte dell'analogo della ragione, scienza della conoscenza sensibile¹, la somaestetica intende dare nuovo impulso alla più profonda radice di estetica e filosofia che coglie la vita nel suo processo di metamorfosi e rigenerazione continua, in quel respiro vitale che, per quanto possa diventare cosciente, non è mai totalmente afferrabile dalla ragione discorsiva, situandosi piuttosto in quello spazio primordiale in cui coscienza e corpo si coappartengono, in cui il soggetto non è ancora individualizzabile perché fuso con l'ambiente, non è totalmente privatizzabile perché intrinsecamente plasmato dal tessuto sociale cui egli stesso conferisce dinamicamente forma. A partire dunque dalla rivalutazione del concetto di *Aisthesis* la disciplina somaestetica mira ad una intensificazione di sensorialità, percezione, emozione, commozione, rintracciando proprio nel *Soma* la fonte di quelle facoltà "inferiori" irriducibili a quelle puramente intellettuali, che permettono di accedere alle dimensioni qualitative dell'esperienza, di portare a manifestazione e far maturare l'essere umano come essere indivisibile che non si lascia incontrare da un pensiero che ne rinnega l'unitarietà in nome di fittizie e laceranti distinzioni dicotomiche.

Nel corpo infatti si radicano in modo silente regole, convenzioni, norme e valori socio-culturali che determinano e talvolta limitano la configurazione ed espressione di sensazioni, percezioni, cognizioni, pensieri, azioni, volizioni, disposizioni di un soggetto da sempre inserito in una *Mitwelt* (mondo comune), ed è allora proprio al corpo che bisogna rivolgersi

¹ Si veda Baumgarten, A. G., *Aesthetica* (1750) – *L'estetica*, a cura di S. Tedesco, Aesthetica Edizioni, Palermo 2000, p. 1: «§. L'estetica (teoria delle arti liberali, gnoseologia inferiore, arte del pensare in modo bello, arte dell'analogo della ragione) è la scienza della conoscenza sensibile».

per riconfigurare più autentiche modalità di espressione del soggetto che crea equilibri dinamici per mantenere una relazione di coerenza con il più ampio contesto sociale, culturale, ambientale.

L'apertura al confronto con eterogenee posizioni filosofiche e l'intrinseca multidisciplinarietà² spiegano la centralità nel contemporaneo dibattito estetologico internazionale della Somaestetica che, rivolgendosi tanto ad una formulazione teorica quanto ad una concreta applicazione pratica, intende rivalutare il *soma* come corporeità intelligente, senziente, intenzionale e attiva, non riducibile all'accezione peccaminosa di *caro* (mero corpo fisico privo di vita e sensazione). Attraverso la riflessione e la pratica di tecniche di coscienza somatica si portano in primo piano i modi in cui il sempre più consapevole rapporto con la propria corporeità come mediatamente esperita e immediatamente vissuta, sentita, offre occasioni autentiche di realizzazione progressiva di sé innanzitutto come persone, capaci di autocoltivazione, di riflessione cosciente sulle proprie abitudini incorporate, di ristrutturazione creativa di sé, di intensificata percezione e apprezzamento sensoriale sia nel concreto agire quotidiano, sia nella dimensione più propriamente estetologica di ricezione, fruizione e creazione artistica³. L'indirizzo essenzialmente pragmatista della riflessione di

² La somaestetica è interessata a cogliere le relazioni e ad armonizzare i contributi di estetica, filosofia, morale, sociologia, antropologia filosofica, filosofia orientale.

³ Shusterman, R., *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, 2012, p. 188: «Somaesthetics is instead a distinctively interdisciplinary enterprise, radiating out of the concept of soma – the living, feeling, sentient, purposive body that implies the essential union of body-mind. The somaesthetic program – of studying the ways we use our soma in perception, performance, and self-fashioning; the ways that physiology and society shape and constrain those uses; and the methods we have developed or can invent to enhance those uses and provide newer and better forms of somatic awareness and functioning – implies engaging with science, morals, politics, art, and religion as well as with history and other disciplines.

In Somaesthetics, the aim is not to provide essentialist philosophical definitions, but to bring together and deploy the various things we know (or can learn) about embodied perception (aesthesis) and action and about socially entrenched body norms and practical somatic disciplines, so that this knowledge can be used in practice to enrich our lives and extend the frontiers of human experience as we know and imagine it. Somaesthetics, as I repeatedly insist, is a field of practice as well as theory, a field admittedly far too large for any one researcher to explore or master on her own, and too complex in structure for me to summarize here. It may be useful, however, to recall here that this field includes three major branches: The first (analytic somaesthetics) involves philosophical, empirical, and critical study of the principles of somatic functioning in perception and of our culture's body norm, practices, and values, along with the ideologies and institutions that shape them. The second (pragmatic somaesthetics) deals with the comparative study and critique of practical methods aimed at improving somatic awareness, performance, and care. The third branch (practical somaesthetics) involves the actual practice of body disciplines aimed at such improvements». Trad. it.: «La somaestetica è invece un'iniziativa peculiarmente interdisciplinare che emana dal concetto di soma – il corpo vivente, sensibile, senziente, intenzionale che implica l'essenziale unione di corpo-mente. Il programma somaestetico – di studiare i modi in cui usiamo il nostro soma in percezione, prestazione e auto-stilizzazione; i modi in cui fisiologia e società formano e limitano questi usi; e i metodi che abbiamo sviluppato o possiamo inventare per migliorare questi usi e fornire nuove e migliori forme di consapevolezza e funzionamento somatico – implica l'impegno con scienza, morale, politica, arte e religione tanto quanto con storia e altre discipline.

Shusterman traccia così una concezione fondamentalmente relazionale dell'estetica in grado di porsi proprio nel movimento e nel rapporto continuamente diveniente di vera e propria trasformazione e passaggio tra le dimensioni fisiche, proprio-corporee, psichiche e spirituali del soggetto la cui interazione, ed il cui reciproco riversarsi le une nelle altre, può risultare profondamente arricchito attraverso una progressiva e sempre crescente consapevolizzazione della ricchezza della dimensione corporea in quanto intenzionale, percettiva, senziente, volitiva, tanto quanto vulnerabile, limitante, caduca, patica.

Il presente lavoro intende ripercorrere ed approfondire alcuni dei principali referenti di Shusterman, focalizzandosi prevalentemente sulla radice pragmatista della sua proposta e sul confronto con il dibattito di area tedesca tra estetica, antropologia filosofica, neofenomenologia e antropologia medica, per riguadagnare una nozione di soma che proprio a partire dal contrasto, dall'impatto irriducibile con la potenza annullante delle situazioni limite, della crisi possa acquisire un più complesso e ricco valore armonizzante delle intrinseche e molteplici dimensioni che costituiscono il tessuto della soggettività incarnata.

In particolare il primo capitolo (1. Somaestetica) chiarisce le radici essenzialmente pragmatiste della proposta shustermaniana e mostra come sia possibile destrutturare e dunque riconfigurare radicati modi di esperienza, rendendo coscienti abitudini e modi di vivere che si fissano a livello somatico in modo per lo più inavvertito. Il confronto con la nozione di *Habitus*, di cui Pierre Bourdieu mette brillantemente in luce l'invisibile e socialmente determinata matrice somatica, lascia scorgere come ogni manifestazione umana sia sostenuta dall'incorporazione di norme, credenze, valori che determinano e talvolta limitano l'espressione, lo sviluppo, persino le predisposizioni e le inclinazioni degli individui. Ed è proprio intervenendo a questo livello che si può restituire libertà alle scelte e aprirsi così alle dimensioni essenzialmente qualitative dell'esperienza che, nell'accezione deweyana è un

In somaestetica lo scopo non è fornire definizioni filosofiche essenzialiste, ma di prendere insieme e spiegare le varie cose che conosciamo (o possiamo imparare) su percezione incorporata (aesthesis) e azione, e su norme corporee socialmente radicate e discipline somatiche pratiche, così che questa conoscenza possa essere usata nella pratica per arricchire le nostre vite ed estendere le frontiere dell'esperienza umana come la conosciamo e immaginiamo. La somaestetica, come insisto ripetutamente, è un campo di pratica tanto quanto di teoria, un campo certamente fin troppo ampio perché un ricercatore lo esplori e lo padroneggi, e troppo complesso nella struttura perché io possa sintetizzarlo qui. Potrebbe essere utile comunque ricordare qui che questo campo include tre grandi diramazioni: la prima (somaestetica analitica) include studi filosofici, empirici e critici dei principi del funzionamento somatico in percezione e norme corporee, pratiche e valori della nostra cultura, insieme con le ideologie e le istituzioni che la formano. La seconda (somaestetica pragmatica) ha a che fare con lo studio comparativo e la critica di metodi pratici finalizzati a migliorare la consapevolezza, la prestazione e la cura somatica. Il terzo ramo (somaestetica pratica) coinvolge la pratica attuale delle discipline corporee finalizzate a tali miglioramenti».

insieme olistico unitario e coeso che fa da sfondo alle relazioni organismo-ambiente, un intreccio inestricabile di teoria e prassi, particolare e universale, psiche e soma, ragione ed emozione, percettivo e concettuale, insomma quell'immediata conoscenza corporea che struttura lo sfondo di manifestazione della coscienza.

Le tecniche corporee, fra cui la Tecnica Alexander che Dewey stesso praticava, la bioenergetica ed il Metodo Feldenkrais, che Shusterman utilizza nei suoi workshop pratico-teorici, sono argomento del secondo capitolo (2. Cura/coltivazione del corpo). È attraverso il confronto con *Performing Live*⁴ che emerge l'imprescindibile dimensione pratica della somaestetica e la fecondità in particolare dell'applicazione del Metodo Feldenkrais⁵, una disciplina esperienziale di rieducazione somatica che sembra raccogliere da una parte l'esigenza tipica della bioenergetica di riportare in primo piano la dimensione affettiva, emozionale e dunque di portare ad espressione la parte più impulsiva ed involontaria dell'essere umano, dall'altra l'utilità del controllo inibitorio (su cui si fonda la Tecnica Alexander) per inibire la sovrastimolazione e la ripetizione compulsiva di pattern comportamentali impliciti nella reiterazione inconsapevole di cattive abitudini, e favorire così una più armoniosa realizzazione dell'individualità nella sua complessità. L'interesse di Shusterman per il Metodo Feldenkrais è indirizzato principalmente alle modalità di accrescimento della flessibilità psicofisica rivolte ad una liberazione dei corpi come sorgente potenziale di gratificazione individuale e come forma di incorporazione di modelli intrinsecamente sociali di essere nel mondo. Soltanto attraverso pratiche di autoconoscenza è possibile un'intensificazione delle sensazioni proprio-corporee, un miglioramento della capacità di discernimento persino delle più sottili informazioni sensoriali, condizione imprescindibile per superare blocchi muscolari ed emotivi, disturbi della volontà e rigidità mentali⁶ e per potere riconfigurare il proprio sistema senso-motorio. Ciò che viene

⁴ Id., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2000.

⁵ Il Metodo Feldenkrais oltre a costituire un importante riferimento teorico del lavoro di Richard Shusterman, viene propriamente messo in pratica dallo stesso autore nell'ambito di workshop formativi sulla somaestetica.

⁶ Cfr. Feldenkrais, M., *Body and Mature Behaviour. A study of anxiety, sex, gravitation and learning – Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, ed. it. a cura di Franca Losi, Astrolabio, Roma 1996, p. 29: «Io sostengo che la rigidità, fisica o mentale, e cioè l'aderire a un principio fino a escludere totalmente il suo opposto, è contraria alle leggi della vita, perché la rigidità nell'uomo non si può ottenere senza reprimere qualche attività di cui egli è capace. Così l'ininterrotta e incondizionata adesione a un qualsiasi principio, buono o cattivo, significa reprimere ininterrottamente qualche funzione. E la repressione non si può praticare a lungo impunemente».

primariamente in luce è la dinamica di condizionamento reciproco di mente e corpo secondo cui come la mente è in grado, attraverso il controllo cosciente, di inibire l'espressione di alcune emozioni ed in tal modo contribuire alla formazione di un'armatura muscolare⁷, allo stesso modo un lavoro di attenta osservazione delle sensazioni muscolari e di progressiva consapevolezza corporea può rieducare la mente ed ampliare e rendere più efficace la sua sfera d'azione, liberandola da modalità compulsive di reiterazione di scorrette abitudini comportamentali che limitano il funzionamento armonioso del corpo, impedendone lo sviluppo come un unificato intero armonioso. Non avendo di mira tanto il fine dell'azione quanto piuttosto la plurivocità di mezzi per raggiungerlo, il Metodo Feldenkrais intende ripristinare effettivamente la possibilità di scelta tra modalità molteplici di azione in modo da poter esser in grado di eseguire con facilità i movimenti che generano una maggiore piacevolezza, fluidità, depurandoli progressivamente di quei residui parassitici e inintenzionali che ne precludono una reale efficacia. Il punto non è infatti tanto cosa si fa ma come lo si fa e l'obiettivo è principalmente quello di ripristinare, attraverso un'accresciuta consapevolezza corporea ed un'attenzione al movimento, la possibilità di discernimento tra pattern somatici alternativi, tra modi molteplici di controllo delle funzioni motorie, "imparare come imparare"⁸. Focalizzando l'attenzione sui propri modelli abituali di comportamento è possibile apprendere nuove e diversificate modalità di organizzazione degli schemi senso-motori che ampliano ed intensificano la gamma di sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri, azioni che il soggetto è in grado di provare⁹.

⁷ Ivi., p. 121: «Solitamente ogni schema di impulsi che raggiunga il sistema nervoso centrale dai visceri, dai muscoli e in generale dal soma, è associato a uno stato emotivo. La contrazione muscolare, essendo controllabile con la volontà, dà un senso di potere e di controllo sulle sensazioni e sulle emozioni. E così è, infatti: a ogni stato emotivo corrisponde un personale schema condizionato di contrazioni muscolari, senza il quale tale stato emotivo non esisterebbe».

⁸ Il Metodo Feldenkrais mira alla ricerca di nuovi pattern di organizzazioni neurali a partire da un intervento sulla neuroplasticità, ossia sulla capacità del cervello di riorganizzarsi attorno alla funzione perduta a seguito di traumi o di shock, o in generale di cambiare, di creare nuove abilità attraverso la pratica e l'apprendimento.

⁹ Cfr. Id., *Embodied Wisdom*, 2010 – *La Saggezza del Corpo*, trad., it., Astrolabio, Roma 2011, p. 13: «Un cambiamento fondamentale nello schema di movimento lascerà il pensiero e il sentimento privi di ancoraggio allo schema delle abitudini stabilite. L'abitudine ha perso il supporto fondamentale, quello dei muscoli, ed è diventata più disponibile al cambiamento».

La stabilità (il sentirsi protetti) aumenta il nostro senso di sicurezza. L'instabilità significa rischi ma anche facile mobilità. Entrambe sono biologicamente importanti. Abituarsi a una sola di esse ci rende insicuri per mancanza di scelte¹⁰.

Nel terzo capitolo (3. *Leiblichkeit und Körperlichkeit*) si approfondisce il riferimento di Shusterman all'antropologia filosofica nella sua formulazione plessneriana e si analizzano le manifestazioni indocili e opache dell'erompere nel riso e del graduale lasciarsi andare al pianto come fenomeni espressivi che, in situazioni limite (che mettono in crisi gli atteggiamenti abituali rivelandone l'inadeguatezza per un'ambigua plurivocità di risposte possibili o per l'assenza assoluta di una risposta che sia adeguata), permettono al soggetto di ricostituire la coerenza ambientale e di creare le condizioni di realizzazione del suo essere persona attraverso la relazione tra i suoi modi pragmatici dell'essere-corpo (*Leibsein*) come modalità diretta e immediata dell'autopercepirsi e dell'avere-corpo (*Körper-haben*) come modalità indiretta e mediata di oggettivazione della corporeità fisica. L'emergere della corporeità vissuta nelle sue modalità riflesse e irriflesse rispetto all'unità integrale di mente e corpo viene affrontato alla luce del lavoro interpretativo di Hans-Peter Krüger, cotutor della ricerca, che chiarisce come *Körper*, *Leib* e *Person* siano aspetti irriducibili della soggettività incarnata che solo nella loro reciproca relazione rendono conto del tendere del soggetto incarnato verso la realizzazione di quella umanità integrale che configura i modi precipui della persona di costruire insieme ad altri un mondo comune.

Nel quarto capitolo (4. Corpo atmosferico) si approfondisce la relazione tra la proposta somaestetica e la formulazione neofenomenologica di Hermann Schmitz di *Leiblichkeit* come *Leibliches Alphabet* (alfabeto corporeo), per far emergere una ulteriore possibilità di pensare il corpo come sorgere e dispiegarsi di isole corporee (*Leibesinseln*), ossia di luoghi assoluti irriducibili a configurazioni spazio-temporali meramente deterministiche, zone più o meno estese dai confini imprecisati, sedi privilegiate della sfera emotiva e del coinvolgimento affettivo. L'obiettivo è fondamentalmente quello di portare a riflessione gli aspetti qualitativi dell'esistenza, di osservare i modi dell'articolarsi dell'esperienza vitale involontaria, dell'affettività, i modi insomma attraverso cui quella presenza primitiva - in cui le categorie del *qui*, *ora*, *essere*, *io*, *questo* appaiono ancora inestricabilmente fuse - soggiace e riemerge

¹⁰ Id., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Astrolabio, Roma 1991, p. 45.

anche nella presenza sviluppata, ossia nel concreto modo di esistere del soggetto nel mondo, che si esplica fondamentalmente attraverso la relazione tra l'ipostatizzazione di una realtà soggettiva intimamente vissuta ed una realtà oggettiva meramente esteriorizzata. È propriamente infatti in quelle situazioni che più di altre comportano un certo coinvolgimento affettivo, provocando il destarsi e l'espandersi o il contrarsi delle isole corporee, che si fa evidente la non completa emancipazione del soggetto dalla presenza primitiva che si rivela nelle sue forme di manifestazione in quanto impulso vitale, ritmo polarizzato di tensione e distensione, angustia e ampiezza, contrazione ed emancipazione; ciò comporta la necessità di prendere in considerazione e riflettere sugli aspetti qualitativi dell'esperienza vitale per non precludersi e per potersi piuttosto aprire consapevolmente alle dimensioni involontarie dell'esistenza nei suoi aspetti affettivi, emotivi, nelle sue salienze percettive. Una considerazione di questo tipo si rivela pertanto imprescindibile per il progetto della somaestetica, per il quale assume un ruolo centrale il miglioramento della capacità di autocoltivazione e di presa di coscienza della ricchezza e complessità del sentire se stessi, l'affinamento delle capacità percettive del proprio soma come sede privilegiata di apprezzamento estetico auto- ed etero-diretto, l'intensificazione delle sensazioni proprio-corporee, ossia di ciò che nei termini di Schmitz rappresenta il *Leib* come *Sich-Spüren* (sentirsi). In questo senso la corporeità sembra eccedere ancora una volta un mero schema o immagine corporea, per lasciarsi incontrare innanzitutto come corpo vissuto¹¹, come modalità irriflessa di essere il corpo della quale si può divenire sempre più consapevoli se ci si dispone a trattenersi negli aspetti più rilevanti dell'esperienza involontaria in cui si percepisce una certa risonanza affettiva tra la dimensione proprio-corporea e il baluginare degli aspetti diffusi, sentimentali delle semi-cose che, per quanto inequivocabilmente presenti, non si concretizzano in materie determinate ma in atmosfere nelle quali il vivente si lascia affettivamente coinvolgere, percependo una sua tonalizzazione emotiva armonica o

¹¹ Si veda Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, traduzione e cura di T. Griffero, Milano 2011, p. 97: «Privo di superfici è anche lo spazio del nostro corpo proprio, contrapposto allo spazio del nostro corpo fisico, rappresentato con posizioni e distanze dallo schema corporeo percettivo. In nessun moto proprio-corporeo possiamo trovare delle superfici, né nel dolore né nella fame o nel godimento, ecc., e neppure nell'essere proprio-corporalmente rapito dai sentimenti, e quindi, ad esempio, nell'essere allegro o arrabbiato. Il corpo proprio non ha quindi bordi e non è tridimensionale, non può essere sezionato in superfici e in tal senso è indivisibilmente esteso, pur non essendo affatto privo di un'articolazione spaziale. I moti proprio-corporei espungano ora integralmente il corpo proprio, come quando, svegliandoci la mattina, ci si sente più o meno vivaci o fiacchi e abbattuti e poi instabili, o ora solo parzialmente, distribuendosi nelle isole proprio-corporee. Il corpo proprio che sentiamo è infatti per lo più un moto ondoso di isole confuse, del quale possiamo convincerci se prescindiamo dall'occultamento indotto dalla testimonianza dei cinque sensi e dello schema corporeo percettivo».

dissonante rispetto all'ambiente circostante. In tal modo dunque non solo si amplia ulteriormente il riferimento alla corporeità vissuta intesa come distribuirsi delle isole corporee, ma l'incontro con la realtà esterna si estende anche alle dimensioni chiaro-scurali dall'esperienza, alla relazione con fenomeni diffusi come le semi-cose che, nel loro costituire insiemi caotici dai confini sfocati, sono in grado mediante i loro attributi qualitativi e la loro significatività diffusa, di suscitare un coinvolgimento affettivo su di noi. Ne deriva così che il soma, che la somaestetica intende rivalutare e portare ulteriormente a consapevolezza, si configura non solo come corpo vivente, senziente, intenzionale e attivo, ma anche come corpo patico, come qualcosa che per un verso costituisce la natura che noi stessi siamo determinando la nostra esistenza nel mondo come autodatità originaria, esperienza di sé (*Selbsterfahrung*), per un altro verso viene percepito come carico, come peso, come quella esperienza di assoluta estraneità (*Fremderfahrung*) verso qualcosa da cui ci si vuole separare.

Ed è proprio attraverso il reciproco rinviarsi di attività e passività che Gernot Böhme, partendo dalla considerazione dell'essenziale dimensione patica del corpo, quella che nei termini di Schmitz è la *These von der Geburt des Subjektes aus dem Schmerz* (tesi della nascita del soggetto dal dolore), si riferisce alla corporeità vissuta esperibile sia nelle situazioni di piacere sia in particolare nelle situazioni limite, nel dolore e nelle condizioni di massima vulnerabilità del soggetto incarnato come *Selbsterfahrung*, ossia come esperienza della propria corporeità, come il proprio stesso essere natura. In questo senso allora l'essere-corpo, come quel qualcosa che sin dall'inizio determina i modi concreti della nostra presenza, si configura essenzialmente come un compito pragmatico, come qualcosa verso cui costantemente si tende perché sempre ancora da realizzare, come progressiva integrazione di *Leiblichkeit e Körperlichkeit*¹² che si concretizza attraverso il nostro imparare e mettere in atto

¹² Cfr. Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003, pp. 13-14: «Leib und Körper sind wegen struktureller Differenzen nicht zu identifizieren. Gleichwohl ist es eine ständige Lebensaufgabe, Körper und Leib zu integrieren. Mehr noch, das, was uns in Fremderfahrung gegeben ist, das heißt unser Körper als Gegenstand naturwissenschaftlicher Erkenntnis – der Anatomie, der Physiologie, der Hirnforschung, der Genetik – das müssen wir auch in gewisser Weise selbst sein. Freilich dieses *in gewisser Weise* sagt man aus distanzierter Perspektive. Es kann sowohl heißen: Es bleibt uns nichts anderes übrig, als dieses Naturstück, wie immer wir ihm vielleicht auch entfliehen wollen, zu sein, oder es kann auch heißen: Wir sollten es sein, d. h. wir sollten es bewusst in unseren Selbstentwurf übernehmen. Auf der Ebenen des Selbstverständnisses stellt sich die Aufgabe, das leibliche Spüren so zu verstehen, das was in ihm gegeben ist, unsere *Natur* ist, so wie sie sich im Modus der Selbsterfahrung darstellt». Trad. It.: «Corpo proprio e corpo fisico non sono identificabili a causa delle loro differenze strutturali. Tuttavia è un compito costante di vita integrare corpo proprio e corpo fisico. Ancor di più, ciò che ci è dato nell'esperienza dell'estraneazione, cioè il nostro corpo come oggetto delle scienze naturali – anatomia, fisiologia, ricerca sul cervello, genetica – questo dovremmo anche essere in modo certo. Ma questo *in modo certo* si dice da una prospettiva distaccata. Potrebbe voler dire: non ci rimane nient'altro che essere questo pezzo di natura al quale sempre vogliamo sfuggire, o potrebbe anche significare: dovremmo esserlo, cioè dovremmo assumerlo coscientemente nel progetto di noi

modi di esistenza in cui il corpo venga auto-esperito come la natura che noi stessi siamo, sottraendosi così allo sguardo oggettivante con cui viene ridotto a mera realtà fisica, a strumento o sostrato misurabile, manipolabile, oggetto delle scienze naturali.

Una somaestetica orientata ad un miglioramento e perfezionamento di sé non può fare a meno di considerare le profonde articolazioni interne alla stessa corporeità e all'esperienza che di questa si fa sia in condizioni positive di intensificazione della propria attenzione somatica e della propria performatività, sia in condizioni di estrema vulnerabilità, di crisi, rendendo in tal modo possibile da una parte un'apertura ed una reale disponibilità a sentire il corpo nelle sue forme di attività, di gioiosa partecipazione alla vita, di godimento estetico e di slancio espansivo dinanzi alle possibilità del reale, e dischiudendo dall'altra - nel ripiegamento sotto il peso di una passività che ci sovrasta - modalità originarie di autopercezione ed autentiche occasioni di ristrutturazione profonda.

Il quinto capitolo (5. Corpo patico) mette ulteriormente in luce il potere trasformativo e ristrutturante del patire, dell'esperienza del limite e del negativo come saliente, per quanto non unico, modo di esperire l'autenticità del proprio essere essenzialmente incarnati in un corpo cosciente, la cui forza espressiva e determinante si lascia scorgere massimamente nell'esperienza dell'affezione. Si è ritenuto indispensabile per fondare ed ampliare ulteriormente la proposta somaestetica esplicitare i nessi tra la considerazione böhmiana del corpo come progressiva acquisizione e riappropriazione cosciente della natura che noi stessi siamo e il potere trasformativo del *pathos* che emerge dalla riflessione sul dolore contenuta nell'antropologia medica di Viktor von Weizsäcker, nella sua teoria del *Gestaltkreis* e nella sua più tarda formulazione di una patosofia.

È proprio in *Mit Krankheit leben*¹³ che Böhme si riferisce esplicitamente alla considerazione weizsäckeriana della malattia come occasione significativa per una più

stessi. Al livello dell'autocomprensione si pone il compito di comprendere il sentire proprio-corporeo, ciò che in esso è dato, che è la nostra *natura*, così come appare nel modo dell'autoesperienza».

¹³ Id., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, München 2005, pp. 83-84: «Die Idee der Krankheit als Prüfung ist besonders von der anthropologischen Medizin eines Viktor von Weizsäcker aufgenommen worden, dem zufolge Krankheit als Anlass zur biografischen Reifung des Menschen einen Sinn erhält. Viktor von Weizsäcker hat gefordert, dass der Arzt die Krankengeschichte als Teil der Lebensgeschichte verstehen solle. Es sei nötig, schreibt er, «dass man das Schicksal eines Menschen in allen seinen Beziehungen zur Umwelt und allen seinen Verkettungen in der Geschichte betrachtet» (1949, S. 126). Man sollte glauben, dass eine solche Auffassung – wie der Schicksalsglaube – den Kranken entlaste. Das ist aber nicht der Fall. Die vielgerühmte *Einführung des Subjekts in die Medizin*, für die von Weizsäcker steht, bedeutet vielmehr eine Ethisierung der Krankheit in dem Sinne, dass dem Kranken eine Mitverantwortung für das

completa maturazione del soggetto: la limitazione, l'urgenza di fare una scelta e di prendere una decisione dischiude a colui che soffre la possibilità di una metamorfosi, di ricreare nuove condizioni di adattamento, di ristabilire e riconfigurare le condizioni della sua esistenza concreta per via di un adeguamento e di una trasformazione reciproca all'interno di un ambiente più ampio nel quale si inserisce per mezzo di un movimento di avvvitamento. Il limite, il negativo rivelano in tal modo la spinta propulsiva alla trasformazione, la loro forza determinante che nella cesura, nella radicalità del cambiamento e della rottura dischiude ad un tempo originarie e precedentemente impensate forme autentiche di espressione e consapevolezza.

Non certamente dal caos l'uomo produce la forma, bensì soltanto da una forma precedentemente formata egli può liberarsi per una nuova forma e costringere la sua vita allo sviluppo. E questo suo sciogliersi dalla vecchia forma, questo approssimarsi alla forma nuova avviene nel piacere e nel dolore, anzi persino nel piacere di soffrire. In base a una modalità formativa gli accade che, di per sé non creativo, egli si debba decidere trovandosi di fatto in trasformazione¹⁴.

Krankheitsgeschehen zugemutet wird: «Der Kernpunkt wäre der formulierte Satz, dass ich meine Krankheit nicht nur bekomme und habe, sondern auch mache und gestalte. » (1980, S. 346). [...] Auch die Auffassung Viktor von Weizsäckers könnte hilfreich sein, nicht so sehr, weil sie eine Sinndeutung von Krankheit enthält, als vielmehr, insofern man sie als Aufforderung verstehen kann, anlässlich einer Krankheit einen Schritt in Richtung einer größeren persönlichen Reife zu vollziehen». Trad. It.: «L'idea di malattia come prova è stata in particolar modo accolta dalla medicina antropologica di Viktor von Weizsäcker, secondo cui la malattia riceve un senso in quanto occasione per una biografica maturazione della persona. Viktor von Weizsäcker ha preteso che il medico debba comprendere l'anamnesi come parte della biografia». Sarebbe utile, scrive, «che l'esperienza di vita di una persona considerasse tutte le sue relazioni all'ambiente e tutte le sue concatenazioni nella storia» (1949, S. 126). Si dovrebbe credere che una qualche interpretazione – come il credere nel destino - allevia il malato. Ma non è questo il caso. La molto celebre Introduzione del soggetto nella medicina, di cui si fa garante Weizsäcker, significa piuttosto una eticizzazione (*Ethisierung*) della malattia nel senso che dal malato viene pretesa una corresponsabilità per l'evento della malattia: «Il nocciolo sarebbe la frase formulata che io non solo ricevo e ho la mia malattia, ma anche la faccio e la formo» (1980, S. 346). [...] Anche la concezione di Viktor von Weizsäcker potrebbe essere utile non tanto perché essa contiene una interpretazione del senso della malattia, quanto più nella misura in cui la si può comprendere come esortazione a compiere in occasione delle malattia un passo in direzione di una più grande maturità personale».

¹⁴ Von Weizsäcker, V., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, Milano 1990, p. 104. Si veda anche *Il Concetto di Vita* (1945), in Idem., p. 154: «Poiché ora sappiamo che non si può stabilire una differenza di principio tra ciò che vive e ciò che non vive e che un confine tra vita e morte non può essere sensatamente richiesto da un punto di vista scientifico, possiamo ora comprendere anche meglio il concetto di vita come un continuo morire, sacrificio e trasformazione in una nuova vita. La scienza non oppone resistenza a questa visione, anzi è appropriata a costringerci a prenderla sul serio. [...] Non si può quindi affermare direttamente il senso della vita, ma lo si può apprendere e patire».

Il dolore, la paticità disvelano in tal modo il loro intimo e inscindibile rapporto con la corporeità, non solo perché ne mostrano in modo indubitabile il carattere di naturalità che ci appartiene intimamente e che individua profondamente il soggetto in quanto inscindibile unità psico-fisica, ma risultano persino assimilabili per una certa omologia strutturale: nell'esperienza del dolore, come in quella del proprio corpo, balugina con eguale intensità una forza, una tensione ad un tempo aggregante e disgiungente, di chiusura e ripiegamento in sé, di isolamento tanto quanto di autentica e dirompente apertura all'alterità¹⁵. Se infatti la privatezza del dolore viene lenita dalla relazione terapeutica in cui si mostra la sollecitudine dell'altro, allo stesso modo il corpo che soffre mostra in un certo senso l'inseparabilità dei suoi duplici aspetti di corpo fisico, sezionabile, anatomicamente distinguibile, manipolabile (dal quale ci si vorrebbe separare) e corpo proprio, vissuto, di cui si diviene progressivamente coscienti, unità articolata che si offre plasticamente a possibili riconfigurazioni e a cambiamenti funzionali, a nuovi equilibri.

In questo senso si rivela imprescindibile per l'obiettivo somaestetico di riconoscimento del potenziale creativo e ristrutturante della corporeità nel duplice modo concreto di esperirla come corpo mediatamente posseduto e immediatamente sentito, soffermarsi non solo sull'incorporazione di modelli e norme sociali, sulla stilizzazione ed espressione di sé, ma anche sulla intensificata capacità di cura di sé e di ristrutturazione originaria che l'esperienza della malattia¹⁶ e della vulnerabilità portano con sé.

¹⁵ Per quanto riguarda la natura essenzialmente duplice del dolore si veda Von Weizsäcker, V., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., pp. 102-103: «Mi manifesta l'Es, ma al contempo mi *unisce* con esso; salda il mio essere con quello del mondo altrettanto energicamente di quanto mi separa da esso. Il dolore è, contemporaneamente, uno stato e un processo, qualcosa di persistente ma anche qualcosa che spinge a rimuovere quanto persiste. Questa spinta persistente, questo avere qualcosa e insieme questo respingere qualcosa, questo stato dinamico di oscillazione nel dolore può venire anche analizzato come risultante di due forze, una vincolante-unificante e una disgiungente-differenziante. Allora possiamo dire: nel dolore un essere si scinde in un Io e in un Es, e, nel medesimo tempo, tale essere tende a preservare la sua unità. Il dolore è quindi un fenomeno peculiarmente polare [...]».

¹⁶ Si veda a tal proposito Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, cit., p. 28: «Das Bewusstsein, krank zu sein, ist eine ganz besondere Form von Selbstbewusstsein, eine erhöhte Form von Aufmerksamkeit auf sich, ein Gewahr-werden dessen, dass man überhaupt existiert, eine Spannung zwischen Abstandnehmen von sich und der Gewissheit, dass man jetzt unausweichlich betroffen ist. Erst vom Krankheitsbewusstsein her wird deutlich, in welchem Maße sich das gewöhnliche Leben unbewusst vollzieht, gewissermaßen als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt wird, während die Gedanken ganz woanders sind, bei den Wörtern, die man spricht, bei den Geschäften, die man betreibt, bei den Menschen, um die man sich kümmert. Es ist erstaunlich, in welchem Maße man über das Leben selbst hinweggeht. Man könnte sagen, dass darin, in der Unauffälligkeit des Lebensvollzugs, gerade die Gesundheit besteht. Im Krankheitsbewusstsein liegt deshalb zuallererst, dass der Lebensvollzug selbst auffällig wird. In jeder Krankheit wird man mehr oder weniger daran erinnert, dass Leben nicht selbstverständlich ist, vielmehr stets gefährdet, ein Gleichgewicht, das von Moment zu Moment stabilisiert werden muss. Das Bewusstsein zu leben meldet sich deshalb primär als

Nel sesto capitolo (6. Ripensare la somaestetica) infine si ripercorrono le tappe formative e gli sviluppi della proposta somaestetica dalla sua primordiale formulazione in *Vor der Interpretation* (1996), alla prima occorrenza esplicita del termine in *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life* (1997), per arrivare al suo più compiuto ripensamento che si lascia scorgere nelle aperture dell'ultimo volume *Thinking through the Body* (2012) che raccoglie saggi interamente dedicati al riconoscimento dell'urgenza di una rinnovata ed intensificata attenzione corporea e di un recupero dell'originaria dimensione più propriamente sensoriale e percettiva della riflessione estetologica.

Ed è proprio facendo riferimento alla nozione di soma – illuminata e ampliata nel corso della ricerca mediante il confronto con il pragmatismo deweyano, con la riflessione sociologica di Bourdieu sulla nozione di *Habitus*, con le terapie somatiche, con l'articolazione plessneriana delle nozioni di *Körper-Leib-Person*, con il riferimento al corpo vissuto come diffuso sorgere e dileguarsi di isole corporee nella prospettiva neofenomenologica di Schmitz e di *Leiblichkeit* come compito continuamente da realizzare in Böhme, e infine con il riferimento alla paticità come tratto essenziale ed imprescindibile del soggetto biologico messa in luce da Weizsäcker – che emerge l'unità della trama nella quale si riallacciano inestricabilmente tutti i fili delle argomentazioni svolte, nella pluralità di spunti e di riferimenti.

Il lavoro di ricerca è stato svolto in cotutela con l'Università di Potsdam con il sostegno e la collaborazione del Professore Hans-Peter Krüger. I frequenti soggiorni in

Besorgnis». Trad. It.: «La consapevolezza di essere malati è una forma molto particolare di autocoscienza, una forma elevata di attenzione a sé, un divenire garanti di ciò, che esiste comunemente una tensione tra il prendere distanza da sé e la certezza che adesso si è inevitabilmente colpiti. Soltanto dalla consapevolezza della malattia diviene qui chiaro, in che misura la vita abituale si compie inconsciamente, per così dire viene presupposta come ovvietà, mentre i pensieri sono completamente altrove, nelle parole che si dicono, nelle occupazioni in cui ci si intrattiene, presso le persone di cui ci si prende cura. È sorprendente in che misura si passa sopra la vita stessa. Si potrebbe dire che la salute consista proprio in ciò, nell'inosservanza della conduzione di vita. Nella coscienza dell'esser malati si trova perciò innanzitutto che il condurre la vita stessa diviene visibile. In ogni malattia viene ricordato in misura maggiore o minore che la vita non è ovvia, anzi in ogni momento minacciata, un equilibrio che di momento in momento deve venire stabilizzato. La coscienza di vivere si presenta perciò primariamente come preoccupazione». Si veda anche p. 69: «Schmerz ist als Auffälligkeit des Leibes auch immer eine Weise, seiner selbst bewusst zu sein, freilich – das darf man nicht vergessen – eine erzwungene, eine erlittene Weise. Doch für den Schmerzpatienten bedeutet das, dass er sich in besonderer Weise kennt und seiner gewiss ist. Der Schmerz wird zu seinem Ich-Gefühl.»; trad. it.: «Il dolore è in quanto stranezza del corpo vissuto pur sempre un modo di essere coscienti di sé, certo – ciò non si può dimenticare – un modo estorto, patito».

Germania hanno inoltre reso possibile la consultazione ed il confronto con i testi in lingua tedesca a cui si è fatto riferimento, di cui ho provveduto alla traduzione laddove non esisteva l'edizione italiana. Lo stesso vale per i testi di Shusterman non ancora tradotti in italiano.

1. Somaestetica

La riflessione del pragmatista nord-americano Richard Shusterman si pone nell'ambito del dibattito estetologico contemporaneo in sostanziale continuità con l'empirismo naturalistico deweyano¹⁷ per rivendicare l'interesse e l'attualità di alcune delle sue principali tesi - presenti in particolare in *Art as Experience* - che, pur mostrando elementi di forte consonanza con l'estetica di matrice continentale e analitica, rimangono in gran parte inspiegabilmente ignorate e taciute. In breve tra gli spunti tratti dall'elaborazione deweyana che pungolano il pensiero di Shusterman e che in qualche modo sembrano impregnare la proposta disciplinare di una somaestetica vi è il tentativo di definire l'arte come esperienza estetica, che implica l'irriducibilità dell'arte all'arte bella e la valutazione dell'estetico nella sua dimensione pratica, prassica¹⁸. Da ciò deriva necessariamente che una netta separazione o addirittura opposizione tra arte e vita rinnegherebbe l'essenziale coappartenersi e coimplicarsi dell'artisticità e del vivere concreto¹⁹ in una realtà nella quale prende forma, attraverso le

¹⁷ Shusterman si riferisce in particolare a Dewey, J., *Experience and Nature*, Open Court, La Salle, Ill., 1929 - *Esperienza e natura*, a cura di P. Bairati, Mursia, Milano 1990; Id., *Art as Experience* (1934), Southern Illinois University Press, Carbondale 1987 - *Arte come esperienza*, a cura di G. Matteucci, Aesthetica Edizioni, Palermo 2007. Per quanto riguarda le relazioni tra la somaestetica ed il pragmatismo deweyano si rinvia a Shusterman, R., *Pragmatist Aesthetic. Living Beauty, Rethinking Art*. Oxford: Blackwell, 1992. Second edition, New York: Rowman and Littlefield, 2000 - *Estetica pragmatista*, a cura di G. Matteucci, Aesthetica Edizioni, Palermo 2010; "Riabilitare la riflessione somatica. La filosofia del corpo-mente di Dewey" in Id., *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge University Press, New York 2008 - *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*. Trad. it. di S. Tedesco e V. C. D'Agata, Marinotti Edizioni, Milano 2013.

¹⁸ Cfr. Dewey, J., *Arte come esperienza*, Op. cit., p. 70: «[...] ho cercato di mostrare che l'estetico non s'intrufola nell'esperienza dall'esterno, a causa di un lusso ozioso o in virtù di un'identità trascendente, ma che è lo sviluppo chiarificato e intensificato di tratti che appartengono a ogni esperienza normalmente compiuta». Si veda anche p. 78: «In un'esperienza vitale non è possibile separare tra loro il pratico, l'emotivo e l'intellettuale e contrapporre le proprietà dell'uno alle caratteristiche degli altri. La dimensione emotiva lega tra loro le parti in un unico intero; "intellettuale" designa semplicemente il fatto che l'esperienza ha significato, "pratico" indica che l'organismo interagisce con eventi e oggetti che lo circondano». P. 72: «L'esperienza estetica - in senso stretto - è quindi considerata intrinsecamente connessa all'esperienza del fare».

¹⁹ Ivi, p. 43: «È perché il mondo concreto, quello in cui viviamo, è una combinazione di movimento e punti di vertice, di fratture e ri-unificazioni, che l'esperienza di una creatura vivente può essere dotata di qualità estetica. L'essere vivente ricorsivamente smarrisce e ristabilisce l'equilibrio con il suo ambiente circostante. Il momento di passaggio dalla perturbazione all'armonia è il momento di una vita più intensa. In un mondo compiuto non si potrebbero distinguere sonno e veglia. In un mondo interamente perturbato ci sarebbero condizioni con cui non si potrebbe neppure lottare. In un mondo fatto secondo il modello del nostro i momenti di soddisfazione punteggiano l'esperienza con intervalli di cui si gode ritmicamente».

relazioni con l'ambiente, il costituirsi della creatura vivente²⁰. Se dunque si riconosce il reciproco assumere senso di arte, vita, prassi e realtà nel loro comune rinviarsi e coinvolgersi, ne risulta che il piacere estetico non può essere ristretto ad una contemplazione disinteressata, ad un solitario godimento disincarnato, estendendosi e comprendendo piuttosto anche i piaceri sensuali del vivere. Una tale apertura lascia emergere in primo piano l'assoluta preminenza che il ruolo della corporeità assume non solo nell'essere organo attraverso cui si hanno rappresentazioni sensoriali relative ad un'oggettività esteriore, ma anche nel sentire il proprio corpo dall'interno e nel diffondersi atmosferico che da questi si propaga verso l'esterno, propriocezioni queste che sarebbero anteriormente intensificate attraverso un'accresciuta consapevolezza corporea.

Alla fine la separazione storica dell'arte dalla vita ha portato all'impoverente svuotamento dell'esperienza estetica respingendone la connessione con energie e appetiti del corpo, definendone il piacere per contrapposizione con i piaceri sensuali del vivere²¹.

Se è così si deve auspicare che la fruizione estetica non si rivolga ad una ristretta nicchia elitaria che, attraverso la costruzione di esclusivi e autoreferenziali paradigmi di dicibilità e visibilità²², mantiene per sé la possibilità di avere esperienze estetiche, sancendo in

²⁰ Ivi, p. 40: «La prima considerazione importante è che la vita si sviluppa in un ambiente; non solo in esso, ma a causa sua, interagendo con esso. Nessuna creatura vive solo sotto la propria pelle; i suoi organi sottocutanei sono mezzi per connettersi con ciò che si trova al di là della sua cornice corpororea, e a cui per vivere essa si deve conformare, adattandosi e difendendosi ma anche conquistandolo. In ogni momento la creatura vivente è esposta ai pericoli che provengono dall'ambiente circostante, e in ogni momento essa deve ricorrere a qualcosa nel suo ambiente circostante per soddisfare i propri bisogni. Il corso e il destino di un essere vivente sono vincolati ai suoi scambi con il suo ambiente, in modo non estrinseco bensì assolutamente intrinseco». Si veda anche p. 87: «Se non c'è compressione nulla è espresso. Il tumulto segna il luogo in cui impulso interno e contatto con l'ambiente, effettivamente o idealmente, si incontrano generando un fermento».

²¹ Shusterman, R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p. 82.

²² Si rinvia a tal proposito alla brillante analisi di Jacques Rancière sulla vicinanza e indiscernibilità di estetica e politica, discipline che si riversano l'una nell'altra, si toccano, nella misura in cui entrambe costituiscono partizioni del sensibile, ossia orientamenti, guide, determinazioni di questo orizzonte comune di manifestazione nel quale stabiliscono i ruoli, le competenze, le gerarchie tra le varie facoltà, tra i diversi ambiti del sapere. In questo senso allora il "regime mimetico delle arti" sarebbe una sorta di legittimazione dei rapporti effettivamente vigenti nella società, una mera rappresentazione che riproduce l'ordine esistente, e sarebbe a sua volta ulteriormente subordinato ad un paradigma di dicibilità che stabilisce ciò che è arte e ciò che non lo è e che detta i criteri di ciò che del visibile può essere o meno rappresentato. Diverso è invece il "regime estetico delle arti" in cui si scardinano tutte le distinzioni e i rapporti gerarchici tra facoltà, arti, creazione, fruizione, creati al solo fine di imporre un ordine rassicurante, e si ricercano piuttosto analogie, si riconosce il reciproco rinviarsi di attività e passività, ragione ed emozione, coscienza e inconscio, si strutturano inediti rapporti tra visibile e dicibile, ci si apre a ciò che non può essere compreso, alla nudità della pura presenza così come alla traccia che rinvia ad una trascendenza. Cfr. Rancière, J., *Il disagio dell'estetica*, a cura di P. Godani, ETS, Pisa 2009, pp. 37-38: «Questa distribuzione e redistribuzione dei ruoli e delle identità, questa suddivisione degli spazi e dei tempi, del visibile e dell'invisibile, del rumore e della parola costituiscono ciò che chiamo la partizione del sensibile».

tal modo la sua esclusiva legittimità a partecipare alla sfera artistica. Un tale privilegio costituisce proprio uno dei mezzi più efficaci per escludere irrimediabilmente la società dalla creazione e fruizione artistica, e perpetrare rapporti di dominazione e sottomissione che inevitabilmente confinano l'estetica ad una dimensione marginale che non può esprimersi nella pienezza e molteplicità delle sue possibilità e declinazioni, e che ne esautora il valore di medium attraverso cui poter approssimarsi ad un'umanità integrale di schilleriana memoria²³. Si rischia insomma di perdere e annientare la potenza trasformatrice e creativa che l'arte ha nella formazione degli individui e nella costruzione di una rete sociale, riducendo l'estetico ad una essenza sovratemporale e utopica che, evanescente, risulta irrelata con la pienezza del vivente e con l'articolazione variegata e feconda della realtà.

L'estetica dovrebbe per Shusterman adottare una logica inclusiva che non sposi a priori uno degli elementi all'interno delle tante distinzioni dicotomiche che in modo fittizio vengono costituite escludendo l'altro ma, rifiutandone la rigida opposizione, colga piuttosto il dinamismo, la tensione, la spinta, la direzione del movimento di cui si può seguire lo slancio e la forza solo all'interno delle polarità attraverso le quali sorge e mantiene il suo effetto. È qui evidente l'eco dell'olismo deweyano²⁴ secondo cui i caratteri precipui dell'esperienza estetica non consisterebbero nell'esclusivo possesso di elementi particolari, quanto piuttosto

Si veda anche Id., *Il destino delle immagini*, Pellegrini, Cosenza 2007, p. 151: «L'ordine mimetico è fondato sulla separazione e la corrispondenza delle arti. Pittura e poesie si imitano tenendosi a distanza l'una dall'altra. Il principio della rivoluzione estetica anti-mimetica non è allora un "ciascuno a casa propria" che destinerebbe ciascuna arte al suo proprio medium. È, al contrario, un principio di "ciascuno a casa degli altri". [...] l'abolizione del principio che ripartisce il posto e i mezzi di ciascuno, separando l'arte delle parole da quella delle forme, le arti del tempo da quelle dello spazio. Questo implica la costituzione di una superficie comune al posto di domini di imitazione separati».

²³ Cfr. Schiller, F., *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* (1795) – *L'educazione estetica*, Aesthetica Edizioni, Palermo 2005, p. 28: «Ogni essere umano individuale, si può dire, porta in sé, per predisposizione e per destinazione, un puro uomo ideale, ed essere in accordo con l'inalterabile unità di questo in tutti i propri mutamenti costituisce il grande compito della sua esistenza». Si veda anche p. 37: «Dev'essere dunque falso che lo sviluppo delle singole facoltà renda necessario il sacrificio della loro totalità; o, se anche la legge di natura tendesse a questo, deve stare a noi il ricostituire nella nostra natura, attraverso un'arte più elevata, questa totalità che l'arte ha distrutto».

²⁴ Shusterman fa riferimento alla dimensione olistica del naturalismo somatico deweyano in cui si mette in evidenza la natura di intero di qualunque aspetto del reale che non va pertanto sezionato negli elementi che lo compongono, ma piuttosto considerato come totalità organica in cui le funzioni e le caratteristiche precipue di ogni componente possono essere colte solo a partire dalle relazioni e dagli influssi che esercitano reciprocamente gli uni sugli altri. Tali elementi costitutivi hanno modo di esprimersi pienamente e con efficacia solo all'interno di una considerazione più ampia e complessa che rivela la loro appartenenza ad un intero, all'interno del quale soltanto assumono senso e concretezza. Risultano pertanto inutili demarcazioni e opposizioni che scompongono quell'unità imprescindibile di arte e vita e che sezionano l'unità psicosomatica dell'individuo in elementi irrelati e autoreferenziali. L'esperienza estetica si costituisce proprio a partire dalla sua capacità di integrare elementi eterogenei e di dare testimonianza, consentendone l'espressione e seguendone il ritmo vitale nel suo processo di sviluppo, ai processi di unità e molteplicità, stabilità e variabilità che formano l'intero dell'esperienza ordinaria.

nell'armonizzazione e integrazione dei diversi elementi dell'esperienza ordinaria all'interno di un tutto unitario che, mantenendo il ritmo vitale costitutivamente diveniente e fluente del procedere storico-naturale, consente di goderne in modo pieno e gratificante²⁵.

Proprio su questi presupposti e sul riconoscimento dell'impossibilità e dell'insensatezza di separare in modo fittizio l'arte dalla vita, dal momento che l'arte costituisce parte essenziale della vita e che la vita rappresenta la sostanza dell'arte, Shusterman sostiene In *Estetica pragmatista*²⁶ - mediante l'affermazione della legittimità e dell'assoluta validità dell'arte popolare - l'esigenza di mostrare l'inconsistenza di distinzioni dicotomiche tra forme elevate e popolari di arte e l'opportunità piuttosto di procedere all'analisi delle peculiarità delle diverse forme d'arte e dei loro modi precipui di fruizione e di appropriazione. D'altronde il fatto di costringere la complessità e varietà delle dimensioni del reale a rigide distinzioni binarie, dovendosi così decidere per uno dei poli opposti di artificiose alternative dualistiche, è un procedimento che - nell'ambito della riflessione sul ruolo dell'estetico nelle sue formulazioni teoriche e all'interno dei principi propulsori della produzione artistica - crea lo spazio per mal celate contraddizioni e per unilaterali prese di posizione. La dimensione artistica ed estetica rappresenta, per diverse filosofie di rottura e di aperta denuncia sociale, il luogo in cui si fissa e si mantiene l'imposizione di sistemi di subordinazione e di dominazione mediante pratiche inconsce e silenti meccanismi di incorporazione di rapporti gerarchici che, nel loro esser perpetuati, attraverso processi che determinano il loro fissarsi nel comune modo di vivere quotidiano, finiscono per essere tacitamente legittimati; allo stesso tempo però proprio all'arte è riconosciuta la possibilità di

²⁵ Cfr. Dewey, J., *Arte come esperienza*, Op. cit., p. 66: «Ho chiamato emotiva la qualità estetica che corona un'esperienza portandola a completezza e unità». P. 67: «L'emozione è la forza che muove e cementa. Essa seleziona ciò che è congruo e tinge ciò che è selezionato con il suo colore, conferendo così unità qualitativa a materiali all'apparenza eterogenei e dissimili. In tal modo essa introduce unità nelle e attraverso le varie parti di un'esperienza. Quando l'unità è del genere già descritto, l'esperienza ha carattere estetico anche se non è prevalentemente un'esperienza estetica». Si veda anche p. 119: «Ma la vita è un processo continuo; ha continuità perché è un processo sempre rinnovato in cui si agisce sull'ambiente e si subisce l'azione dell'ambiente, e insieme vengono a istituirsi relazioni tra ciò che si fa e ciò che si subisce. Pertanto l'esperienza è necessariamente cumulativa e il suo contenuto acquisisce espressività grazie a questa continuità cumulativa. Il mondo di cui abbiamo fatto esperienza diventa una parte integrante del sé che agisce e patisce in un'esperienza ulteriore. Nella loro occorrenza fisica cose ed eventi esperiti passano e svaniscono. Ma qualcosa del loro significato e del loro valore si conserva come parte integrante del sé. Grazie alle abitudini formate nell'interazione con il mondo noi anche in-abitiamo il mondo. Esso diventa una dimora, e la dimora è parte di ogni nostra esperienza».

²⁶ Si veda in particolare il capitolo IV. "Forma e funk: la sfida estetica dell'arte" dell'edizione italiana di *Estetica pragmatista*, Op. cit., pp. 121-152.

opporsi allo stato di cose presente e di smascherare dinamiche di soggezione portando in evidenza ciò che viene celatamente perseguito e proponendo modelli alternativi.

Lo scollamento profondo e addirittura l'opposizione tra arte e vita priva l'estetico della reale energia contrastiva che solo teoricamente gli riconosce, riduce o addirittura nega dunque la sua effettiva possibilità di trasformare il reale, la comune radice che non teme la concretezza della vita e che potrebbe consentire di istituire in maniera propositiva ulteriori modelli di esistenza e convivenza. Shusterman fa riferimento in particolare alla riflessione di Adorno²⁷ e di Bourdieu: per il primo infatti l'arte è una critica nei confronti di una realtà estremamente funzionalizzata e votata all'efficienza a costo di schiacciare e fagocitare le differenze nella misura in cui, pur essendo radicata nella vita materiale, si distacca e si diversifica da questa opponendovisi radicalmente, purificandosi da ogni presunta utilità che ne determini le funzioni. La funzione pertanto finisce con l'identificarsi con le logiche di una mentalità dominante, riducendo in tal modo e annullando la possibilità radicale che l'arte possa essere funzionale all'istituzione di modalità di convivenza e comunità integralmente rinnovate. Identificare l'esser funzionali o l'avere una funzione con il mantenersi di uno *status quo*, con il perpetuare logiche di dominio non implica forse in fin dei conti rimanere sottomessi e subordinati alla classe dirigente, ad un'élite sociale, culturale ed economica rinunciando alla riappropriazione di ciò che ci potrebbe appartenere per diritto? Cosa identifica il potere trasformativo dell'arte sulla realtà con la sua perdita di autonomia e la sua conseguente mercificazione?

Al contrario Shusterman auspica un modo di procedere attraverso modalità inclusive, che siano in grado di rendere conto della realtà dei processi e di mostrare l'inconsistenza di logiche dicotomiche che mettono l'uno contro l'altro i termini di fittizie opposizioni binarie, determinando in tal modo la preferenza di un termine della relazione e la conseguente esclusione dell'altro. Un tale procedimento - proprio dal punto di vista metodologico - non rispetta e non tiene conto della precedenza ontologica e del valore di verità che la relazione in quanto tale ha sui termini, che si prestano ad esser presi isolatamente solo a costo di essere analiticamente ridotti ad essenze autonome e di perdere di conseguenza la specificità che solo una considerazione dinamica dei rapporti e delle tensioni interne può restituire. Persino la

²⁷ Shusterman si riferisce ad Adorno in Shusterman, R., *Estetica pragmatista*, op. cit., in particolare nei capitoli I. "La posizione del pragmatismo", pp. 33-62; II. "Arte e teoria tra esperienza e pratica", pp. 63-92; IV. "Forma e Funk: la sfida estetica dell'arte popolare", pp. 121-152; VII. "La somaestetica: una proposta disciplinare", pp. 215-236.

Cfr. T. W. Adorno, *Teoria estetica*, a cura di F. Desideri e G. Matteucci, Einaudi, Torino 2009.

riflessione di Bourdieu²⁸, per quanto oltrepassi la rigida separazione di ambiti e sfere reciprocamente connessi, non riesce a cogliere fino in fondo la profonda transattività del processo, pur riconoscendo il carattere assolutamente storico e materiale dell'estetica, il suo profondo legame con la sfera politica e sociale nella misura in cui, proprio attraverso la discriminazione di ciò che è arte elevata e ciò che non lo è, si legittimano ideologie volte a cristallizzare lo stato di cose presente: da una parte infatti è evidente che determinate condizioni sociali e storiche possono trasformare i prodotti culturali mantenendo - attraverso una considerazione dell'arte come arte elevata fruibile solo da una cerchia molto ristretta con un elevato livello economico, culturale, politico e sociale - un determinato *status quo* e imponendo dall'alto (senza che nessuno ne sia pienamente consapevole) una definizione ben precisa di realtà; d'altra parte però rimane impensata la possibilità di scardinare certi rapporti di dominazione e di trasformare la realtà socio-culturale attraverso un ampliamento della sfera dell'estetico e una rivitalizzazione della fluidità intrinseca all'arte. Il fatto di considerare come opposti e reciprocamente escludentesi arte e vita, forma e funzione, forma e contenuto priva la riflessione di Bourdieu, e di qualunque prospettiva teorica che si muova secondo logiche binarie, della fluidità e della intrinseca poliedricità che appartiene per essenza ad ogni realtà. Cosa impone che per cogliere la complessità formale l'estetica debba rinunciare alla funzionalità? O che l'atteggiamento estetico implichi un distacco ed un assoluto disinteresse per gli aspetti ordinari e concreti della vita? Come non riconoscere la possibilità feconda per la riflessione e per la vita in genere di non isolare gli elementi della realtà come se potessero esistere assolutamente irrelati e autoreferenziali, ma di mantenere lo sguardo mobile e dinamico, capace di scivolare e di essere attratto verso polarità che indubbiamente esistono nelle loro peculiarità, ma che assumono un senso profondo e reale solo se si fa a meno di definizioni e rigidità che fissano e rendono immobile qualcosa che è per essenza fluido e cangiante. Mantenere le distinzioni e le opposizioni si identifica molto spesso più che con una presa di coscienza delle differenze e peculiarità di ciascun componente, con l'affermazione di alcuni aspetti del reale a discapito di altri, come se per poter cogliere la forma si dovesse necessariamente rinunciare al contenuto e agli aspetti più fecondi della vita. Come infatti non riconoscere il potenziale significativo ed euristico della vita nella produzione e fruizione

²⁸ Cfr. Bourdieu, P., *La distinzione. Critica sociale del gusto*, ed. it. a cura di M. Santoro, Il Mulino, Bologna 2001.

artistica? Effettivamente Shusterman fa notare come Bourdieu²⁹ sia consapevole che l'estetico ha una dimensione profondamente corporea, come sia profondamente vitale nella misura in cui fa suoi i ritmi di espansione e contrazione, tensione e distensione, crescita e arresto, impeto e rallentamento propri del vivente, ma ciò viene comunque sempre subordinato e appiattito sul valore strumentale che, per un pensiero intellettualista, la vita e la corporeità assumono nei confronti di una dimensione pura, disincarnata, mentale. Riscoprire e riportare alla luce, divenire consapevoli della plurivocità di livelli e della complessità del fenomeno artistico, così come della ricchezza delle dimensioni che entrano in gioco nella fruizione, viene ancora visto come un pericolo in confronto ad una considerazione mentalista che legittima e conserva la purezza dell'arte.

Si delineano così con una certa nettezza almeno due degli obiettivi della prospettiva di Shusterman: mettere in evidenza la relazione che potremmo definire osmotica tra l'estetica, (intesa come maniera integrale e olistica di rappresentare e autorappresentarsi, mantenendo in armonia le diverse e ugualmente fondamentali dimensioni del vivente) e le dinamiche sociali, e l'importanza di ridefinire il ruolo della corporeità, restituendogli il suo posto nella formazione dell'individuo e la ricchezza e la capacità trasformativa nella definizione di sé, nella costituzione del sociale, nell'ampliamento dell'estetico.

Idealmente il perseguimento della vita estetica dovrebbe comportare anche l'arricchimento del sé e della società attraverso cambiamenti somatici, linguistici, cognitivi, psicologici e sociali che si sostengono a vicenda se non proprio collaborano. [...] Il corpo non solo è modellato dal sociale ma contribuisce al sociale³⁰.

²⁹ Shusterman fa riferimento a Bourdieu in Shusterman, R., *Estetica pragmatista*, op. cit., in particolare nei capitoli: IV. "Forma e Funk: la sfida estetica dell'arte popolare", pp. 121-152; VII. "La somaestetica: una proposta disciplinare", pp. 215-236.

³⁰ Id., *Estetica pragmatista*, op. cit., p. 213.

1.1 Conoscenza attraverso il corpo

Riteniamo indispensabile a questo punto approfondire il contributo fondamentale della riflessione di Pierre Bourdieu alla costruzione di una somaestetica, ed in particolare la sua considerazione del soggetto come individuo biologico che vivendo in un mondo, conforma ed è conformato dall'ambiente attraverso disposizioni ed abitudini. Il processo di singolarizzazione dell'individuo avviene attraverso il suo costituirsi come parte imprescindibile di una comunità, in quanto agente sociale che intrattiene relazioni con l'ambiente e che da queste viene a sua volta forgiato. È interessante notare come il sociologo francese nelle *Méditations pascaliennes* (1997) consideri il corpo nella sua duplice dimensione: da una parte corpo esteriorizzato, corpo-cosa e dunque cosa tra le cose, tra gli oggetti che popolano il mondo esterno; dall'altra come corpo esperito dall'interno, corpo sentito che l'individuo biologico "dimentico" abita, precisando in tal modo una sfasatura tra la dimensione soggettiva e quella corporea, marcando una certa differenza, nella misura in cui il corpo costituisce ancora una dimora, piuttosto che fondare l'essenza³¹. È pur vero però che immediatamente Bourdieu chiarisce che l'io è essenzialmente un individuo biologico, la cui singolarità, il cui principio di individuazione si costituisce attraverso un processo relazionale che lega in maniera indissolubile l'individuo all'ambiente e alla fitta trama di relazioni sociali che acquisiscono così un ruolo originario: costituiscono infatti la condizione entro la quale è possibile cogliere la pienezza del significato e l'effettivo, sostanziale prender forma della soggettività, e tutto ciò risulta possibile e si attua sul piano somatico, all'interno delle modalità corporee del soggetto che è innanzitutto soggetto agente mediante il suo essere somatico. Occorre dunque innanzitutto precisare che la distinzione dagli altri soggetti agenti avviene nell'ambito del processo di localizzazione dell'esistente in uno spazio che non è solo fisico, ma che si configura immediatamente come spazio sociale, nel duplice senso di relazionale e di ruolo o posizione sociale che l'io inevitabilmente assumerà seguendo le sue disposizioni o deviando da ciò che per eredità, nascita e tradizione sarebbe predisposto ad

³¹ Cfr. Bourdieu, P., *Méditations pascaliennes*, Éditions du Seuil, 1997; ed. it., *Meditazioni pascaliane*, Milano 1998, p. 140: «Questo corpo-cosa, conosciuto dal di fuori come semplice meccanica, il cui limite è il cadavere offerto alla dissezione, smontaggio meccanicistico, o il cranio dalle orbite vuote delle vanità pittoriche, e che si oppone al corpo abitato e *dimenticato*, esperito dall'interno come apertura, slancio, tensione o desiderio, e anche come efficienza, convivenza e familiarità, è il prodotto dell'estensione al corpo di un rapporto da spettatore con il mondo».

assumere. E i due aspetti, ossia il *topos* in quanto luogo fisico e al tempo stesso sociale, sono sin dalla loro costituzione inscindibilmente legati, condizionandosi reciprocamente e adattandosi in modo tanto naturale da passare sovente inosservato. Ma per comprendere come le nozioni di individuo biologico, mondo e ambiente sociale o collettività non solo si richiamano, ma risultano incomprensibili se presi isolatamente, conviene soffermarsi sulla nozione di *habitus* che Bourdieu brillantemente analizza, mostrando come si tratti di un concetto che si fonda, si costituisce e si consolida proprio attraverso il corpo, come segnale evidente delle tracce che il mondo naturale, culturale e sociale imprime sul soggetto sin dalla sua origine. Innanzitutto Bourdieu precisa come il modo d'essere del corpo nel mondo non si riduca ad una semplice localizzazione, ad un situarsi spaziale e temporale³² in un mondo che rimane invariato rispetto al costituirsi dell'esistenza dei soggetti, ma piuttosto come individualità agente e mondo siano coimplicati in un processo di modificazione e formazione reciproca. Il corpo, letteralmente incluso nel mondo, riceve e fissa le regole del mondo attraverso disposizioni e predisposizioni sempre più costitutive, che non solo sono tramandate culturalmente e socialmente attraverso eredità ed educazione, ma determinano dal profondo i modi del conoscere, percepire e agire, e dunque le modalità di incontro e relazione tra individuo (o corpo biologicamente socializzato) e mondo. A sua volta il mondo sarà chiamato a rispondere alle richieste del soggetto agente in un rapporto che, in maniera assolutamente reciproca e biunivoca, tende a costruire, mantenere e ricostituire relazioni di coerenza e di equilibrio osmotico. Non si tratta dunque di un soggetto conoscente che attraverso atti intenzionali comprende e domina il mondo inteso come insieme oggettuale distinto da una soggettività autonoma, ma le regole del mondo che sono edificate proprio dalla relazione tra agenti e ambiente, vengono incorporate e possedute³³ dall'individuo biologico che risulta a sua volta per un verso preformato rispetto all'ambiente in cui vive, per altro verso capace di modulare e costituire modalità inedite e originarie di integrazione reciproca. Naturalmente la fissazione (passibile di modifiche e alterazioni) delle disposizioni nel corpo individuale,

³² Ivi, p. 142: «Quello che è compreso nel mondo è un corpo per il quale c'è un mondo, che è incluso nel mondo ma secondo un modo d'inclusione irriducibile alla semplice inclusione materiale e spaziale. [...] Il corpo è legato a un luogo da un rapporto diretto, di contatto, che è solo un modo tra gli altri di entrare in rapporto col mondo».

³³ Ivi, p. 148: «Il rapporto con il mondo è un rapporto di presenza al mondo, di essere al mondo, nel senso di appartenere al mondo, di esserne posseduti, in cui né l'agente né l'oggetto sono posti in quanto tali. Il grado a cui il corpo è investito in questo rapporto è probabilmente uno dei principali determinativi dell'interesse e dell'attenzione in esso impegnati e dell'importanza – misurabile sulla base della loro durata, della loro intensità ecc. – delle modificazioni corporee che ne risultano».

derivanti dall'interazione di organismo e ambiente e dunque dalla reiterazione di risposte che si rivelano di successo rispetto al presentarsi in modo regolare di fatti e accadimenti nel mondo, non è un processo individuale ma intrinsecamente collettivo, dal momento che non solo è innegabile un patrimonio di disposizioni che si tramanda e si trasmette entro gruppi sociali e culturali, ma è proprio la collettività a determinare, attraverso atteggiamenti compiacenti o di critica e contrasto, la coerenza o l'inadeguatezza delle disposizioni comportamentali adottate dall'agente individuale.

È questa appunto la funzione della nozione di *habitus*, che restituisce all'agente un potere generatore e unificatore, costruttivo e classificatorio, pur ricordando che questa capacità di costruire la realtà sociale, anch'essa socialmente costruita, non è quella di un soggetto trascendentale bensì quella di un corpo socializzato, che investe nella pratica principi organizzativi socialmente costruiti e acquisiti nel corso di un'esperienza sociale situata e datata³⁴.

L'esperienza risulta sin dall'inizio definita nella sua dimensione sociale, collettiva e assolutamente pratica, per cui l'individuo biologico somaticamente socializzato si caratterizza primariamente in quanto agente sociale che si individualizza proprio a partire dal principio di collettivizzazione a cui risulta da sempre sottoposto e che contribuisce alla formazione delle sue modalità di conoscenza e comprensione pratica del mondo³⁵.

La nozione bourdieuana di *habitus* dimostra così di andare oltre le logiche dicotomiche del pensiero scolastico, come le definisce lo stesso autore, e di porsi al di là di prospettive materialiste e mentaliste, di modalità meccanicistiche o finalistiche che orienterebbero l'apertura al mondo dell'individuo biologico puntando l'accento ora su una

³⁴ Ivi, p. 144.

³⁵ Ivi, pp. 142-43: «Il mondo è comprensibile, immediatamente dotato di senso, perché il corpo – che, grazie ai suoi sensi e al suo cervello, ha la capacità di essere presente all'esterno di se stesso, nel mondo, e di essere impressionato e durevolmente modificato da esso – è stato a lungo (sin dall'origine) esposto alle sue regolarità. Avendo con ciò acquisito un sistema di disposizioni coerente a queste regolarità, il corpo si trova predisposto e pronto ad anticiparle praticamente in condotte che attivano una *conoscenza attraverso il corpo*, che assicura una comprensione pratica del mondo completamente diversa dall'atto intenzionale di decifrazione cosciente che normalmente colleghiamo all'idea di comprensione. In altre parole, se l'agente ha una comprensione immediata del mondo familiare, ciò dipende dal fatto che le strutture cognitive messe in opera da lui sono il prodotto dell'incorporazione delle strutture del mondo in cui egli agisce, nonché dal fatto che gli strumenti di costruzione impiegati per conoscere il mondo sono costruiti da e attraverso il mondo. Questi principi pratici di organizzazione del dato sono costruiti a partire dall'esperienza di situazioni incontrate con una certa frequenza e sono suscettibili di essere rivisti e respinti in caso di fallimento ripetuto».

passività del soggetto che subirebbe gli effetti di determinazioni necessitanti provenienti dall'esterno, ora su una assoluta libertà e autonomia del soggetto conoscente e agente che sarebbe in grado di preventivare in maniera assolutamente autoreferenziale i suoi atti, potendone prevedere in toto modi di attuazione ed effetti, potendo dunque calcolare anticipatamente e in maniera esaustiva le conseguenze della sua interazione con l'ambiente, in nome del principio di assoluta autonomia che regola i comportamenti e le comprensioni su cui si fondano aspettative e obiettivi³⁶. A queste visioni parcellizzanti e meramente oppostive Bourdieu risponde sostenendo quella che potremmo definire una osmosi sostanziale tra individuo biologico, collettività e ambiente dal momento che, non perfettamente scindibili tra loro, queste nozioni costruiscono la loro stessa sostanza a partire dagli scambi che avvengono reciprocamente e che finiscono per fissarsi nello stesso nucleo costituente e costitutivo di ciascun elemento. L'*habitus* infatti presenta dei vincoli, dei margini di variabilità e determinabilità che orientano e bilanciano da una parte la tensione alla stabilità, all'invarianza, alla permanenza di strutture che si sono rafforzate perché dimostratesi efficaci nell'azione e nella conoscenza pratica del mondo, dall'altra l'impulso alla variabilità, al dinamismo, al contrasto, alla rottura di un ordine che non si rivela più in grado di stabilire rapporti coerenti con l'ambiente e che pertanto risponde alla necessità interiore di costruire nuovi equilibri, diverse e più stabili modalità di incontro. E così che le abitudini, ossia questi sistemi che guidano la dimensione percettiva, valutativa e dunque giudicativa e propriamente prassica degli agenti sociali, rappresentano per un verso la garanzia di una certa continuità sociale, convivenza e reiterazione di dinamiche che si sono rivelate efficaci, per altro verso l'incorporazione di disposizioni che si rafforzano a tal punto da divenire predisposizioni. Un tale processo permette la reiterazione di dinamiche di oppressione e di subordinazione che - in maniera spesso silenziosa e inavvertita - fissa e rafforza stati di ingiustizia sociale e di soppressione delle possibilità autentiche dei soggetti, modalità di repressione e di soggezione che si iscrivono nei corpi, negli atteggiamenti e nelle prescrizioni comportamentali che

³⁶ Ivi, pp. 145-46: «Una delle funzioni principali della nozione di *habitus* è quella di evitare due errori complementari, entrambi radicati nella visione scolastica: da una parte, il meccanicismo, per il quale l'azione sarebbe l'effetto meccanico di cause esterne cogenti; dall'altra il finalismo che, soprattutto con la teoria dell'azione razionale, ritiene che l'agente agisca in modo libero, cosciente e, come dicono certi utilitaristi, *with full understanding*, in quanto l'azione sarebbe il prodotto di un calcolo delle possibilità e dei profitti. Contro l'una e l'altra teoria occorre affermare che gli agenti sociali sono dotati di *habitus*, iscritti nei corpi attraverso le esperienze passate: questi sistemi di schemi di percezione, di valutazione e di azione permettono di operare atti di conoscenza pratica, fondata sull'individuazione e il riconoscimento degli stimoli condizionati e convenzionali cui sono predisposti a reagire, e di generare, senza presupporre esplicitamente dei fini e un calcolo razionale dei mezzi, strategie coerenti e continuamente rinnovate, ma nei limiti dei vincoli strutturali di cui gli *habitus* stessi sono il prodotto e che li definiscono».

vengono tramandate attraverso l'educazione e la cultura. Concretamente quello che avviene è proprio una soppressione dell'individualità:

Queste strategie di manipolazione mirano a plasmare i corpi sino a fare di ciascuno di essi un'incorporazione del gruppo [...] e a istituire tra il gruppo e il corpo di ciascuno dei suoi membri un rapporto di "possessione" quasi magico, un rapporto di "compiacenza somatica", soggezione attraverso la suggestione che tiene i corpi e li fa funzionare come una sorta di automa collettivo³⁷.

Le modalità propriamente incorporate dunque attraverso le quali si rende stabile e imm modificabile l'ordine costituito si fissano proprio attraverso l'approvazione degli altri agenti sociali che incarnano in prima persona e trasmettono a loro volta alle generazioni future schemi e paradigmi comportamentali o addirittura modelli percettivi che trasformano non solo il modo di atteggiare i corpi, ma di conseguenza anche i modi di esprimere la loro emotività e affettività e di aprirsi al mondo. Se infatti sotto un certo punto di vista l'*habitus* è prodotto e formato da un certo rapporto di coerenza che l'individuo biologico socializzato instaura con l'ambiente, il risvolto di questo modello di interazione è proprio la capacità dell'abitudine, ossia del modo di aprirsi intenzionalmente al mondo, non solo di percepire ma più profondamente di costruire il mondo, modificarlo, prefigurar³⁸.

L'agente sociale infatti tenderà a costruire le condizioni materiali, sociali, economiche e culturali perché si possa compiere e realizzare l'insieme delle sue disposizioni, imponendo così delle modificazioni all'ambiente per la sua espressione e attuazione, o facendo in modo di evitare qualunque cambiamento dello status quo che possa mettere a rischio la posizione

³⁷ Ivi, cit., p. 153.

³⁸ Ivi, p. 151: «Essendo il prodotto dell'incorporazione di un *nomos*, del principio di visione e di divisione costitutivo di un ordine sociale o di un campo, l'*habitus* genera pratiche immediatamente adattate a quest'ordine, quindi percepite e apprezzate, da colui che le compie, e anche dagli altri, come giuste, rette, adeguate, appropriate, senza essere in alcun modo il prodotto dell'esperienza a un ordine nel senso imperativo, a una norma o alle regole del diritto. Questa intenzionalità pratica, non tetica, che non ha nulla di una *cogitatio* (o di una noesi) coscientemente orientata verso un *cogitatum* (un noema), si radica in una maniera di atteggiare e di portare il corpo (una *hexis*), un modo d'essere durevole del corpo durevolmente modificato che si genera e si perpetua, pur trasformandosi continuamente (entro certi limiti), in un rapporto doppio, strutturato e strutturante con l'ambiente. L'*habitus* costruisce il mondo attraverso un certo modo di orientarsi verso di esso, di farlo oggetto di un'attenzione che, come quella del saltatore che si concentra, è tensione corporea attiva e costruttiva verso l'avvenire imminente [...]».

acquisita nel campo sociale; si può dire in un certo senso che si trovano già inscritte nelle modalità di formazione dell'esistenza di certe disposizioni le condizioni entro le quali sarà possibile la loro realizzazione, «l'agente fa ciò che è in suo potere per rendere possibile l'attualizzazione delle potenzialità inscritte nel suo corpo sotto forma di capacità e di disposizioni plasmate da condizioni d'esistenza³⁹».

L'agente fa corpo con il mondo, lo domina rispondendo in maniera adeguata alle richieste e alle sollecitazioni che gli provengono dall'ambiente, lo utilizza nel senso che crea tutte le situazioni favorevoli alla sua espressione, perché guidato dalle sue credenze e disposizioni, da un suo interesse personale. Quella che si delinea è dunque una relazione in cui ambiente e agente individuale e collettivo creano reciprocamente le condizioni non solo dell'apparire, ma del più fondamentale e originario formarsi, dal momento che l'ambiente sottopone continuamente al soggetto prove che orientano sempre di nuovo la direzione non solo delle sue azioni, ma anche delle credenze e delle attribuzioni di valore; d'altra parte il soggetto delimita all'interno della molteplicità ambientale le situazioni che ritiene propizie alla sua più completa espressione, precisando aree significative per la sua esistenza ed aree che rimangono inosservate. Il processo per altro è intrinsecamente storico nella misura in cui si tende a consolidare e perpetuare strutture e ordini che si sono già realizzati con successo, mantenendo così una certa continuità di tradizioni ed eredità. Tuttavia accade sovente che non vi sia una perfetta compatibilità tra le strutture e le gerarchie sociali, tra le posizioni che esigono di esser colmate e le disposizioni individuali che attendono e prefigurano la creazione degli spazi della loro espressione e manifestazione, come Bourdieu chiarisce:

Il rapporto tra le disposizioni e le posizioni non assume sempre la forma dell'adattamento quasi miracoloso, e perciò destinato a passare inosservato, che si osserva quando gli habitus sono il prodotto di strutture stabili, le stesse in cui si attualizzano: in questo caso, essendo gli agenti portati a vivere in un mondo che non è radicalmente diverso da quello che ha plasmato il loro habitus primario, si realizza senza difficoltà l'accordo tra la posizione e le disposizioni di colui che la occupa, tra l'eredità e l'erede, tra il posto e il suo detentore. Per via soprattutto delle trasformazioni strutturali che sopprimono o modificano certe posizioni, come pure della mobilità inter- o intra-generazionale, l'omologia tra lo spazio delle posizioni e lo

³⁹ Ivi, cit., p. 157.

spazio delle disposizioni non è mai perfetta ed esistono sempre agenti collocati precariamente, fuori posto, che non stanno bene al loro posto, o, [...] “nella loro pelle”⁴⁰.

Chiaramente ci sono casi in cui l’adeguamento tra *habitus* e realtà sociale e ambientale avviene con assoluta semplicità, in modo del tutto naturale nella misura in cui si tratta di mantenere i privilegi acquisiti e di accedere facilmente a incarichi che risultano tagliati su misura del soggetto in questione; in altri casi invece, a seguito di momenti di difficoltà, di crisi, della perdita di posizioni nella scala sociale o per l’ambizione di agenti che intendono andare oltre ciò che sembra prefissato per loro dalla nascita, si assiste ad una rottura dell’equilibrio, ad una messa in questione dei rapporti di coerenza tra mondo sociale e materiale, e all’urgenza di riconfigurare un campo che permetta la soddisfazione dell’agente individuale e la realizzazione delle sue disposizioni.

L’*habitus* non è né necessariamente adeguato né necessariamente coerente. Ha i suoi gradi di integrazione – che corrispondono in particolare a gradi di “cristallizzazione” dello statuto occupato. [...] Inoltre, anche se le disposizioni possono deperire o indebolirsi per una sorta di “usura” legata all’assenza di attualizzazione (correlativa, in particolare, a un cambiamento di posizione e di condizione sociale), o per effetto di una presa di coscienza associata a un lavoro di trasformazione (come la correzione degli accenti, dei modi ecc.) c’è un’inerzia (o una *hysteresis*) degli *habitus* che hanno una tendenza spontanea (inscritta nella biologia) a perpetuare strutture corrispondenti alle loro condizioni di produzione⁴¹.

Naturalmente non solo risulta difficile scardinare le strutture che si sono consolidate a prezzo della frustrazione di innumerevoli individui socializzati, ancor più difficile è contrastare l’effetto di immobilità che l’ordine raggiunto tende a imporre attraverso strumenti oppressivi che si manifestano in rappresentazioni esteriori o che molto più spesso tendono a riprodursi in modalità che sono talmente connaturate e incorporate da rimanere assolutamente

⁴⁰ Ivi, cit., p. 165.

⁴¹ Ivi, cit., p. 168.

inavvertite⁴² per via del loro produrre modificazioni durevoli nel corpo e del loro essere perfettamente consonanti con lo stato di cose presente.

Ciò che agli occhi di Shusterman probabilmente manca alla riflessione di Bourdieu, che brillantemente chiarisce come è proprio nel corpo che si inscrivono i segni dei rapporti con la collettività, il mondo economico, politico, culturale (il luogo nel quale si consolidano habitus socialmente determinati), è la reversibilità del fenomeno, la possibilità autentica di dar forma a nuove disposizioni attraverso l'adozione di pratiche corporee alternative, che a loro volta sarebbero in grado di estendere la loro forza trasformativa da un'esperienza prevalentemente individuale ad un campo di influenze collettivo. Se la disposizione è esposizione, nella misura in cui l'agente affettivamente si mette in gioco e nel rapporto osmotico col mondo acquisisce disposizioni, è pur vero che l'esposizione è disposizione, ossia che l'esporsi al rischio di non avere delle risposte pronte alle situazioni che via via potrebbero presentarsi, l'accettare di percorrere fino in fondo momenti di crisi sino a far crollare il bagaglio di certezze e comportamenti acquisiti e ritrovarsi soli, assolutamente aperti all'infinità di possibilità autentiche che sono offerte al soggetto e che lui stesso si crea, è l'unico modo per costruire una modalità di interazione alternativa e per modificare in maniera integrale e originaria lo stato di cose presente, per rompere l'immobilità che si è stratificata negli anni e restituire il movimento ad una realtà che è intrinsecamente fluida.

È in quanto si vede (in grado diverso) esposto, messo in gioco, in pericolo nel mondo, confrontato al rischio dell'emozione, dell'offesa, della sofferenza, a volte della morte, quindi costretto a prendere sul serio il mondo (e non v'è nulla di più serio dell'emozione, che tocca nell'intimo i dispositivi organici) che il corpo è in grado di acquisire disposizioni che sono a loro volta aperture al mondo, cioè alle strutture stesse del mondo sociale di cui sono la forma incorporata⁴³.

⁴² Ivi, p. 148: «Ma occorre guardarsi dal sottovalutare la pressione e l'oppressione, continue e spesso inavvertite, dell'ordine ordinario delle cose, i condizionamenti imposti dalle condizioni materiali d'esistenza, attraverso le sorde ingiunzioni e la "violenza inerte" (come dice Sartre) delle strutture economiche e sociali e dei meccanismi attraverso i quali esse si riproducono».

⁴³ *Ibid.*

Il coinvolgimento affettivo, ossia le implicazioni emotive e il livello di vulnerabilità e precarietà del soggetto agente, e la forza destrutturante delle condizioni ambientali e delle dinamiche sociali - che sono in grado di scardinare e disintegrare lo stadio di equilibrio raggiunto e la stabilità sempre momentanea dell'agente - costituiscono le condizioni autentiche del riconfigurarsi essenziale di relazioni che consentono il profilarsi di possibilità fino a quel momento neppure ipotizzate, che nel loro apparire e nel loro esser percorse fino in fondo rivelano direzioni inedite di azione, pensiero, emozione e realizzazione che portano a manifestazione il nucleo costitutivamente diveniente e irriducibile del soggetto.

Se è vero che il corpo è il luogo e lo strumento da e attraverso il quale noi apprendiamo, deve esser pur vero che attraverso il corpo, trasformando atteggiamenti, modalità di relazione, abitudini, possiamo concretamente modificare gli schemi percettivi, volitivi, valutativi, cognitivi mediante i quali ci relazioniamo con la società e con il mondo.

Come sostiene Shusterman nella prefazione all'edizione francese *Coscience du corps*, vi è un rapporto di assoluta reciprocità tra la capacità trasformativa che l'ambiente esercita sui soggetti agenti attraverso l'incorporazione e la fissazione di norme e abitudini, e la possibilità dei soggetti in quanto individui biologici di scorgere e scardinare abitudini e ordini consolidati, possibilità resa concreta ed effettiva per mezzo della capacità inscritta nel corpo di riorganizzare l'esperienza, di ristrutturare l'orizzonte nel quale è possibile la realizzazione di sé e l'attribuzione di significati. Sostiene infatti chiaramente che «Come i contesti sociali e culturali formano il soma, sarà vero anche l'inverso, il soma può contribuire a modificare la società e la cultura»⁴⁴. Il corpo infatti, inteso come *soma* ossia corpo vivente e senziente per distinguerlo da *caro* nell'accezione spregiativa di carne come mera strumentalità, mero corpo fisico privo di vita e sensazione⁴⁵, è il medium imprescindibile e fondamentale che rende possibile la percezione, il giudizio, l'azione, il pensiero; pertanto soltanto attraverso una presa di coscienza riflessiva (laddove non si è soltanto consapevoli dell'essenzialità della

⁴⁴ Shusterman, R., *Coscience du corps*, l'éclat Paris 2007, p. 2: «J'espère par conséquent montrer qu'un traitement adéquat du corps-esprit doit prendre en compte les contextes sociaux et culturels qui façonnent le soma, mais aussi qu'à l'inverse, le soma peut contribuer à modifier la société et la culture».

⁴⁵ Cfr. Id., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*. Trad. it. di S. Tedesco e V. C. D'Agata, Marinotti Edizioni, Milano 2013, p. 25: «Il termine "soma" indica un corpo vivente, sensibile e senziente piuttosto che semplicemente un mero corpo fisico che potrebbe essere privo di vita e di sensibilità, mentre l'"estetico" nella somaestetica ha il doppio ruolo di enfatizzare il ruolo percettivo del soma (la cui intenzionalità incarnata contraddice la dicotomia corpo/mente) e i suoi utilizzi estetici sia nello stilizzare il proprio sé che nell'apprezzare le qualità estetiche di altri sé e cose».

dimensione somatica, ma si è coscienti di questa stessa coscienza), risulta possibile migliorare e acuire le capacità giudicative, desiderative, volitive, pratiche che sorgono proprio a livello somatico. È infatti precipuamente in quanto esseri incarnati, capaci di essere autenticamente presenti alla propria stessa corporeità, che è possibile esser realmente presente al mondo, partecipando attivamente al processo di formazione reciproca di soggetto e ambiente, che avviene in modo primario e preminente proprio attraverso il corpo.

Shusterman precisa che il fatto di rivolgere attenzione e considerazione alla propria interiorità incarnata, al proprio sentire corporeo, alla dimensione che prima di ogni altra consente di definire e costruire in modo essenziale e fondamentale l'identità individuale e di prefigurare le modalità attraverso le quali quest'identità costruirà se stessa proprio a partire dalle relazioni che istituirà e manterrà con il mondo, non comporta un autoreferenziale richiudersi nella propria interiorità, un atto egoistico di disinteresse e distacco dal mondo, un segno di corruzione morale.

Focalizzando l'attenzione sulla propria corporeità piuttosto, il soggetto acquisisce progressivamente la capacità di liberarsi dal dispotismo assolutistico che esercita l'esteriorità - calamitando su di sé tutte le sue energie e investendolo continuamente di informazioni, segnali, input – e di riconquistare la capacità di attenzione e vigilanza, valutazione e scelta di cui l'assorbimento in una dimensione esteriore aveva provocato una drammatica riduzione. L'individuo in tal modo diviene in grado non solo di acuire ed intensificare le sue prestazioni somatiche, ma anche di prendere coscienza del suo aver raggiunto un ulteriore livello evolutivo che implica il potersi distogliere da un bisogno incessante di controllare costantemente ciò che avviene al di fuori, per potersi invece dedicare ad un miglioramento e ad un'intensificazione di ciò che avviene dentro il soggetto stesso, e di riflesso anche nell'ambito dei suoi rapporti con altre soggettività e con il mondo in generale⁴⁶.

⁴⁶ Ivi., pp. 201-202: «Non siamo totalmente inclini a prestare attenzione a certe cose, perché sforzandoci in quanto creature attive di sopravvivere e prosperare entro un ambiente, la nostra continua attenzione è diretta abitualmente ad altre cose nell'ambiente che riguardano i nostri progetti piuttosto che alle parti del nostro corpo, ai movimenti e alle sensazioni. Per buone ragioni evolutive, noi siamo abituati a rispondere direttamente a eventi esterni piuttosto che ad analizzare le nostre sensazioni interne; ad agire piuttosto che ad osservare attentamente, a reagire impulsivamente per i nostri fini piuttosto che tornare dietro a studiare i mezzi corporei a nostra disposizione. Il potere inibitorio è perciò necessario anche per interrompere le nostre abitudini di porre attenzione su altre cose in modo da poterci focalizzare sulla coscienza somatica riflessa.

Tale coscienza può discernere meglio le sottostanti sensazioni somatiche e i movimenti inavvertiti quando è libera dall'influenza di un'azione faticosa, dal momento che tale azione (come un forte stimolo) fornisce sue proprie sensazioni forti che alzano la soglia necessaria perché altri fattori somatici siano scoperti».

Nell'ambiguità costitutiva dell'essere umano, ossia del soggetto agente che ha un corpo, in questa individualità sensibile che fa esperienza del mondo, si iscrive la possibilità di cogliere - se solo si rivolge l'attenzione su di sé - i modi attraverso cui si formano, consolidano, fissano ma anche si possono destrutturare, inibire, ridirigere abitudini e pratiche corporee, desideri, interessi, bisogni, e ancora piaceri, disposizioni e capacità che determinano la selezione dei mezzi per il raggiungimento di fini, che a loro volta possono essere scelti autenticamente.

Dirigere l'attenzione su di sé per rendere possibile un'introspezione somatica riflessiva è la condizione che permette di prendere atto dell'intenzionalità motrice e incarnata che è il soma e di far emergere alla coscienza gli schemi corporali non riflessivi, le reazioni automatiche che in modo non consapevole alimentano abitudini e tradizioni che finiscono per renderci mute condizioni del loro permanere, annullando la libertà di imprimere un'energia e una direzione diverse alle nostre azioni e scelte, e alle condizioni ambientali che costituiscono l'orizzonte di manifestazione di queste possibilità.

Effettivamente le condizioni che più di altre permettono di focalizzare l'attenzione su di sé, di far venire alla coscienza e di portare a evidenza dinamiche che solitamente continuano ad agire inosservate, sono quelle in cui viene meno un certo equilibrio, in cui emerge una dissonanza, un disagio, un'inefficienza; oppure i casi in cui le disposizioni degli agenti non trovano le condizioni della loro attuazione, venendo piuttosto ridotte e disattese dalle condizioni oggettivamente presenti nel mondo. Ciò che dunque a prima vista costituisce un limite, un disagio, una condizione di evidente inferiorità si configura al tempo stesso come ciò a partire da cui è possibile prender coscienza dello stato di cose effettivamente presente per prefigurare e creare le condizioni per uno svolgimento diverso. Come mette brillantemente in evidenza Bourdieu sono proprio i disadattati, i disagiati o i declassati coloro che, non potendosi abbandonare alle consuete e riconosciute dinamiche socio-economiche, culturali, prendono coscienza di ciò che avviene e soprattutto dei loro modi di percepire, di giudicare, di agire.

In più, il grado a cui ci si può abbandonare agli automatismi del senso pratico varia evidentemente con le situazioni e gli ambienti di attività, ma anche con la posizione occupata nello spazio sociale: è probabile che quanti sono "al loro posto" nel mondo sociale possano meglio e più compiutamente abbandonarsi o affidarsi alle loro disposizioni "è la disinvoltura

degli individui ben nati) di coloro che occupano posizioni meno stabili, come i *parvenus* o i declassati; questi ultimi tuttavia hanno maggiori opportunità di portare alla coscienza ciò che, per altri, va da sé, in quanto sono costretti a sorvegliare e a correggere coscientemente i “primi movimenti” di un *habitus* generatore di condotte poco adeguate o fuori posto⁴⁷.

E naturalmente esser consapevoli è condizione necessaria ma non sufficiente per creare condizioni alternative di convivenza sociale, di autocreazione, di interazione con tutto ciò che è altro da sé.

⁴⁷ Cfr. Bourdieu, P., *Meditazioni pascaliane*, op. cit., p. 171.

1.2 Corpo-mente

Nelle bellissime pagine di *Esperienza e Natura*, Dewey esplicita brillantemente la duplicità di forme attraverso le quali si articola l'esistenza umana:

C'è l'individuo che appartiene a un sistema continuo di eventi connessi e che rafforza le sue attività e forma un mondo in cui è a suo agio, che è conforme ai suoi desideri e soddisfa le sue esigenze. Un individuo così fatto è una parte del suo mondo ed estende la propria azione sino al punto in cui il mobile equilibrio di cui è parte gli fornisce un appoggio. Egli è un fine natura, non inteso come termine brusco e immediato, ma come una realizzazione. C'è poi un individuo che trova una discrepanza tra le sue inclinazioni distintive e i meccanismi delle cose dalle quali le sue necessità possono essere soddisfatte. Allora o si arrende o si conforma e per amore di pace diventa un parassita subordinato e si lascia andare a un'egoistica solitudine; o le sue attività tendono a riformare le condizioni ambientali in conformità col suo desiderio. In quest'ultimo processo nasce l'intelligenza; non lo spirito che si appropria e gode del tutto di cui è parte, ma lo spirito individualizzato, sorgente di iniziativa, avventuroso, sperimentatore, dissolvente. Le forze che possiede, le unioni che realizza con il mondo sono ora ridotte a fattori incerti e devono essere trasformati in strumenti efficaci mediante lo sforzo e la lotta della prova⁴⁸.

Si profilano dunque fondamentalmente due modalità di incontro dell'individuo con il mondo e l'ambiente sociale: in un primo caso il soggetto si pone o è posto per condizioni sociali di nascita in sostanziale continuità e connessione con la realtà esterna, si ritrova in fondo posseduto dall'ambiente nella misura in cui, pur credendo che l'ambiente risponda perfettamente alla soddisfazione dei suoi desideri, rimane essenzialmente imprigionato dalla dinamica per cui le sue disposizioni e di conseguenza aspettative, intenzioni, giudizi sono perfettamente conformati sulle modalità di dispiegamento del reale, in un rapporto di reciproco rafforzamento tra ambiente e soggetto individuale che tende a mantenere un ordine

⁴⁸ Dewey, J., *Experience and Nature*, Southern Illinois University Press, Carbondale 1981 – *Esperienza e Natura*, introduzione e note di N. Abbagnano, Paravia, Torino 1948, cit., p. 183.

continuo tale che l'individuo risulta essere una realizzazione della natura piuttosto che realizzarsi nella natura. Il processo osmotico di relazione individuo-ambiente naturale e umano sembra essere in questo caso sbilanciato a sfavore della natura che imprimerà la sua forma sul soggetto senza venire da questo ulteriormente plasmata. In un secondo caso invece gli individui - le cui disposizioni non si adattano esattamente alle condizioni di realizzazione che si presentano nella realtà esteriore - non si lasciano preformare e piuttosto oltrepassano le situazioni ambientali, ponendosi su un piano di evidente sfasatura, di dissonanza, difformità, contrasto. È così che si produce un ordine discreto in cui il soggetto si ritrova isolato, non a suo agio, posto dinanzi alla possibilità da una parte di conformare le sue esigenze all'ordine oggettivo di soddisfazione dei suoi bisogni e dunque ritagliare, adeguare le sue disposizioni sulla base di ciò che è richiesto dall'ambiente sociale e naturale, dall'altra parte di non ignorare e quindi di divenire progressivamente consapevole, di prendere coscienza della battuta d'arresto che evidentemente si impone al procedere abituale della sua vita, alla discontinuità ed eterogeneità che emerge nel suo incontro con la realtà esteriore e che al tempo stesso costituisce la condizione autentica di incontro e di reciproci travasi con la realtà naturale e con la società.

Quello che a prima vista appare un momento di rottura e di inconciliabilità tra il processo di formazione individuale e il concreto divenire della realtà esteriore costituisce piuttosto il fondamento imprescindibile che permette all'interazione originaria di essere realmente reciproca, in senso biunivoco portatrice di significato e di consistenza. La rottura dell'equilibrio fino a quel momento raggiunto e mantenuto con l'ambiente, e la presa di coscienza della necessità di una profonda ristrutturazione e riconfigurazione di rapporti, rappresenta il presupposto per un intervento attivo del soggetto sull'ambiente: soltanto infatti a prezzo di un'accettazione consapevole del rischio di mettere in discussione la stabilità raggiunta del proprio io, e dunque soltanto abbandonando ciò che fino ad un certo momento aveva rappresentato un omogeneo meccanismo di soddisfazione di bisogni (ci si chiede naturalmente fino a che punto quei bisogni sorgano realmente dal soggetto e non siano piuttosto indotti da dinamiche di proiezioni e aspettative collettive) prende avvio da parte dell'agente individuale la trasformazione e la riforma delle condizioni ambientali in conformità del suo desiderio.

L'autentico processo di formazione dell'individuo è pertanto proporzionale alla sua accettazione dei fattori di rischio, alla sua capacità di rendere incerto ciò che fino a quel

momento aveva rappresentato lo stabile nucleo di soddisfazione, godimento, appropriazione di un mondo ridotto a sostegno di desideri a loro volta determinati e indotti dal mondo stesso. La rinuncia allo stato di benessere procurato dalla possessione reciproca di individuo e ambiente rappresenta la *conditio sine qua non* e la molla per l'esprimersi della forza configurante dell'intelligenza dell'uomo, del suo spirito di indagine, della sperimentazione che dissolve relazioni statiche per cominciare a configurare equilibri dinamici il cui esito non si lascia totalmente predeterminare dalle aspettative del soggetto, ma procede secondo direzioni determinate via via dall'incontro con l'alterità di un ambiente naturale e sociale il cui valore è proporzionale all'irriducibilità.

Tensione, incertezza e indefinitezza sono ciò che conferisce efficacia agli strumenti dell'intelligenza individuale, la sorgente dell'energia che anima e nutre le continue prove di ricreare e stabilire equilibri nuovi, e che ridona integrità e unità alla profonda coesione di mezzi e fini.

Coloro i quali non vogliono allontanarsi e assumere i rischi inerenti alla formazione di nuovi oggetti e allo sviluppo di un nuovo io, sono forzatamente soggetti al mutamento inevitabile del mondo stabile e concluso che essi hanno fatto proprio. L'identificazione delle inclinazioni e delle preferenze dell'io col processo di intelligente riforma del mondo realizza l'unione indistruttibile del mezzo e del fine⁴⁹.

La reciprocità nei processi di trasformazione di individui e ambienti naturali e sociali che in Bourdieu sembrava giocare a favore delle inferenze esterne sui soggetti attraverso l'incorporazione di *habitus* ambientali, ritrova equilibrio in Dewey che riconosce l'influenza che l'impegno e le capacità operative degli agenti individuali hanno sulle situazioni esperite, dal momento che non solo si procede ad una progressiva modifica delle condizioni ambientali per portare ad espressione le nascenti disposizioni, ma l'individuo in sé conserverà alcune delle conseguenze di esperienze precedenti.

Un punto che è opportuno esplicitare è il fatto che la consapevolezza del potere determinante dell'individuo su ciò che esperisce non è sempre oggetto di esplicita

⁴⁹ Ivi, p. 184.

consapevolezza, tanto che Dewey chiarisce come: «Solo in casi patologici, nelle illusioni, nelle follie e nelle eccentricità sociali possiamo diventare facilmente consci di esso; anche in questi casi è necessaria una lunga disciplina per portare sull'io attenta osservazione⁵⁰».

È dunque nell'interruzione del fluente funzionamento, nell'inadeguatezza e nell'instabilità di relazioni che parevano mostrare una certa armonia, che si palesa come la dicotomia tra io e mondo esteriore non ha luogo al di fuori dell'individuo ma gli è inerente, è una proiezione all'esterno del rapporto dinamico tra omologazione e adeguamento al mondo oggettuale e sociale e il tentativo di affermare ed esprimere il mondo interiore. Fintanto che si mantengono opposizioni dualistiche, rifiutandosi di riconoscere l'assoluta permeabilità di sfere esteriori e intime, di ambienti naturali e sociali e della soggettività, si rinuncia a mettersi in movimento per seguire il dinamico divenire di relazioni e per raggiungere l'apertura e le disposizioni tali da poter pienamente esperire e comunicare.

L'obiezione che si deve muovere al dualismo non è quella di essere dualistico, ma è invece il fatto di imporci dei principi di formulazione e interpretazione antitetici e non trasformabili. Se esiste una frattura totale tra esperienza e natura, allora è ovvio che nessuno sforzo intellettuale può giungere a spiegarla; deve essere accettata come tale. [...] Ma il dualismo filosofico non è che la formulazione e il riconoscimento di una situazione vitale chiusa; un'impossibilità di interazione, un'incapacità di entrare in una transazione reale, un limitato potere di regolazione e perciò di comprensione⁵¹.

Attraverso l'acquisizione di un modo di pensare, valutare, giudicare che rimane vincolato alla scelta tra un termine e ciò che si presume sia il suo opposto, si finisce per congelare la vitalità e ricchezza di quel movimento da un termine all'altro che non sosta in nessuno dei due poli e che ritrova la sua pienezza di significato proprio nella direzionalità, nella tensione, nel cambiamento. Optare per assunzioni parziali ritenendo che queste tra l'altro siano depositarie di un valore di verità assoluto significa cristallizzare, irrigidire e mortificare una realtà che è intrinsecamente relazionale e mutevole. Per altro ciò che comunemente si considera una divisione, un'opposizione relativa ad una realtà oggettuale

⁵⁰ *Ibid.*

⁵¹ Ivi, p. 181.

esterna presenta una profondissima omologia di struttura con la costituzione stessa dell'individualità: il rapporto tra continuo e discontinuo, tra isolamento e connessione è lo stesso rapporto che regola la transitività tra un sostrato corporeo che permane, che conserva la sua continuità con la natura incorporandola e l'emergenza di tratti che in quanto differenziali determinano inedite e originarie modalità di interazione. È così che il fatto che individuo e ambiente, corpo e mente costituiscano fondamentalmente un'unità integrata non implica che l'unità sia sempre armoniosa; e quest'armonia può essere ricercata attraverso un'attenzione consapevole rivolta prima di tutto all'individuo come intero transazionale corpo-mente, ove l'integrazione tra dimensione corporea e mentale non è qualcosa di aggiunto in modo posticcio o di aggregato in un secondo momento, ma un'unità originaria non sempre armoniosa.

Riteniamo a questo punto di poter evincere che l'armonizzazione tra individualità, collettività e naturalità è possibile a partire dalla progressiva acquisizione e dall'esercizio continuo di un'armonica relazione tra dimensione corporea e mentale, dal momento che l'azione individuale è in grado di imprimere il suo segno sulla realtà esterna e di raccogliere il processo di formazione da parte dell'ambiente naturale e sociale nella misura in cui l'integrazione profonda delle dimensioni irriducibili, che formano l'essere unitario e individuale che è l'io, agiscono in modo sinergico per creare e prefigurare le condizioni di una profonda espressione ed esperienza.

In *Coscienza del corpo*⁵² Shusterman mostra come nella sua prospettiva naturalistica non-dualistica Dewey consideri la realtà umana come un tutto integrato in cui si intrecciano profondamente tre livelli di complessità crescente (un livello fisico, psicofisico e mentale) e di progressiva interazione con eventi naturali e condizioni di esperienza; il livello psicofisico si configurerebbe come quel livello più complesso di organizzazione dei materiali fisici e delle energie attraverso i quali l'organismo può tendere i suoi sforzi alla riorganizzazione e riconfigurazione dell'ambiente sociale e naturale, in modo da renderlo atto a soddisfare i suoi bisogni. È solo nella cooperante ristrutturazione dell'unità intrinseca che costituisce l'essenza dell'individuo biologico, che è possibile raggiungere quell'unidirezionalità, uniformità di mezzi e di fini che rende l'azione del soggetto efficace ed autentica. Ma nell'obiettivo

⁵² Si veda in particolare "Riabilitare la riflessione somatica: La filosofia del corpo-mente di John Dewey" in Shusterman, R., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*, traduzione e cura di S. Tedesco e V. C. D'Agata, Marinotti Edizioni, Milano 2013, pp. 181-220.

miglioristico del pragmatismo deweyano è implicito il fatto che non si tratta di un'acquisizione stabile e duratura, o addirittura di un patrimonio congenito ma di un'impresa, di un processo continuo e sempre dinamico, intrinsecamente mutevole⁵³.

Riconoscendo che l'organismo è formato attraverso il suo ambiente e che l'ambiente umano è profondamente sociale, Dewey sostiene che il livello di unità corpo-mente dipende profondamente da condizioni sociali⁵⁴.

Da una parte allora l'intervento attivo dell'individuo agente sul sistema ambientale e sociale dipende dal livello di complessa integrazione tra la sua dimensione psichica e quella corporea nella misura in cui da ciò deriva la capacità di scegliere i mezzi idonei per conseguire i fini desiderati, ossia la facoltà di organizzare le proprie energie e risorse per creare nell'ambiente le condizioni di soddisfazione dei propri bisogni. Dall'altra parte però fattori ambientali, sociali, culturali determinano e dirigono la scelta dei fini, i bisogni, le aspettative, le esigenze del soggetto agente di modo che le abitudini orientano non solo i giudizi, ma persino la volontà degli agenti biologici che incorporano così aspetti ambientali che ne guidano la scelta sia dei contesti esteriori d'azione, sia delle risorse corporee necessarie a compiere un determinato atto. Proprio la considerazione dell'irriducibilità del volere ad atto interamente autonomo e puramente mentale costituisce l'elemento di rottura e di critica tra le tesi di James sostenute nei *Principles of Psychology*⁵⁵ e la prospettiva deweyana. Se infatti nella prospettiva radicale dell'empirismo di James il vivere umano è ad un tempo esperienza percettiva, affettiva e volitiva dal momento che quando gli uomini esperiscono qualcosa della realtà esterna o interna al tempo stesso provano emozioni, elaborano desideri, è però da notare come esistano per James delle emozioni "sottili" totalmente cerebrali e cognitive, quasi prive di sensazione non essendo dipendenti dalla sfera corporea, e come la stessa volizione sia

⁵³ Ivi, pp. 186-187: «Nello spirito lungimirante e miglioristico del pragmatismo, Dewey vede l'unità corpo-mente meno come un dato ontologico in cui noi possiamo trattenerci con aria di sufficienza che come un agognato, progressivo obiettivo del funzionamento dinamico e armonioso che noi dovremmo continuamente sforzarci di ottenere».

⁵⁴ Ivi, p. 187.

⁵⁵ James, W., *Principles of Psychology*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1983.

libero volere che, essenzialmente svincolato da condizionamenti causali, si configura come atto esclusivamente mentale, intrinsecamente indipendente dai significati corporei.

Shusterman mette bene in evidenza come Dewey tenti di ricostruire la separazione dualistica nella teoria jamesiana delle emozioni tra emozioni puramente intellettuali ed emozioni robustamente corporee non procedendo in maniera posticcia ad una riunificazione delle due dimensioni, ma mettendo in primo piano «una più fondamentale unità di comportamento finalistico che sottolinea al tempo stesso le dimensioni cognitive e corporee dell'emozione⁵⁶».

Nella prospettiva jamesiana la mancanza di reciprocità nelle influenze e transazioni individuo-ambiente è fortemente sbilanciata da parte della coscienza dal momento che si riconosce il potere determinante dell'intervento del libero volere nell'ambito del mondo fisico, ma non si riconosce l'influenza delle catene causali della realtà esterna nella determinazione delle facoltà valutativa, desiderativa, volitiva della coscienza. In verità però, secondo l'interpretazione olistica deweyana, non si può scomporre l'azione volontaria in un atto puramente mentale di scelta, di individuazione di uno scopo e in una successiva esecuzione corporea; l'operazione di astrazione e di distinzione analitica è in realtà successiva e secondaria rispetto alla precedenza ontologica dell'unitarietà di comportamento avente uno scopo. L'attività mentale infatti non è altro che un'espressione emergente del corpo umano, un ulteriore livello che emerge dall'esperienza psico-fisica nel momento in cui attraverso il linguaggio diviene possibile nominare e dunque determinare, identificare e comunicare sensazioni dell'organismo e movimenti oggettualizzati.

Se mente e corpo rappresentano un'unità integrata dispiegantesi in livelli via via emergenti di condizionamenti osmotici e di influenze che transitivamente attraversano tutti i piani di interazione, deriva l'urgenza di concentrare la riflessione su di sé per rendere effettivamente libero ed efficace un volere che, avendo di mira l'ottenimento dello scopo prefissato, tende a mettere in atto strumenti abituali di realizzazione del fine, che spesso finiscono per ostacolarne il raggiungimento e per contrastare con ciò che effettivamente si vuole fare. Un ulteriore avanzamento verso una considerazione più completa e complessa

⁵⁶ Cfr. Shusterman, R., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*, op. cit., p. 189: «Piuttosto che comprendere l'emozione come una combinazione di distinte percezioni cognitive e reazioni corporee, Dewey argomenta per una più fondamentale unità di comportamento finalistico che sottolinea al tempo stesso le dimensioni cognitive e corporee dell'emozione».

della volontà è rappresentato dal contributo che F. M. Alexander⁵⁷ dà non solo alla riflessione di Dewey - donando maggiore concretezza alle sue formulazioni teoriche - ma alla sua stessa esperienza personale⁵⁸, dal momento che attraverso la Tecnica Alexander Dewey raggiunse coscienza sensoria della sua postura e dei suoi movimenti evitando distorte modalità cinestetiche.

Shusterman chiarisce così le finalità della Tecnica Alexander:

Alexander concludeva che un metodo sistematico di attenta consapevolezza somatica, analisi e controllo era necessario per migliorare l'autoconoscenza e l'uso di sé: un metodo per discernere, localizzare e inibire le abitudini non volute, per scoprire le posture corporee o i movimenti richiesti (gli indispensabili "mezzi mediante i quali") per una migliore produzione dell'azione desiderata o attitudine, e finalmente monitorare e controllare le loro prestazioni attraverso un "controllo cosciente" fino a che in definitiva possa essere stabilita una migliore (cioè più efficace e controllabile) abitudine per raggiungere il fine voluto dell'azione (MSI⁵⁹ 181-236)⁶⁰.

Alexander conferisce in tal modo al volere abituale incorporato un ruolo decisivo poiché le azioni volontarie fanno affidamento su abitudini di sentire, pensare, desiderare e agire che contribuiscono in maniera fondante a costruire la nostra identità⁶¹.

L'acquisizione corporea di abitudini è un processo che non solo fa proprie modalità di interazione sociale e ambientale che sono messe in atto dalla ricerca da parte del soggetto

⁵⁷ Si rinvia a Alexander, F. M., *Constructive Conscious Control of the Individual*, New York: Dutton, 1923; Id., *Man's Supreme Inheritance*, New York: Dutton, 1918; Id., *The Use of the Self*, New York: Dutton, 1932; Id., *The Universal Constant in Living*, New York, Dutton 1941.

⁵⁸ Dewey soffriva di affaticamento agli occhi (motivo per cui poteva dedicarsi alla lettura per pochissimo tempo al giorno, dovendo fare lunghe pause per recuperare un uso sereno della vista) e di dolori alla schiena e alla zona cervicale, per cui si sottopose ai trattamenti di Alexander che lo aiutarono a vedere e leggere con più facilità e a liberare la zona cervicale da rigidità dovute all'assunzione inconsapevole e reiterata di posture scorrette.

⁵⁹ Il riferimento è ad Alexander, F. M., *Man's Supreme Inheritance*, New York, Dutton 1918.

⁶⁰ Shusterman, R., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*, op. cit., p. 194.

⁶¹ Le abitudini difatti intervengono non solo nella messa in opera e nell'esecuzione dei desideri, ma anche nella formazione di quelle idee che trasformano progetti e desideri vaghi in concreti atti di volontà.

individuale e collettivo di un equilibrio con l'ambiente ma, essendo depositarie di processi storici di incorporazione, ereditano in qualche modo modelli di relazione che sono sovente già da tempo sorpassati. La lentezza degli habitus di adeguarsi a condizioni ambientali e sociali che viceversa sono in rapida evoluzione rappresenta per Alexander la causa di molteplici disfunzioni cinestetiche e disturbi psicosomatici. Questo è il motivo per cui Alexander adotta la pratica di autocoscienza somatica, la focalizzazione sui mezzi e il controllo conscio attraverso inibizione come strumenti per abbandonare abitudini inadeguate e adottare modalità di interazione più efficaci e consonanti con il presentarsi di nuove situazioni. Se dunque nella prospettiva jamesiana passare al vaglio della coscienza e dunque riflettere su atti e abitudini irriflesse rappresenta un pericolo per il soggetto, per la naturalezza e spontaneità con cui risponde agli stimoli ambientali, rallentando ed in alcuni casi bloccando la sua energia e vitalità, per Alexander il controllo conscio costruttivo consentirebbe di monitorare e correggere le abitudini inadeguate che, avendo di mira l'ottenimento del fine, non sarebbero in grado di adeguarsi all'occorrere di nuove condizioni, migliorando così l'azione volontaria e la vita pratica. L'inibizione conscia pertanto avverrebbe attraverso un'intensificazione del pensiero razionale che creerebbe uno spazio di intervento della coscienza prima dell'azione, in modo da poter effettivamente ricercare gli strumenti adeguati per non frustrare il proprio volere e per mettere in atto le modifiche necessarie all'espressione dei propri bisogni. Ma come obietta Dewey, si può davvero pensare che ragione e coscienza siano entità autonome in grado di controllare e reindirizzare le abitudini o si tratta piuttosto di un residuo dualistico che perde di vista la loro comune matrice di incorporazione delle abitudini al di fuori delle quali non si può realmente postulare un'esistenza indipendente e autonoma⁶²? Non si tratta allora di sottoporre al controllo di un organo superiore le abitudini, ma di affidare alla flessibilità di abitudini coscienti, intelligenti, artistiche la capacità di sostituire abitudini cieche e fisse⁶³. La pratica di riflessione somatica e di controllo conscio sarebbe dunque per Dewey essa stessa

⁶² Cfr. *ivi*, p. 209: «Ragione e coscienza, inoltre, non possono essere considerate come entità autonome per controllare l'abitudine perché esse stesse emergono dalle abitudini e non hanno una reale esistenza al di fuori di esse».

⁶³ *Ibid.*: «Per Dewey, “le abitudini che si formano con l'esercitare le attitudini biologiche sono gli unici agenti dell'osservazione, del ricordo, della previsione e del giudizio; una mente o coscienza o anima in generale che compie tali operazioni è un mito [...]. Le abitudini concrete compiono tutti questi atti di percezione, riconoscimento, immaginazione, reminescenza, giudizio, formazione di concetti e ragionamento che vengono effettuati” (Dewey, J. *Natura e condotta dell'uomo*, La Nuova Italia, Firenze 1977, p. 189). Ed esse inoltre fanno il lavoro di inibire altre abitudini. È allora sbagliato, argomentava Dewey, opporre l'abitudini a ragione e controllo cosciente. La reale opposizione è allora tra “routine”, abitudine non intelligente e “abitudine intelligente e artistica” che “è fusa con pensiero e sensazione”, tra abitudine cieca e fissa e “abitudine flessibile e sensibile” (Dewey, J. *Natura e condotta dell'uomo*, La Nuova Italia, Firenze 1977, p. 78)».

un'abitudine intelligente di costruzione di modalità dinamiche di incontro con un'alterità sociale e ambientale, ossia una modalità di costruzione del Sé; e precisa inoltre che la coltivazione somatica autocosciente, che ha per obiettivo il miglioramento dell'uso di sé, è cosa ben diversa dallo stare passivamente a ruminare sulla propria vita con esiti di irrigidimento della propria spontaneità e libertà.

La vera libertà risiederebbe dunque nell'inibizione di meccanismi reiterati di risposta agli stimoli ambientali che limiterebbero le creative capacità relazionali dell'individuo e persino la formulazione di desideri, bisogni, obiettivi. Libertà e spontaneità si configurano dunque come una conquista, come un percorso esperienziale di intensificazione somatica, di autoconoscenza che procede al miglioramento continuo del proprio auto-apprezzamento e della propria auto-espressione. Ciò che emerge è dunque una visione del sé transazionale che vive simbioticamente in un ambiente o in più ambienti che contribuiscono a formare attraverso processi osmotici la sua stessa identità, creando equilibri dinamici che necessitano di esser portati a consapevolezza, potremmo insomma dire con le parole di Shusterman che: «Se l'azione del sé, il volere e il pensiero sono governati da abitudini, e se le abitudini necessariamente incarnano elementi ambientali, allora il sé fa essenzialmente affidamento su tali elementi ambientali⁶⁴».

⁶⁴ Ivi, p. 218.

1.3 Declinazioni interne alla somaestetica

In *Estetica pragmatista* Shusterman presenta la sua proposta disciplinare di una Somaestetica come campo d'indagine, ricerca sistematica che sia in grado di articolare e armonizzare, organizzare entro un'architettura in cui vi sia realmente possibilità di collaborazione e confronto, i contributi provenienti da dottrine diverse che hanno in comune il fatto di riflettere sul corpo. Una disciplina⁶⁵ dunque che pare declinarsi come una vera e propria metodologia che riesce a creare sinergie tra le linee di ricerca di settori disciplinari molteplici, offrendo loro il terreno comune su cui non solo mettere a confronto gli specifici risultati ottenuti ma cooperare, condividere strumenti, prospettive, obiettivi. Non interessato a stabilire una collocazione rigida e definitiva ad un approccio che pur avendo origini antichissime si presenta sotto una forma assolutamente nuova, il pragmatista americano mantiene volutamente in forma interrogativa la possibilità che la somaestetica sia una sotto-disciplina dell'estetica, lasciando intendere così l'opportunità di un ampliamento dei confini dell'estetica e dell'abbattimento della opposizione dicotomica di pratico ed estetico, o sia piuttosto annoverabile tra le sotto-discipline della filosofia, dal momento che la forma e le configurazioni che la sua proposta verrà ad assumere dipenderanno dall'eterogeneità e dalla pluralità di direzioni degli interventi che contribuiranno alla sua costituzione.

L'urgenza di rivolgersi in modo esplicito e di riorganizzare in modo sistematico le ricerche che - con metodologie diverse, prospettive e ambiti di ricerca molteplici - hanno posto l'attenzione sul ruolo che il corpo ha nella costituzione dell'individuo come unità integrata di mente e corpo in relazione con l'ambiente e come soggetto intrinsecamente sociale, risiede nelle necessità di integrare saperi specialistici che, se separati, rischiano di rimanere autoreferenziali e di disperdere il loro potenziale euristico e la loro efficacia. Soltanto così diviene possibile portare ad un effettiva e radicale trasformazione il sistema della conoscenza, facendo della consapevolezza corporea lo strumento e il fine per una rinnovata possibilità di conoscere, agire, sentire, vivere in comunità. Tra le prime seppur provvisorie definizioni di somaestetica si legge in *Estetica pragmatista*:

⁶⁵ Shusterman utilizza il termine disciplina facendo riferimento in modo esplicito alla doppia accezione di questo termine, ossia sia come settore disciplinare, ambito di scienza e conoscenza, sia come modalità pratica di addestramento, esercizio e cura del corpo.

La somaestetica può essere provvisoriamente definita come lo studio critico, migliorativo dell'esperienza e dell'utilizzo del proprio corpo come sede di fruizione estetico-sensoriale (aisthesis) e di automodellazione creativa. Essa si occupa di conoscenza, discorsi, pratiche, e di discipline corporee che strutturano questa cura somatica o possono migliorarla⁶⁶.

Pare dunque esplicitarsi immediatamente un'esigenza di perfezionamento, di affinamento della propria realtà esperienziale, la possibilità di rendere esplicite e più acute le proprie capacità percettive ed esperienziali, in modo da poterle indirizzare in modo più efficace e consapevole e di viverle in modo maggiormente completo e profondo. Il corpo dunque, se considerato in modo integrale e se risparmiato dall'essere sezionato e scomposto in mere parti irrelate e funzionali, diviene la sede autentica non solo dell'esperienza percettiva, che non meramente ricettiva prende forma e dà a sua volta forma all'ambiente circostante, a tutto ciò con cui entra in contatto, ma l'organo attraverso cui prefigurare e realizzare un processo autentico di formazione, automodellazione, riconfigurazione ed espressione creativa di sé.

L'oggetto della disciplina, o come noi la definiamo della metodologia somaestetica, pare inoltre essere molteplice già dalle sue prime definizioni, non si tratta infatti esclusivamente di contributi teorici, di sistemi della conoscenza, ma è inevitabilmente e necessariamente presente una componente pratica, la possibilità di cercare, costruire e adottare metodi e pratiche corporee finalizzate alla coltivazione del corpo, all'acquisizione di una consapevolezza somatica che non confini il corpo a mera materia di cui servirsi in modo strumentale per attuare i propri fini, come se si trattasse di una macchina esterna con la quale ci si trova solo accidentalmente in contatto. Risulta dunque fondamentale annullare l'ormai inveterata e fittizia distinzione tra corpo e mente e considerare piuttosto il corpo nella sua duplicità essenziale di *Körper* (corpo inteso dal punto di vista fisico-materiale, spazialmente e fisiologicamente delimitato) e *Leib* (corpo proprio o vissuto), ossia dell'avere ed essere al tempo stesso un corpo, in un orizzonte olistico per cui l'individuo non è la somma delle sue dimensioni ma l'unità integrata di corpo e mente, per cui non c'è mente che non sia mente incorporata/incarnata e il corpo è ciò attraverso cui si forma la volontà, il pensiero, l'azione.

[...] Il corpo è l'impensato fattore di opacità che inficia il cartesianesimo moderno. Non è infatti assimilabile a mero strumento di un sé disincarnato, a macchina esteriore ed estranea

⁶⁶ Cfr. Shusterman, R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p. 220.

disponibile per l'anima, essendo invece parte essenziale della stessa identità della persona. Non più trasparente rispetto all'anima, il corpo è l'area di implicazione in un campo interattivo in cui si è sempre coinvolti, da cui si è avvolti e insieme trasformati e che sta sempre in parte in ombra sottraendosi a un governo sicuro e totalizzante. L'unità psicosomatica che costituisce una persona, usando il corpo non utilizza un mezzo esterno, ma usa e plasma se stessa, e ciò di necessità: «l'uso di sé [*self-use*] non è una contraddizione in termini ma una necessità per la vita»⁶⁷.

Il corpo costituisce quell'elemento di continuità imprescindibilmente implicato in tutte le azioni che svolgiamo, nei nostri atti di pensiero, di volontà, ed è innegabile che la cura del proprio corpo e l'affinamento delle capacità sensoriali non può che approfondire e ampliare lo spettro di libertà ed efficacia delle nostre azioni.

Pur essendo ancora in via di definizione la collocazione precisa che la nuova proposta metodologica verrà ad assumere all'interno del sistema dei saperi, Shusterman chiarisce i tre ambiti fondamentali in cui si articola la sua disciplina, che potremmo considerare tre livelli dello sviluppo della nascente somaestetica che si presuppongono e arricchiscono reciprocamente pur presentando una certa gradualità e processualità nel loro configurarsi. Più esattamente una prima declinazione è la dimensione più propriamente analitica in cui si descrive la natura e la funzione che le percezioni e le pratiche corporee assumono nella costruzione e definizione della conoscenza teorica della realtà ed una dimensione pragmatica, che valuta criticamente gli elementi e i contributi della somaestetica analitica, li mette a confronto, considera la validità delle proposte teoriche e prescrive vere e proprie metodologie corporee per migliorare la consapevolezza corporea in modo da rendere più acute le percezioni sensibili. All'interno di questa dimensione più propriamente normativa Shusterman distingue a sua volta tre direzioni, non necessariamente escludentesi tra loro, verso le quali si rivolgono le pratiche corporee: nella forma rappresentazionale si privilegia l'apparenza esteriore, la possibilità di raggiungere una maggiore armonia e bellezza nel proprio mostrarsi agli altri dando così centralità e preminenza ad una modalità esteriore dell'avere un corpo, mentre nella forma esperienziale il focus si sposta nella modalità più intima dell'essere un corpo, il modo interiore di percepirsi proprio-corporalmente e di fare esperienza con il proprio corpo del corpo-proprio, avendo come obiettivo il sentirsi meglio, nel duplice senso di

⁶⁷ Così chiarisce brillantemente G. Matteucci nella sua presentazione di Shusterman, R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p. 18.

migliorare e acuire la propria esperienza somatica e percettiva e di renderla più ricca, completa e complessa. È chiaro che nel rifiuto pragmatista di fittizie divisioni dicotomiche le due forme rappresentazionale ed esperienziale non si oppongono ma il più delle volte riconducono l'una all'altra, dal momento che attraverso metodi rappresentazionali si possono migliorare aspetti esperienziali e che un sentire in modo più consapevole non può non divenire palese anche a livello fenomenico, essendo interiorità ed esteriorità due prospettive reciprocamente implicantesi dello stesso elemento. Ed infine Shusterman fa riferimento ad una forma performativa, facilmente riconducibile alle prime due, in cui le norme corporee sono prevalentemente orientate all'esecuzione o al raggiungimento massimamente soddisfacente di performance intese a manifestare la propria forza fisica o salute e gli stati psichici, emotivi e motivazionali che ne derivano, in uno scambio reciproco tra realizzazione della performance e acquisizione di una sicurezza e consapevolezza interiore.

Attraverso le tre modalità di orientamento delle pratiche e dei metodi per la cura di sé viene in luce una considerazione del corpo sia nella sua esteriorità, ossia nella sua possibilità di offrire rappresentazioni sensoriali belle essendo colto dai sensi esterni, sia nella sua interiorità, come esperienza somatica personale mediante la quale il soggetto diviene cosciente di ciò che avviene dentro al suo corpo, della sua respirazione, della pressione sanguigna, dei movimenti muscolari, ha insomma un'esperienza sensoriale bella. Attraverso le pratiche somaestetiche si otterrebbe dunque una maggiore consapevolezza esperienziale ed efficacia somatica, migliorando l'acutezza sensoriale e rendendo più efficaci e più liberi azioni e pensieri, con un'evidente e piena trasformazione del sé nei suoi aspetti emotivi, cognitivi, etici e pratici.

Infine Shusterman delinea una dimensione pratica della somaestetica finalizzata all'acquisizione di una prassi corporea che agevoli la coltivazione/cura del corpo attraverso pratiche concrete che mirino naturalmente all'auto-perfezionamento somatico. Risulta in tal modo ancor più evidente l'esigenza e l'interesse per il recupero dell'originaria attenzione dell'estetica intesa a migliorare e perfezionare percezione e azione, e dunque a influire concretamente anche sugli aspetti più pratici della vita e a migliorarne la qualità. Tra le pratiche cui Shusterman fa riferimento, e alle quali naturalmente possono affiancarsene altre, emergono in primo piano la meditazione zen, le pratiche asiatiche di hatha yoga, il t'ai chi ch'uan, la Tecnica Alexander, il Metodo Feldenkrais e la Bioenergetica, dal momento che l'addestramento somatico, la conoscenza del proprio corpo e la liberazione da blocchi energetici e abitudini malsane non fa che favorire e promuovere una maggiore padronanza

delle funzioni somatiche che ha effetti innegabili sul pensiero e sulla conoscenza, sulla volizione, sulla capacità di percepire e creare, liberando gli individui da costrizioni ideologiche e sociali che si trasmettono e tramandano proprio attraverso pratiche e abitudini costrittive e limitanti.

2. Cura/coltivazione del corpo

Abbiamo visto come una riflessione sull'uomo in quanto totalità organica psicofisicamente indifferente non possa prescindere da una considerazione dell'uomo come esistenza corporea, e come a sua volta una riflessione sulla corporeità non possa fare a meno di intrattenersi nella frattura tra corporeità vivente e corporalità fisica che sola consente il mantenimento dell'identità personale anche nelle situazioni che mettono effettivamente in crisi il normale comportamento dell'uomo rendendo i suoi gesti, linguaggio, atteggiamenti assolutamente inadeguati ad affrontare la situazione. È inoltre emerso chiaramente come abitudini sociali comunemente condivise possano incorporarsi nella costituzione dell'individuo inducendo cattive abitudini che, avendo prodotto una totale assuefazione, passano inosservate, invalidando profondamente la possibilità del soggetto di vivere un'esistenza felice e soprattutto di essere consapevole. D'altronde un'intensificazione della propria coscienza corporea è l'obiettivo esplicito della proposta somaestetica perseguibile non solo per via teorica, raccogliendo e armonizzando sotto una cornice unitaria approcci e discipline eterogenee, ma soprattutto mediante discipline pratiche che tendano principalmente ad una cosciente coltivazione del corpo, ad un'intensificazione delle sensazioni corporee che possa accrescere l'esperienza e favorire una maggiore acutezza percettiva. Si rende dunque necessario mantenere un approccio teorico e pratico che si rivolga alla modalità diretta di sentire la propria corporeità vissuta mediante un lavoro cosciente sulla propria corporeità fisica, consapevoli delle profonde influenze che l'eliminazione di vecchie ed erranee abitudini corporee hanno sia sul nostro modo di percepire, agire, pensare, sia sulla nostra volontà, sia ancora sulla possibilità di dare espressione ad una forma di vita che sia più autentica e più piacevole possibile. Inoltre solo attraverso la riscoperta di ulteriori modalità del sentire il proprio corpo è possibile prendere atto dell'incorporazione di modelli dominanti e di forti condizionamenti sociali nel proprio corpo individuale, ed in tal modo scardinare consolidati paradigmi sociali che frustrano l'esistenza corporea riducendola maldestramente ed erroneamente a mero meccanismo fisiologico passibile di quantificazioni, misurazioni, mutilazioni.

A partire dall'analisi dei vincoli tra Soma, Sé e Società, in *Performing Live*⁶⁸ Shusterman chiarisce ulteriormente - rispetto alla sua formulazione in *Estetica pragmatista* - la sua proposta di una somaestetica nelle sue diverse forme esperienziali e rappresentazionali, rinviando a delle concrete pratiche somatiche che, con le loro dovute differenziazioni metodologiche, mirano tutte ad una intensificazione della acutezza percettiva e all'instaurazione di abitudini corrette. Per quanto infatti sia possibile a grandi linee distinguere tra pratiche somatiche rivolte a specifiche parti del corpo e pratiche più olistiche, che si focalizzano sull'intera persona come totalità corporea vivente, tra interventi autodiretti ed eterodiretti e ancora tra pratiche rappresentazionali ed esperienziali, Shusterman chiarisce sempre che non ha senso porre una distinzione dicotomica tra interno ed esterno, tra sé e gli altri, tra stilizzazione del sé e ricerca di modi dell'esperienza più ricchi e più autentici, dal momento che il lavoro su di sé passa sovente da un desiderio di piacere ad altri, come d'altronde la messa in pratica di attività dirette ad altri il più delle volte provoca sensazioni piacevoli autodirette. E naturalmente forme rappresentazionali di cura somatica influenzano la nostra esperienza, così come una somatica dell'esperienza si manifesta esteriormente e fa spesso largo uso di strumenti rappresentazionali⁶⁹, dal momento che «[...] our inner feeling influences how we look, and viceversa⁷⁰».

A fondamento della riflessione di Shusterman si ritrova dunque un doppio interrogativo circa le relazioni tra estetica, filosofia e pratiche somatiche, dalla risoluzione del quale si guadagna una più profonda considerazione dell'esistenza corporea e soprattutto mezzi

⁶⁸ Shusterman, R., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2000.

⁶⁹ Ivi, p. 159: «In drawing this distinction I am not suggesting any rigid dichotomy of representation/experience or outside/inside. For, given the social construction of self, we know that self-representation and experience are intimately connected, while the logic of complementarity demonstrates that "inside" and "outside" reciprocally constitute and contain each other. [...] Moreover, certain practices undertaken primarily for ends of representation (such as aerobics, dieting, or bodybuilding) certainly produce feelings that can be appreciated and sought for their own experiential sake. Finally, practices focusing on inner experience often employ representational means (for example, regarding one's image in the mirror) as cues to effect the right body alignment for the desired experience, just as predominantly representational practices can employ improved awareness of experiential cues to achieve its ends»; trad. It.: «Nel tracciare questa distinzione non sto suggerendo alcuna rigida dicotomia tra rappresentazione/esperienza o esterno/interno. Data la costruzione sociale del sé, sappiamo che l'auto-rappresentazione e l'esperienza sono intimamente connesse, mentre la logica della complementarità dimostra che "interno" ed "esterno" si costituiscono reciprocamente e si contengono l'un l'altro. [...] Inoltre certe pratiche intraprese primariamente per i fini di rappresentazione (come aerobica, dieta o bodybuilding) producono certamente sensazioni che possono essere apprezzate e cercate per il proprio interesse esperienziale. Infine, pratiche focalizzate sull'esperienza interna spesso adoperano strumenti rappresentazionali (per esempio, per quanto riguarda la propria immagine allo specchio) come strumenti per effettuare il giusto allineamento corporeo per l'esperienza desiderata, così come pratiche preminentemente rappresentazionali possono adoperare una migliorata coscienza degli strumenti esperienziali per raggiungere i suoi fini».

⁷⁰ *Ibid.*, trad.it: «[...] la nostra sensazione interiore influenza il nostro apparire e viceversa».

inediti per ricostruire una più ampia identità personale e per riconfigurare i rapporti di questo rinnovato sé corporeo con la società. Prima di tutto, dato l'innegabile aumento nella società di un interesse rivolto alla corporeità, nella continua ricerca di interventi rivolti ad un miglioramento dell'apparenza esteriore e ad un'intensificazione dell'esperienza vissuta e del sentire proprio corporeo, ci si chiede se: «Can the new somatic practices be integrated into a revitalized, embodied philosophy?»⁷¹. Se si considera il potere trasformativo delle pratiche corporee sulla mente dei singoli individui⁷² e della società, la capacità di rendere più efficace l'impulso volitivo nel suo estrinsecarsi in azioni che non solo raggiungano con maggiore facilità gli obiettivi, ma soprattutto siano effettivamente manifestazione cosciente del proprio volere, e se soprattutto si ammette il potere critico delle pratiche somatiche sulla considerazione dominante vigente e la loro capacità di prospettare modelli di vita pratica più intensa e soddisfacente, non si vede più il motivo del persistere di critiche che, riducendo il corpo ad una mera entità misurabile, ad un meccanismo esterno⁷³, ad un vincolo peccaminoso e mortificante di una più elevata componente razionale o spirituale, considerano la ricerca del benessere, del piacere e di un'intensificazione delle sensazioni corporee come un egoismo ed un atto di solipsistico isolamento dalla comunità.

⁷¹ Ivi, p. 166: «Possono le nuove pratiche somatiche essere integrate in una rivitalizzata filosofia incorporata? ».

⁷² Ivi, p. 156: «Philosophy can engage somatics as a new domain for reconstructive critical theory. Somatic practices, which claim to transform our bodily experience and through it also modify our minds, can be analyzed in terms of their presuppositions, effects, and ideologies; for many somatic disciplines come with a theoretical framework as well as practical exercises». Trad. It.: «La filosofia può coinvolgere la somatica come nuovo campo per una ricostruttiva teoria critica. Pratiche somatiche, che affermano di trasformare la nostra esperienza corporea e attraverso di essa anche di modificare le nostre menti, possono essere analizzate nei termini delle loro presupposizioni, effetti, e ideologie; per molte discipline somatiche si verifica con una struttura teoretica tanto quanto con esercizi pratici».

⁷³ Ivi, pp. 160-161: «In reducing the body to an external mechanism, such practices treat the body as merely an instrument for use and not as an aspect of a person's individuality as an end in itself. Indeed they inevitably undermine individuality by urging conformity to certain standardized measures and models as optimally instrumental or attractive in our society, models which typically reflect and reinforce established social hierarchies[...].

Potent as these indictment are, they all depend on conceiving somatics in terms of a reifying exteriorization of the body- the body as a mechanical instrument of atomized parts and measurable surfaces – rather than the body as a living dimension of individual experience and action ». Trad. It.: «Nel ridurre il corpo ad un meccanismo esterno, tali pratiche trattano il corpo come mero strumento per l'uso e non come un aspetto dell'individualità personale in quanto fine in sé. In realtà esse inevitabilmente minano l'individualità imponendo di conformarsi a certe misure standardizzate e modelli in quanto ottimamente strumentali o attrattivi nella nostra società, modelli che tipicamente riflettono e rinforzano stabili gerarchie sociali [...].

Potenti per quanto siano queste accuse, esse tutte dipendono dal concepire il somatico in termini di esteriorizzazione reificante del corpo – il corpo in quanto strumento meccanico di parti atomizzate e superfici misurabili – piuttosto che il corpo come dimensione vivente dell'esperienza e azione individuale».

Un'attenzione rivolta alle proprie sensazioni corporee si rivela piuttosto un mezzo e un obiettivo fondamentale per una più salda costruzione di un'identità personale e per la configurazione di una reale comunità sociale.

If we recognize somatic experience as an ineliminable and invaluable dimension of experience and if we see philosophy as ultimately an inquiry into experience and the right way to live, then we can view somatics – with its concrete testing and improving of one's own lived experience through actual bodily exercise – as an essential part of the philosophical life⁷⁴.

D'altronde poi Shusterman mette ripetutamente in evidenza l'assoluto confluire dell'intento migliorativo della somaestetica con i principali obiettivi che da sempre hanno motivato la ricerca estetica, ossia l'indiscutibile e imprescindibile contributo che una accresciuta consapevolezza corporea, un perfezionamento dell'acutezza percettiva ed un più armonico funzionamento corporeo danno ad un processo che tende alla conoscenza, autoconoscenza, giusta azione, e in definitiva alla possibilità di condurre una vita migliore, più autentica, più consapevole e più libera. Se infatti si riconosce il corpo, al di là della sua mera exteriorizzazione e oggettivazione, come spirito incorporato, come integrità composita con cui, in cui ed attraverso cui diviene possibile costruire la propria identità, vivere, percepire, pensare, agire nel mondo, far parte di una comunità di viventi, non si può negare che una più attenta e profonda consapevolezza corporea necessariamente renderà più autentica e libera la concreta esistenza del vivente. Piuttosto allora che recriminare il corpo come fonte di errore, di inganno e di smarrimento, diviene imprescindibile riconoscere l'importanza di ampliare le possibilità di apprezzamento sensoriale intervenendo su rigidità, blocchi e prescrizioni di norme condivise che limitano la reale estensione delle nostre facoltà sensoriali, non solo mediante l'imposizione di un superiore controllo razionale, ma soprattutto attraverso un uso più libero dei nostri sensi ed un'attenta operazione di scansione del nostro corpo che indaghi consapevolmente facoltà e funzioni corporee. Uno degli obiettivi della somaestetica esperienziale è proprio quello di accrescere e rendere più affidabile la nostra conoscenza del

⁷⁴ Ivi, p. 156; trad. it.: «Se noi riconosciamo l'esperienza somatica come un'ineliminabile e inestimabile dimensione dell'esperienza e se vediamo la filosofia in definitiva come una ricerca sull'esperienza e il giusto modo di vivere, allora noi possiamo considerare la somatica – con il suo concreto sperimentare e migliorare la propria esperienza vissuta attraverso l'attuale esercizio corporeo – come una parte essenziale della vita filosofica».

mondo, estendere i limiti stessi di ciò che si considera conoscibile, attraverso una rieducazione dei nostri sensi, un'integrazione delle nostre funzioni in un tutto armonico.

This is precisely the concern of experiential somaesthetics. It seeks to improve the acuity and performance of our senses by cultivating a heightened attention to their bodily functioning and experience and also by freeing us from body habits and defects that impair our sensory performance⁷⁵.

Non sono infatti i nostri sensi ad essere inaffidabili, ma l'uso che ne facciamo; la limitazione delle nostre capacità sensoriali, dovuta spesso a negligenza o all'ignoranza di modalità alternative, si rende manifesta soltanto attraverso una più acuta osservazione della nostra corporeità che richiede un più attento controllo conscio, una maggiore capacità di sentirsi ed autopercepirsi e la possibilità di configurare modalità performative ulteriori eliminando le distorsioni e le rigidità inosservate che riducono esponenzialmente la ricchezza della nostra esperienza. D'altra parte un impegno rivolto alla propria corporeità per migliorare ed aumentare la gamma di prestazioni possibili nel mondo è un impegno che allo stesso tempo guida verso l'autoconoscenza, il prendere atto delle proprie abitudini consolidate, dei modi socialmente imposti e codificati di vivere con il proprio corpo. Non sempre infatti può essere efficace tenere a vista il fine che si intende raggiungere se al contempo non si osservano i modi in cui effettivamente ci si rivolge all'obiettivo, «if we really know what we are doing, we can better do what we want⁷⁶». Spesso infatti i nostri comportamenti somatici possono, se presi seriamente in considerazione e osservati accuratamente, dirci parecchio del nostro stato emotivo, del benessere somatico e soprattutto indicarci degli accorgimenti e delle disposizioni alternative per muoverci con più efficacia verso ciò che intendiamo realizzare. Come effettivamente viene riconosciuto dalla maggioranza delle pratiche somatiche, quali yoga, bioenergetica, metodo Feldenkrais e persino dalle pratiche sportive, bisogna rivolgere un'attenzione al ritmo respiratorio, alla profondità, al suo modificarsi in relazione alle diverse situazioni e stati emotivi ed intervenire in modo appropriato perché la respirazione possa

⁷⁵ Ivi, p. 166, trad. it.: «Questa è precisamente la preoccupazione della somaestetica esperienziale. Essa cerca di migliorare l'acutezza e la prestazione dei nostri sensi coltivando un'intensificata attenzione al loro funzionamento corporeo ed esperienza e anche liberandoci da abitudini corporee e difetti che indeboliscono la nostra prestazione sensoriale».

⁷⁶ Ivi, p. 168. Trad. it.: «se noi sappiamo veramente cosa stiamo facendo, possiamo fare meglio ciò che vogliamo».

effettivamente essere più estesa e profonda, non limitandosi a parti limitate del torace; un cambiamento del proprio modo di respirare avrà infatti un immediato effetto sulla nostra mente, sull'emozione, sulla concentrazione, sul benessere psicofisico, sull'efficacia delle nostre azioni e sulla eventuale inadeguatezza di inosservate norme comportamentali⁷⁷.

Se poi ci si mette alla prova in semplicissimi esercizi di coordinazione ci si accorge immediatamente che, pur esercitando un forte controllo mediante la volontà razionale, risulta quasi impossibile fare dei movimenti che non si è abituati a compiere, come se l'ampio spettro di libertà del movimento fosse drasticamente ridotto dall'esecuzione ordinaria di un ristretto numero di gesti e atteggiamenti, per altro il più delle volte scorretti. Da ciò deriva che non solo la nostra capacità effettiva di capire cosa vogliamo dipende dal nostro benessere psicofisico, ma evidentemente anche l'attuazione di movimenti, azioni, modalità comportamentali risulta inibita da vincoli che potrebbero essere posti sotto la nostra attenzione ed in tal modo risolti. Per di più la messa in opera e la concretizzazione di nuovi atteggiamenti e posture del proprio corpo dà forma a ulteriori e inedite configurazioni mentali ed emotive e soprattutto a nuove modalità di relazione con il mondo ambientale e sociale.

As embodied creatures, we can act only through the body, so our power of volition – the ability to act as we will act – depends on somatic efficacy. This is not a matter of muscular strength but of perceptive orientation and timing. [...] By somaesthetically exploring and refining our bodily experience, we can gain a practical understanding of the actual mechanisms of effective volition and thereby acquire greater mastery of our will so that it can be more successfully employed in right action. Knowing and even desiring the right action will not avail if we cannot will our bodies to perform it; and our surprising inability to perform the most simple bodily tasks is matched only by our astounding blindness to this inability, these failures resulting from inadequate somaesthetic awareness and bad kinaesthetic habits. [...] Our conscious will is unsuccessful because deeply ingrained somatic habits override it, and we don't even notice this

⁷⁷ Ivi, p. 167: «I already noted how perceptive attention to breathing can make us more quickly aware of our emotional states so that we can regulate them better, and how increased awareness of the tonus of our muscles can reveal habits of chronic contraction that unknowingly cause discomfort and disability but that once recognized can be corrected.

This quest of self-knowledge for self-therapy and self-fulfillment is the existential engine that drives much of the best somaesthetic research». Trad. It.: «Ho già notato come l'attenzione percettiva al respiro può renderci più velocemente consapevoli dei nostri stati emotivi così che possiamo regolarli meglio, e come un'accresciuta consapevolezza del tono dei nostri muscoli può rivelare abitudini di contrazioni croniche che, se non conosciute, provocano disagio e disabilità, ma che una volta riconosciute possono essere corrette.

La ricerca di auto-conoscenza per l'auto-terapia e la realizzazione di sé è il motore esistenziale che guida la maggior parte delle migliori ricerche somaestetiche».

failure because our habitual body perception is so inadequate and distorted that it feels as if the action is indeed performed as willed⁷⁸.

Ne deriva che un accrescimento delle possibilità d'esperienza, una migliorata conoscenza della realtà attraverso l'autoconoscenza e la progressiva consapevolizzazione del proprio sentire corporeo, comporteranno un'intensificazione della vita, così che sarà possibile rendere il proprio corpo sede, strumento⁷⁹ e soggetto di un'esperienza bella, piacevole e soprattutto libera da logiche repressive e conformistiche di dominio e di controllo. Un esercizio coordinato del proprio circuito senso-motorio infatti amplia considerevolmente l'equilibrio cosciente, l'elasticità della propria facoltà di pensiero, la maturazione del proprio volere morale e di conseguenza permette una più libera costruzione della propria identità sociale e individuale. Se ci si concentra sul proprio autocentramento consapevole, sul radicamento nella propria realtà corporea attraverso la quale si concretizza l'esistenza nel mondo, sarà possibile costruire un forte nucleo identitario in grado di evolversi e di adattarsi alla contingenza e mutevolezza di una realtà continuamente e freneticamente in divenire, mantenendo una propria autonomia, preservando la coerenza e l'unità con se stessi, e acquisendo una duttilità realmente libera. Il corpo costituisce pertanto il luogo di autodefinizione e modellamento della propria personalità, in cui è possibile - nella costruzione sempre dinamica di nuovi equilibri - la realizzazione del soggetto individuale come persona profondamente inserita in un più ampio contesto ambientale e sociale.

By providing a needed ground for our personal identity, the body warrants our care to preserve it. Given this role of self-grounding, it is not surprising that one key aims and metaphors

⁷⁸ Ivi, p. 168. Trad. it.: «In quanto creature incorporate, noi possiamo agire solo attraverso il corpo, così il nostro potere di volizione – l'abilità di agire come vogliamo agire – dipende dall'efficacia somatica. Questa non è una questione di forza muscolare ma di orientamento percettivo e tempismo. [...] Attraverso l'esplorazione somaestetica e il raffinamento della nostra esperienza corporea, possiamo guadagnare una comprensione pratica degli attuali meccanismi di volizione effettiva e attraverso ciò acquisire una maggiore padronanza del nostro volere così che esso possa essere impiegato con maggior successo nella giusta azione. Conoscere e desiderare la giusta azione non servirà se non potremo volere che i nostri corpi la eseguano; e la nostra sorprendente incapacità di eseguire i più semplici compiti corporei è equiparata solo dalla nostra stupefacente cecità a questa inabilità, derivando questi fallimenti da un'inadeguata coscienza somatica e da cattive abitudini cinestetiche. [...] Il nostro volere conscio non ha successo perché profondamente radicato con l'abitudine somatica di passarvi sopra, e noi non notiamo questo fallimento poiché la nostra abituale percezione corporea è così inadeguata e distorta che sente come se l'azione fosse invece eseguita come voluto».

⁷⁹ Ivi, p. 169 : «The pursuit of happiness implies attention to the body both as locus and medium of pleasure and as a tool for action». Trad. It.: «L'inseguimento della felicità implica attenzione al corpo sia come luogo e mezzo di piacere sia come strumento per l'azione».

of experiential somatics (particularly in bioenergetics) is to *ground* the body, giving it a firm sense of contact and stable support from the earth so that it can afford that same sense of support to one's personality⁸⁰.

Come infatti chiariremo più avanti sia la bionergetica di Lowen che la Tecnica Feldenkrais focalizzano la propria attenzione sulla ridefinizione del corpo come sede autocreativa di fruizione del piacere, come luogo in cui è possibile una ricerca di esperienze gratificanti che non si esauriscano in un isolamento del soggetto, ma che ne consentano una reale apertura rendendo possibili modi ulteriori di vita comune, che non si lascino catturare da pretese conformazioni ad un frustrante ordine superiore. La gratificazione individuale vede infatti una sua più profonda espressione quando migliora il vivere in comunità e quando riempie di senso l'esistenza nel mondo. Non è attraverso la repressione e l'annullamento delle specificità individuali che si costruisce il senso di comunità, quanto piuttosto attraverso un'armoniosa ed il più possibile autentica espressione di sé e la creazione di modelli alternativi del vivere comune. Effettivamente poi la ricerca di un'esperienza bella e gratificante e la costruzione dinamica di sé attraverso stati sempre divenienti ma che mantengono una certa coerenza, componendo una trama unitaria, è un bisogno che pervade ogni singolo individuo e a cui ogni società dovrebbe tendere. Norme e ideali, precetti razionali e moralità sono in ogni caso dettati da una ragione incorporata che tende tanto più ad un senso di verità e di realtà, quanto più è libera di realizzare i suoi fini e di affinare e rendere più efficaci i suoi mezzi.

If the ultimate aim of reason and truth is to sustain and enhance our corporal existence, then why not move directly toward that end by working on the body?

The move from idealizing truth for its own sake to valuing it as a tool to improve experience reflects the strong aesthetic turn that pervades our culture, even our philosophy. [...] Not only a rich source of pleasure, the body is also the medium that conditions all affective

⁸⁰ Ivi, p. 162. Trad. it.: «Fornendo il fondamento necessario per la nostra identità personale, il corpo ci ordina la nostra cura a preservarlo. Dato questo ruolo di auto fondamento, non è sorprendente che uno degli obiettivi chiave e delle metafore di somatica esperienziale (particolarmente in bioenergetica) è di *fondare* il corpo, dargli un fermo senso di contatto e uno stabile supporto sulla terra così che esso possa fornire lo stesso senso di supporto alla propria personalità».

experience; so the somatic turn forms part of our culture's aesthetic turn. Improvements in somatic awareness and functioning can render even ordinary bodily experience much more pleasurable⁸¹.

La perdita progressiva e galoppante da parte del soggetto di coerenza con un ambiente freneticamente in cambiamento, votato all'efficienza e alla produttività, rende urgente una accresciuta coltivazione di sé, una cura consapevole della corporeità come unità psicofisicamente indifferente⁸² che tende ad una realizzazione di un'umanità integrale mediante l'espressione dell'essere persona, e la somaestetica – fornendo una unitaria cornice interpretativa di metodologie e formulazioni teoriche eterogenee – incarna attraverso la sua componente pragmatica di utilizzo di pratiche somatiche, le nuove esigenze dell'estetica. Vedremo ora nello specifico come la disciplina bioenergetica, il Metodo Feldenkrais e la Tecnica Alexander, combinando metodi pratici e spiegazioni teoriche, incarnano e realizzano l'intento miglioristico della somaestetica esperienziale.

⁸¹ Ivi, p. 163. Trad. it.: «Se l'obiettivo ultimo di ragione e verità è di sostenere e accrescere la nostra esistenza corporea, perché non muovere direttamente verso questo fine lavorando sul corpo?

Il movimento dalla verità idealizzante per il suo proprio interesse a valutarla come strumento per migliorare l'esperienza riflette la forte svolta estetica che pervade la nostra cultura, e anche la nostra filosofia. [...] Non solo una ricca sorgente di piacere, il corpo è anche il medium che condiziona tutte le esperienze affettive; così la svolta somatica forma parte della nostra culturale svolta estetica. Miglioramenti della coscienza somatica e delle funzioni possono rendere anche un'ordinaria esperienza corporea molto più piacevole».

⁸² In merito alla considerazione dell'organismo vivente come totalità, come indissolubile unità individuale di corpo e anima, e dunque ad un netto rifiuto di concezioni dicotomiche che non riconoscono la comune origine ontologica del processo vitale dietro l'apparire fenomenico della dimensione fisica, razionale e spirituale, si fa riferimento alla riflessione novecentesca dell'antropologia filosofica nelle interpretazioni dei tre fondatori della disciplina M. Scheler, A. Gehlen ed H. Plessner.

2.1. Terapia bioenergetica

Tracciando un arco tra le tre più importanti pratiche somatiche diffuse in Nord America e ponendo alle due estremità una somatica dell'ascesa, rappresentata dal razionalismo della Tecnica Alexander con il suo controllo conscio e il potere attribuito all'inibizione, e una somatica della discesa, costituita dal proposito bioenergetico di un ritorno alla bellezza e alla grazia naturale, Shusterman descrive gli obiettivi fondamentali e le linee direttive della proposta di Lowen:

To help us get back to more natural living and more flowing feeling, to overcome the blockages and painful muscular contractions resulting from inhibitions that often stem from overly high ideals imposed on the self, Lowen offers the idea and therapeutic practice of "grounding" to make us more comfortably in touch with our earthly, animal nature.

[...] This somatic of descent leads to an astounding valorization of the body's most involuntary movements as "the essence of its life" and so "the most meaningful". Because laughter, tears, and trembling "are spontaneous, unwilled, or involuntary actions, they *move* us in a deep, meaningful way. [...] The motivating ideal is not the rationalism of conscious control but the hedonism of powerful experience⁸³.

Allievo di Wilhelm Reich⁸⁴, il medico psicoanalista Alexander Lowen è il fondatore della bioenergetica, una disciplina terapeutica che mira al ristabilimento dell'armonia tra mente, corpo ed emozioni lavorando sulla respirazione, il movimento, il sentire propriocorporeo, sulla correlazione tra equilibrio mentale e libero fluire dell'energia, per risolvere le disfunzioni psicosomatiche che limitano l'espressione del soggetto incorporato.

⁸³ Cfr. Ivi, pp. 176-177. Trad. it.: «Per aiutarci a tornare a un vivere più naturale e a un sentire più fluente, per vincere i blocchi e le dolorose contrazioni muscolari risultanti da inibizioni che spesso derivano da ideali eccessivamente elevati imposti sul sé, Lowen offre l'idea e la pratica terapeutica del "radicamento" (*grounding*) per metterci più agevolmente in contatto con la nostra natura terrena, animale. [...] Questa somatica della discesa conduce ad una stupefacente valorizzazione dei movimenti più involontari del corpo in quanto "l'essenza della vita" e così "la più significativa". Poiché risa, singhiozzi, lacrime, e tremori "sono azioni spontanee, non volute, o involontarie, esse ci *muovono* in un modo più profondo, significativo. [...] L'ideale motivante non è il razionalismo del controllo conscio ma l'edonismo di un'esperienza forte».

⁸⁴ La pratica psicoanalitica di Reich si concentrava fondamentalmente sulla risoluzione di sintomi e comportamenti nevrotici mediante la liberazione delle energie del paziente: abbandonandosi ai movimenti spontanei, convulsi e involontari del corpo (attraverso il movimento ondulatorio generato da una respirazione piena e profonda), viene meno l'energia che sostiene e alimenta gli atteggiamenti nevrotici.

Por mente al corpo: ecco uno dei cardini della bioenergetica: solo così possiamo sapere chi siamo – cioè conoscere la nostra stessa mente. In connessione col corpo la mente funziona come organo percettivo e riflessivo, che sente e definisce gli umori, i sentimenti, i desideri del soggetto. Conoscere davvero la propria mente significa sapere quello che si vuole e quello che si sente. Se una persona non ha sentimenti, non ha niente a cui por mente (a cui fare attenzione), dunque non ha una mente. Chi si lascia influenzare nelle sue azioni dagli altri e non dai suoi stessi sentimenti non ha una mente propria⁸⁵.

Se mediante il proprio controllo razionale è ancora possibile nascondersi dietro una maschera, mostrare ad altri di essere qualcosa di diverso da ciò che si è realmente, il corpo non mente⁸⁶ e attraverso un lavoro di sempre più profonda consapevolizzazione si può giungere a modificare stati emotivi e razionali. Il corpo infatti, oltre ad essere il nostro modo di esistere nel mondo, è anche ciò che primariamente mostriamo di noi e ciò che in primo luogo vediamo negli altri⁸⁷, e ad uno sguardo più attento si rende subito evidente l'armatura muscolare⁸⁸, ossia lo schema globale delle tensioni croniche del corpo che, venutesi a creare in conseguenza di necessari e spesso conflittuali adattamenti ambientali, impediscono un libero fluire dell'energia, una libera espressione delle emozioni, limitando radicalmente la vita del soggetto. L'irrigidimento cronico dunque è l'espressione fenomenica della reiterazione di schemi di comportamento che, pur essendo inadeguati a rispondere alle richieste ambientali e sociali, si strutturano e forgianno il corpo⁸⁹ preservando e reiterando il conflitto. Scaricando le

⁸⁵ Lowen, A, *Bioenergetics*, New York: Penguin 1975 - *Bioenergetica*, trad. it., Milano 2012, p. 53.

⁸⁶ Cfr. Ivi, p. 85: «Il corpo non mente. Anche quando una persona cerca di nascondere i suoi veri sentimenti con un atteggiamento posturale artificiale, il corpo smentisce la posa con lo stato di tensione che si viene a creare. Nessuno è pienamente padrone del proprio corpo, che dunque può essere utilizzato come rivelatore di bugie per distinguere il vero dal falso. Il fatto di dire una bugia crea uno stato di tensione corporea che si riflette nella pressione sanguigna, nel ritmo delle pulsazioni e nella conduttività elettrica della pelle».

⁸⁷ Cfr. Ivi, pp. 87-89: «Le nostre prime impressioni sono reazioni corporee che, centrando l'attenzione sulle parole e sulle azioni degli altri, tendiamo poi a ignorare. [...] Il linguaggio del corpo non mente, ma parla una lingua che può essere compresa solo da un altro corpo. [...] Spesso la lettura dell'espressione corporea è complicata dalla presenza di quelli che vengono definiti atteggiamenti corporei di compensazione. [...] Per poter leggere il linguaggio del corpo è indispensabile essere in contatto con il proprio corpo e avere sensibilità per le sue espressioni». In riferimento al carattere di verità delle prime impressioni si veda la riflessione sull'estetica delle atmosfere di H. Schmitz, G. Böhme e T. Griffero.

⁸⁸ Ivi, p. 11: «L'armatura muscolare – le tensioni muscolari croniche – serve a mantenere l'equilibrio vincolando l'energia che non può essere scaricata».

⁸⁹ Lowen, A, *The Spirituality of the Body, Bioenergetics for Grace and Harmony*, 1990 – *La spiritualità del corpo, L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, trad. it., Astrolabio, Roma 1991, p. 20:

spasticità muscolari e apprendendo forme più piacevoli e armoniose di vivere la propria corporeità, si possono realizzare modalità alternative di relazione con se stessi, con l'ambiente e con l'alterità; se la struttura sociale si riflette nella struttura caratteriale degli individui e se quest'ultima forgia la struttura corporea, liberando lo slancio vitale, si può dare avvio ad un circolo virtuoso che si ripercuote su tutte le dimensioni dell'esistenza, dando espressione ad una personalità più libera e più ricca. Si tratta insomma di sciogliere quei vincoli, quelle rigidità che impediscono il libero fluire dell'energia vitale rendendola stagnante, creando un'immobilità che si ripercuote nello stato di benessere del soggetto ma anche nella limitazione delle sue possibilità di realizzazione e relazione.

La bioenergetica si propone l'obiettivo di aiutare la gente a riconquistare la sua natura primaria – la condizione di libertà, lo stato di grazia e la qualità della bellezza. Libertà, grazia e bellezza sono gli attributi naturali di ogni organismo animale. La libertà è l'assenza di repressione interiore del flusso delle sensazioni, la grazia è l'espressione di questo flusso nel movimento e la bellezza è una manifestazione dell'armonia interiore generata dal flusso. Sono indice di un corpo sano e, perciò, di una mente sana.

La natura primaria di tutti gli esseri umani è di essere aperti alla vita e all'amore. Nella nostra cultura l'atteggiamento di difesa, la corazza, la diffidenza e la chiusura sono diventati una seconda natura. Sono i mezzi che adottiamo per proteggerci dalle offese; ma quando diventano caratteriologici o strutturati nella personalità, questi atteggiamenti costituiscono un'offesa più grave e una mutilazione maggiore di quelle sofferte in origine.

La bioenergetica vuole aiutare gli individui ad aprire il cuore alla vita e all'amore⁹⁰.

Per esprimere la natura primaria bisogna innanzitutto prendere coscienza della seconda natura⁹¹, degli schemi di autocontrollo e di difesa che costituiscono sedimentazioni del

«Ogni esperienza vissuta dall'individuo ne influenza il corpo e gli si fissa nella mente. Se è piacevole, promuove la salute, la vitalità e la grazia del corpo; accade invece il contrario nelle esperienze dolorose che sono negative. L'effetto è temporaneo se l'individuo riesce a reagire appropriatamente al trauma, perché il corpo può guarire, e guarisce, da solo. Se però la reazione viene bloccata, il trauma lascia un'impronta sul corpo sotto forma di tensione muscolare cronica.

[...] La tensione muscolare cronica del corpo determina sempre, a livello inconscio, il blocco degli impulsi muscolari».

⁹⁰ Lowen, A, *Bioenergetica*, Op. cit, p. 35.

⁹¹ Cfr., Ivi, p. 89: «L'espressione "seconda natura" viene spesso usata per descrivere atteggiamenti psicologici e fisici che, benché "innaturali", sono entrati talmente a far parte della persona da sembrare naturali. Il termine implica l'esistenza di una "prima natura" libera da questi atteggiamenti strutturati. Questa prima natura può essere definita sia negativamente che positivamente. Possiamo dire che è, a livello corporeo,

carattere che forgiando direttamente il corpo attraverso la fissazione di tensioni che si cronicizzano, divenendo in tal modo inosservate; soltanto focalizzandosi coscientemente su questi schemi comportamentali è possibile ripristinare la sensazione di vitalità e vivacità del corpo (dunque della mente e delle emozioni), dare libera espressione alle proprie stratificazioni caratteriali e far sì che queste non impediscano una reale apertura al mondo. Promuovere un cambiamento delle funzioni corporee è la condizione attraverso la quale riconoscere e scardinare l'artificialità di indotte costruzioni caratteriali; una respirazione più profonda⁹², una maggiore motilità consentono di allentare le tensioni corporee e di esprimersi in modo più libero e pieno, ampliando considerevolmente la possibilità di provare sensazioni piacevoli e di vivere in modo creativo. Soltanto ritrovando il collegamento con il proprio sé corporeo è possibile realizzare un'autentica apertura al mondo e alla comunità. Un più profondo rapporto con se stessi e con il proprio corpo contribuirà al ripristino della propria integrità, ossia del libero scorrere dei flussi energetici che ininterrottamente percorrono tutto il corpo ed in tal modo ristabilirà uno stato di grazia⁹³, ossia di armonia tra Io e corpo, volontà e desiderio, movimenti volontari e involontari⁹⁴, mente cosciente e impulsi inconsci.

l'assenza di tensioni muscolari croniche che limitano il sentire e il movimento e, a livello psicologico, di razionalizzazioni, negazioni, proiezioni. Definendola positivamente diremo che conserva la bellezza e la grazia di cui normalmente tutti gli animali sono dotati alla nascita. È importante riconoscere la distinzione fra seconda e prima natura, perché troppe persone accettano come "naturali" le proprie tensioni corporee e le proprie distorsioni, non vedendo che appartengono all'ordine di una "seconda natura", che pare naturale solo a causa della lunga abitudine. È mia profonda convinzione che una vita sana e una cultura umana possano essere costruite solo sulla base della prima natura dell'uomo».

⁹² Una respirazione profonda riguarda tutto il corpo, nel senso che malgrado non tutte le parti del corpo siano interessate in modo attivo in questo processo, le onde respiratorie lasciano fluire l'energia in tutto l'organismo, permettendo così di esprimere sentimenti ed emozioni repressi e consentendo in tal modo di recuperare la grazia naturale e un maggiore stato di benessere psico-fisico.

⁹³ Per quanto riguarda la grazia in quanto stato di equilibrio e di armonia tra mente e corpo si veda Lowen, A., *La spiritualità del corpo, L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Op. cit., pp. 52-53: «La mancanza di grazia è un segno di disagio. [...] Pochi vedono poi il nesso esistente tra i cosiddetti disturbi mentali e la mancanza di grazia. La confusione nasce perché la medicina non agisce in base alla nozione di salute, ma semplicemente in base a una certa conoscenza della malattia, intesa sempre come sintomo o disfunzione che provoca disturbi. Moltissime terapie, analitiche o di altro tipo, soffrono di questa concezione limitata, che concentra l'attenzione sul sintomo quale si presenta anziché sullo stato generale di salute o disagio del paziente. Poiché ogni disturbo della personalità influisce tanto sul corpo quanto sulla mente, dobbiamo vedere il problema psicologico come un riflesso di quello fisico e viceversa. Per impostare una terapia che possa realmente promuovere la salute si deve capire come e perché l'individuo abbia perduto la grazia». Si veda anche p. 59: «[...] l'attenzione – o un'autocoscienza non forzata – aiuta a imbrigliare la propria grazia naturale. Consente il flusso del movimento attraverso tutto il corpo, anziché limitarlo a una sola parte».

⁹⁴ Cfr., Lowen, A., *Bioenergetica*, Op. cit., pp. 43-44: «In tutti i nostri movimenti volontari c'è anche una componente involontaria, che rappresenta la motilità essenziale dell'organismo. Questa componente involontaria, che si integra con l'azione volontaria, rende conto della vivacità e della spontaneità delle nostre azioni e movimenti. Quando è assente o ridotta, i movimenti del corpo suscitano, oltre a quella del senso cinestesico di spostamento nello spazio, poche altre sensazioni. Il tono affettivo del movimento espressivo

Possiamo descrivere il rapporto tra l'io e il corpo o tra psiche e soma come un rapporto di antitesi e unità dialettica in cui le diverse dimensioni sono assolutamente cooriginarie, ma possono scindersi nella loro manifestazione fenomenica o in seguito ai processi di adattamento dell'organismo all'ambiente. Tra se stessi e gli altri, tra sé e il mondo il rapporto è mediato dall'io che si forma un'immagine del mondo in relazione alla quale costruisce via via la sua immagine di sé, che a sua volta plasma il corpo attraverso il controllo esercitato sulla muscolatura volontaria. In tutti quei casi in cui la relazione ambientale limita o vieta l'espressione di certi sentimenti l'io inibisce l'impulso in modo cosciente per evitare ulteriori conflitti o situazioni dolorose, contraendo i muscoli volontari in modo da evitare l'azione proibita. Ma dal momento che il mantenimento del controllo cosciente per un tempo indeterminato richiederebbe un eccessivo dispendio di energia, l'individuo ritirerà gradualmente l'energia dall'impulso con un processo che si farà sempre più inconscio procurando una progressiva contrazione dei muscoli corrispondenti, il cui successivo rilassamento sarà ormai impedito dalla carenza o assenza su di esso di flussi energetici che saranno diretti ad altre parti del corpo e all'espressione di altri sentimenti, formando così l'immagine dell'io. Si delinea in tal modo il processo attraverso cui le inibizioni ambientali forgiavano la struttura caratteriale, che a sua volta determina la configurazione fisica. Nello stesso tempo opera anche la dinamica inversa nella misura in cui le difese che si sono fissate in una armatura corporea determinano pensiero, azioni, emozioni, in generale l'immagine di sé dell'individuo.

L'instaurazione di relazioni, il suo concreto essere nel mondo è ormai condizionato dal basso livello di energia in certe zone del suo corpo deputate all'espressione di determinate emozioni, per cui il soggetto dovrà assolutamente evitare di evocare sentimenti repressi, cosa che gli procurerebbe forti stati d'ansia e persino dolore⁹⁵, dunque una chiusura in se stesso e

proviene dalla componente involontaria – la componente non soggetta a controllo cosciente. La fusione di elementi consci e inconsci o di componenti volontarie e involontarie dà origine a movimenti dotati di una risonanza emotiva, e che tuttavia sono azioni coordinate ed efficaci».

⁹⁵ Ivi, p. 118: «In ultima analisi le sensazioni sono percezioni di movimenti che avvengono all'interno dell'organismo. Così, quando diciamo che una persona si trova in uno stato di piacere, intendiamo dire che i movimenti del suo corpo, specialmente quelli interni, sono ritmici, non costretti ed espansivi.

Dunque possiamo definire la sensazione di piacere come la percezione di un movimento espansivo del corpo – aprirsi, protendersi, entrare in contatto. Gli atteggiamenti di chiudersi, ritirarsi, controllarsi e trattenersi non vengono vissuti come piacere: anzi possono essere vissuti come ansia e dolore. Il dolore risulterebbe dalla pressione che si genera quando l'energia di un impulso incontra un blocco. L'unico modo di evitare il dolore o l'ansia è quello di erigere una difesa contro tale impulso. Se l'impulso viene represso l'individuo non proverà né ansia né dolore, ma nemmeno piacere».

una forte limitazione delle possibilità esperienziali e della capacità di autoespressione. Il ritiro dell'energia dal conflitto non avviene più in modo consapevole ed è mantenuto e reiterato da una corazza caratteriale e da un'armatura fisica, in cui le tensioni muscolari inibiscono fortemente la manifestazione dell'impulso. Si è stabilmente formata una dinamica comportamentale che ha tutta l'apparenza di essere un sicuro e adeguato mezzo di relazione con l'esterno.

Le tensioni muscolari bloccano la capacità di prendersi direttamente dal mondo il piacere. Di fronte a queste restrizioni l'io manipolerà l'ambiente per soddisfare il bisogno di contatto e di piacere del corpo. Giustificerà questa manipolazione come necessaria e normale, perché ha perso contatto con il conflitto emotivo che lo ha costretto ad assumere questa posizione. Il conflitto è ormai strutturato nel corpo ed è fuori dalla portata dell'io. L'individuo può accettare a parole l'idea del cambiamento, ma finché non affronta il problema a livello corporeo un cambiamento reale è altamente improbabile⁹⁶.

L'interazione con il contesto ambientale e sociale è ormai fortemente limitata e ridotta dal punto di vista energetico; nel momento in cui l'individuo perde il contatto con il suo corpo in nome della costruzione di un'immagine di sé determinata dall'aver ridotto la forza di specifici impulsi per adeguarsi a norme e condizioni imposte dall'esterno, inevitabilmente si riduce la carica espansiva e vitale che rafforza il senso di appartenenza del soggetto all'ambiente e la ricchezza di sentimenti che può provare, ma anche l'autenticità della relazione con ciò che è altro da sé che verrà sempre alterata dal bisogno di controllo e manipolazione. Se infatti le modalità di esistenza dell'individuo sono determinate dalla sua ricerca del piacere e dalla sua capacità di espansione e di contatto con il mondo⁹⁷, attraverso il fluire della carica energetica dal centro o cuore della persona ai punti periferici di contatto⁹⁸ con l'ambiente esterno, il formarsi di blocchi energetici rivela la presenza di un conflitto che

⁹⁶ Ivi, p. 126.

⁹⁷ Cfr. Ivi, p. 122: «Una risposta espansiva, o piacevole, implica il fluire della carica dal centro a tutti i sei punti, che possono essere considerati estensioni dell'organismo [...]. Quando si stabilisce un forte contatto con l'ambiente in questi punti vi è un intenso interscambio energetico».

⁹⁸ Cfr. Ivi, p. 121: «Nel corpo umano le zone di contatto con il mondo esterno sono sei: il viso, con i suoi organi sensoriali; le mani; l'apparato genitale; i piedi».

blocca l'espressione del soggetto, limitando il movimento e soprattutto la capacità di cercare la soddisfazione dei propri bisogni, dunque di provare piacere⁹⁹.

Sulla base del processo dialettico che determina l'interazione tra l'io e il corpo, nella misura in cui l'immagine dell'io plasma il corpo e una struttura fisica irrigidita a sua volta inibisce la completa espressione di sé, è possibile uno studio della personalità umana a partire dai processi energetici del corpo che consente all'approccio bioenergetico di delineare una caratteriologia¹⁰⁰ fondata sugli schemi di difesa che - sia a livello psicologico che muscolare - forgiavano la personalità del soggetto, ossia la vitalità, la forza dei suoi impulsi e le strutture di difesa erette per controllare i suoi sentimenti.

In bioenergetica i vari tipi di difese sono sussunti sotto il titolo di "strutture caratteriali". Il carattere viene definito come uno schema fisso di comportamento ed è il modo tipico in cui un individuo tratta la propria ricerca del piacere. Il carattere è strutturato nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche, e in generale inconse, che bloccano o limitano gli impulsi a protendersi per cercare qualcosa. Il carattere è anche un atteggiamento psichico sostenuto da un sistema di negazioni, razionalizzazioni e proiezioni e regolato in base a un ideale dell'io che ne afferma il valore. L'identità funzionale di carattere psichico e struttura corporea (o atteggiamento muscolare) è la chiave della comprensione della personalità, perché ci permette di leggere il carattere a partire dal corpo e di spiegare un atteggiamento corporeo facendolo risalire alle sue rappresentazioni psichiche e viceversa¹⁰¹.

⁹⁹ Ivi, pp. 122-123: «Nella personalità sana il livello mentale e quello fisico cooperano per promuovere il benessere. Nella personalità disturbata ci sono zone di sensazioni e di comportamento in cui questi livelli di funzionamento (o aspetti della personalità) sono in conflitto. Un'area di conflitto crea un blocco all'espressione libera degli impulsi e dei sentimenti. Non mi riferisco a un'inibizione cosciente dell'espressione. I blocchi di cui parlo sono restrizioni inconse del movimento e dell'espressione: limitano la capacità dell'individuo di cercare nel mondo la soddisfazione dei propri bisogni e perciò rappresentano una riduzione della sua capacità di provare piacere».

¹⁰⁰ Vengono delineate cinque strutture caratteriali (schizoide, orale, psicopatico, masochistico e rigido) sulla base dell'identità funzionale del carattere psichico e della struttura corporea, analizzando dunque la condizione bioenergetica relativa a ciascun carattere, gli aspetti fisici peculiari (ossia i modi di orientarsi dell'energia dal nucleo ai punti periferici di contatto con il mondo), i correlati psicologici ed i fattori eziologici e storici. È chiaro che non è possibile un'operazione di identificazione assoluta di un individuo con una struttura caratteriale dal momento che l'analisi della personalità di ognuno risulta chiarita dalla combinazione di schemi difensivi eterogenei. A tal proposito Cfr. Ivi, p. 148: «Da questo punto di vista le varie strutture caratteriali formano uno spettro o una gerarchia: a una estremità c'è la posizione schizoide – che è un ritiro dall'intimità e dalla vicinanza in quanto troppo minacciose; all'altra estremità c'è la salute emotiva – in cui l'impulso di protendersi apertamente verso l'esterno per ottenere intimità e contatto non viene frenato. I vari tipi di carattere si inseriscono in questo spettro o gerarchia a seconda del livello consentito di intimità e contatto».

¹⁰¹ Ivi, pp. 117-118.

La costruzione ad opera dell'io di un'immagine di sé, che è considerata dall'individuo la migliore forma di adeguamento possibile all'ambiente, è il risultato di un'illusione il più delle volte inconscia che porta il soggetto ad attaccarsi ad una rappresentazione del tutto ingannevole del mondo esterno e ad una alterata percezione di sé. Lo strutturarsi del conflitto emotivo sia dal punto di vista psichico che somatico limita l'efficacia dell'azione nella misura in cui il soggetto non riesce a cambiare la situazione e inevitabilmente ogni sfera della sua vita, ogni dimensione di sé ne risulta fortemente condizionata, depauperata. La terapia bioenergetica si avvale della considerazione del livello di radicamento¹⁰² della persona al suolo e dell'osservazione del portamento della metà superiore del corpo, per analizzare i modi in cui gli atteggiamenti culturali si manifestano nell'espressione corporea, determinando la presenza di fissazioni, di illusioni.

È infatti soltanto stabilendo un contatto adeguato con il suolo, che l'individuo può non solo scaricare l'energia in eccesso e mantenere una posizione stabile nell'esprimere con maggiore profondità uno spettro più ampio di sensazioni, ma anche avere un contatto più diretto con la realtà.

Il lavoro consapevole sulla parte bassa del corpo, in particolare su gambe e piedi, permette di gestire meglio l'ansia che investe il soggetto nel momento in cui riesce ad abbandonare le sue fissazioni e la sua percezione illusoria della realtà. Uno degli esercizi bioenergetici è infatti proprio quello di lasciarsi cadere e sentirsi accolti dal suolo per comprendere che è certamente più dannosa la condizione di tenersi abbarbicati alle proprie illusorie fissazioni, alla promessa di uno scopo da realizzare, ad una visione ingannevole della realtà, piuttosto che prendere coscienza dell'impossibilità di rispondere sempre alle richieste dell'ambiente, e dunque di sperimentare realmente la caduta che sola consente poi di rialzarsi, di stare in piedi sulle proprie gambe, affondando le radici nella realtà. Bisogna lavorare sull'ansia di cadere (e di fallire) per abbandonarsi al suolo e, facendo a meno del controllo dell'io su ogni dimensione della vita, godere pienamente della ricchezza dell'espressione delle proprie emozioni, trovare un equilibrio tra carica, scarica, flusso e movimento della propria energia.

¹⁰² Ivi, p. 162: «Essere radicati è l'opposto di essere fissati, "appesi". Nel linguaggio del corpo avere i piedi per terra significa essere in contatto con la realtà; significa che il soggetto non opera sotto l'influsso di un'illusione, cosciente o inconscia che sia».

A proposito della considerazione della bioenergetica in quanto pratica somatica di discesa, che mira a ritrovare un equilibrio con la parte bassa, pulsionale dell'individuo, attraverso la pratica di esercizi intesi a stabilire un contatto più profondo con il suolo, chiarisce Shusterman in *Performing Live*:

Its grounding exercises include not only body bendings to enable both hands and feet to have firm contact with the floor, but also the repeated experience of falling from positions that are muscularly impossible to maintain for very long. This experience of falling makes us aware that there are real limits to conscious somatic control yet also reassures us that neither surrender of control nor resultant contact with the ground is necessarily painful or dangerous. Other exercises aim at making parts of the body (particularly the legs and pelvis) shake or vibrate uncontrollably. Apart from its help in loosening habitual muscular spasm and "releasing tension", such "vibration of the body ... allows a person to experience and enjoy the body's involuntary movements" as "an expression of its life, of its vibrant force. If a person is afraid of them, feeling he must be in full control of himself at all times, he will lose his spontaneity and end up as a rigidly bound, automatized person (B, 243).

Anger, shock, and other strong emotional provocation are likewise used to overcome the patient's entrenched blockages or "holding patterns", while vigorous, at times even painful, physical pressure will be applied by the therapist to loosen fixed contractions or muscle spasm, thus providing for a free flow of energy¹⁰³.

Il ristabilirsi di uno stato di benessere corporeo, dunque lo scioglimento di spasticità muscolari e stati cronici di tensione¹⁰⁴, intensificherà la capacità dell'individuo di esprimere i

¹⁰³ Shusterman, R., *Performing Live*, Op. cit., p. 177: «I suoi esercizi di radicamento includono non solo piegamenti corporei per permettere a mani e piedi di avere uno stabile contatto con il pavimento, ma anche l'esperienza ripetuta di cadere da posizioni che sono dal punto di vista muscolare impossibili da mantenere per molto tempo. Questa esperienza di caduta ci rende consapevoli che ci sono limiti reali al controllo somatico conscio e ancor più ci rassicura anche che né l'abbandono del controllo né il derivante contatto con il suolo è necessariamente doloroso o pericoloso. Altri esercizi mirano a far tremare o vibrare parti del corpo (in particolare gambe e pelvi) in modo incontrollabile. A prescindere dal suo aiuto nello sciogliere abituali spasmi muscolari e "rilassare le tensioni", tale "vibrazione del corpo ... consente alla persona di esperire e godere dei movimenti involontari del corpo" in quanto "un'espressione della sua vita, della sua forza vibrante. Se una persona ha paura di ciò, sentendo che deve avere il pieno controllo su se stessa in ogni momento, perderà la sua spontaneità e finirà come una persona rigidamente legata, automatizzata" (B, 243).

Collera, shock, e altre forti provocazioni emozionali sono ugualmente usate per vincere blocchi radicati o "modelli ereditari", mentre una vigorosa, talvolta anche dolorosa, pressione fisica sarà applicata dal terapeuta per sciogliere contrazioni fisse o spasmi muscolari, provvedendo inoltre al liberare il flusso di energia».

¹⁰⁴ Relativamente allo strutturarsi di tensioni croniche in particolare nelle zone di comunicazione tra il cuore e le strutture periferiche mediante cui si instaura il contatto con il mondo esterno si veda Lowen, A., *Bioenergetica*, Op. cit., p. 243: «Se consideriamo questo canale dal punto di vista anatomico troviamo tre aree in cui le tensioni croniche possono formare degli anelli di costrizione, restringendo il canale e impedendo

suoi sentimenti, consentirà lo scorrere di un maggiore flusso di energia alla mente che raggiungerà così una più acuta capacità di focalizzazione, si ristabilirà la vitalità dell'organismo che sarà certamente in grado di mantenere una più sicura stabilità anche in situazioni di stress. Per destrutturare l'armatura fisica e consentire una più piena autoespressione è necessario rendere fluido il movimento, imparare nuovamente attraverso l'esercizio costante a fare certi movimenti e ristabilire un flusso di energia ininterrotto in tutto il corpo.

La motilità di un corpo è direttamente collegata al suo livello energetico. Per muoversi occorre energia. Quando il livello di energia è basso o depresso la motilità risulta necessariamente diminuita. Energia e autoespressione sono collegate da una linea diretta: energia → motilità → sentimenti → spontaneità → autoespressione. Questa sequenza opera anche all'inverso. Se la capacità di autoespressione di un individuo è bloccata la sua spontaneità è ridotta. La riduzione della spontaneità abbassa il tono delle sensazioni, che a sua volta fa calare la motilità del corpo e ne deprime il livello energetico¹⁰⁵.

La spinta verso il cambiamento, verso la ricerca di un'integrazione più profonda dentro e fuori di sé può essere determinata da una crisi¹⁰⁶, e dunque dalla inaspettata inadeguatezza di un atteggiamento comportamentale o della propria corazza psicofisica a rispondere a determinate situazioni ambientali che comporta inevitabilmente un crollo, ossia una condizione di disagio che costituisce una frattura ma al tempo stesso anche un'occasione preziosa per mettere in atto un processo di riscoperta di modalità inedite di relazione e di contatto con l'ambiente, e naturalmente anche di crescita individuale e di espressione di

l'espressione piena dei sentimenti. L'anello più superficiale può formarsi intorno alla bocca. Una bocca serrata o chiusa può bloccare efficacemente ogni comunicazione di sentimenti. Premere le labbra e irrigidire la mascella: ecco uno dei modi di dare un giro di vite e mettere a tacere i suoni che vorrebbero erompere all'esterno. [...] Il secondo anello di tensione si forma all'articolazione del capo con il collo. È un'area critica, perché rappresenta la zona di transizione dal controllo volontario al controllo involontario. La faringe e la bocca sono sulla parte anteriore di questa zona, l'esofago e la trachea sulla parte posteriore. L'organismo ha un controllo cosciente su tutto ciò che è in bocca o nella faringe; può scegliere se ingoiarlo o sputarlo fuori». P. 246: «La terza è situata all'articolazione fra collo e torace. L'anello di tensione che si sviluppa in questa regione è anche naturale e funzionale e riguarda essenzialmente i muscoli scaleni anteriore, mediano e posteriore. Questo anello di tensione protegge l'apertura che porta alla cavità toracica e dunque al cuore».

¹⁰⁵ Ivi, p. 235.

¹⁰⁶ Ivi, p. 93: «Una crisi personale ha luogo solo quando un aspetto di rigidità della personalità è sottoposto a una grossa tensione. È dunque un pericolo, ma anche un'occasione per eliminare la tensione e crescere».

dimensioni ulteriori della propria personalità. In ogni caso deve verificarsi un'espansione della coscienza, sia relativamente ad un'intensificazione dell'attenzione alla propria corporeità, sia per quanto riguarda un ampliamento della consapevolezza di se stessi, degli altri e della realtà circostante; questa è infatti l'unica condizione sotto la quale è possibile il ristabilirsi dell'integrità tra il nucleo e la periferia dell'organismo e tra mondo interno e mondo esterno. Il fine della bioenergetica è allora un'espansione della coscienza¹⁰⁷ mediante un'intensificazione della coscienza del corpo, dal momento che coscienza, vitalità del corpo e salute emotiva sono profondamente collegate¹⁰⁸: maggiore è l'energia del corpo e più libera è la sua circolazione dal centro alle zone periferiche, più profonda sarà l'unità del soggetto con se stesso e la sua apertura al mondo. La coscienza di Sé aumenta con la progressiva intensificazione della percezione dello stato di sensibilità del proprio corpo:

la coscienza, man mano che sale a livelli più elevati, non si espande ma si restringe per aumentare la messa a fuoco e la capacità di operare discriminazioni. D'altra parte, man mano che si approfondisce fino a comprendere i sentimenti, le sensazioni e i processi corporei che le creano, diventa più ampia ed estensiva¹⁰⁹.

¹⁰⁷ Ivi, p. 282: «La bioenergetica mira ad espandere la coscienza aumentando la coscienza del corpo. [...] La coscienza del corpo occupa una posizione intermedia fra la coscienza di testa e l'inconscio, e così serve a connetterci ed orientarci con le forze misteriose presenti nella nostra natura. [...] Mentre la coscienza di testa non ha connessioni dirette con l'inconscio, la coscienza del corpo vi è connessa. L'inconscio è quell'aspetto del nostro funzionamento corporeo che non percepiamo e non siamo in grado di percepire».

¹⁰⁸ Cfr., Ivi, p. 277: «Esprimendola in questo modo, non è difficile vedere che la funzione della coscienza dipende dalla vitalità della persona ed è direttamente collegata alla salute emotiva. Ma ciò che è più importante è la conclusione che l'abilità di essere coscienti è legata ai processi energetici del corpo – cioè alla quantità di energia di cui dispone un individuo e alla libertà con cui tale energia può circolare. La coscienza riflette lo stato di eccitazione interiore; infatti è la luce della fiamma interna proiettata su due schemi – la superficie del corpo e quella della mente».

¹⁰⁹ Ivi, p. 281.

2.2 Metodo Feldenkrais

Considerato da Shusterman, nell'ambito della sua riflessione sulle discipline esperienziali, un approccio intermedio¹¹⁰ tra la proposta razionalista focalizzata sulla componente volontaria della Tecnica Alexander e la bioenergetica, incentrata sulle dimensioni irrazionali e involontarie dell'essere umano, il Metodo Feldenkrais di rieducazione somatica sembra rispondere in effetti da una parte all'esigenza di un controllo inibitorio, volto in primo luogo ad evitare cattive abitudini o ad intensificare le sensazioni in aree determinate del corpo attraverso l'inibizione di altre, dall'altra al riconoscimento dell'importanza di esprimere le proprie emozioni, in modo da ampliare e liberare la sfera sensoriale e affettiva dalla ripetizione compulsiva e vincolante di pattern comportamentali. Metodicamente risulta essenziale per Feldenkrais, nell'esecuzione delle nostre azioni e nelle concretizzazioni dei nostri atti di volontà, tenere a mente non tanto il raggiungimento di un fine, quanto piuttosto il modo¹¹¹ in cui si opera, la scelta, la valutazione fra più alternative possibili delle modalità e delle strategie attraverso cui realizzare i nostri obiettivi. Dare preminenza a ciò che si vuole effettuare distoglie infatti sia dalla molteplicità di maniere in cui è possibile concretamente agire, sia da ciò che si sta realmente facendo; questo è il motivo per cui risulta imprescindibile rivolgere consapevolmente la propria attenzione ai piccoli e spesso impercettibili movimenti

¹¹⁰ Cfr. Shusterman, R., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*, op. cit., p. 169: «As my summary discussion will make clear, Alexander represents the pole of rationalism, while bioenergetics presents an antirationalist position. Feldenkrais, though much closer to Alexander, lies somewhere between these poles» - trad. it.: «Come la mia discussione sommaria renderà chiaro, Alexander rappresenta il polo del razionalismo, mentre la bioenergetica presenta una posizione antirazionale. Feldenkrais, sebbene molto ben più vicino ad Alexander, si trova da qualche parte tra questi due poli». Si veda anche p. 181: «Between Alexander Technique and Feldenkrais Method, the latter seems the more promising, even though it is the less traditionally rationalistic. By recognizing the importance of affect, sexuality, and diverse centers of our sensorimotor system (rather than urging only reason and the head's primary control), Feldenkrais seems better able to listen to the body and not just command it. He offers a more dialogical, distributed, and sensitive somatic rationality, while Alexander often sounds too much like the harsh and haughty voice of a self-centered, dictatorial reason, the negative white male voice of one-sided, willful control». Trad., it.: «Tra la tecnica Alexander ed il Metodo Feldenkrais, l'ultimo sembra il più promettente, anche se è il meno tradizionalmente razionalistico. Riconoscendo l'importanza di affetto, sessualità, e diversi centri del nostro sistema senso motorio (piuttosto che insistere soltanto su ragione e controllo primario del capo), Feldenkrais sembra maggiormente in grado di ascoltare il corpo e non solo di comandarlo. Egli offre una razionalità somatica più dialogica, distribuita, sensitiva, mentre Alexander spesso suona troppo come la severa e arrogante voce di una ragione dittatoriale, auto centrata, la negativa bianca voce maschile dell'unilaterale controllo volontario».

¹¹¹ Si veda Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Astrolabio, Roma 1991, p. 8: «Il 'come' è il marchio della nostra individualità; un'indagine sul processo d'azione. Se esaminiamo come facciamo le cose, possiamo trovare un modo alternativo di farle, cioè avere qualche libertà di scelta. Infatti se non abbiamo nessuna alternativa, non abbiamo scelta. Possiamo illuderci di avere scelto un unico modo di fare le cose, ma è una costrizione per mancanza di alternative».

che compiamo, per evitare di ridurre la nostra espressione proprio-corporea ad esecuzioni meccaniche che inevitabilmente finiscono per irrigidire entro schemi comportamentali fissi la fluidità della nostra esperienza, e sperimentare in tal modo modalità alternative di azione.

In una concezione olistica che considera il corpo come unità, totalità integrata, l'attenzione conscia ai propri movimenti è inevitabilmente connessa all'espressione delle proprie e-mozioni, sentimenti e naturalmente pensieri; la rieducazione somatica si configura pertanto come una via attraverso cui rendere le proprie azioni più efficaci, intensificare la propria consapevolezza, essere effettivamente presenti a se stessi e dunque accrescere la propria flessibilità psicofisica. Divenire coscienti delle proprie sensazioni corporee e di conseguenza dei propri stati d'animo consentirà di ricercare la piacevolezza in tutto ciò che si fa ed in tal modo di scegliere e modificare gradualmente e senza sforzi le inosservate modalità consuete di azione, che il più delle volte non fanno altro che ripercorrere in modo pressoché automatico percorsi strutturati di movimento che si rivelano inefficaci e soprattutto dolorosi. Ad eccezione di quei casi in cui una qualche stimolazione o situazione ambientale richiede una risposta immediata ed efficace provocando in tal modo l'attivazione di abituali o ancestrali modelli di reazione, che prontamente sono in grado di ristabilire una certa coerenza tra l'organismo ed il contesto ambientale e sociale, per il resto tendere ad una esplorazione delle più ampie possibilità di movimento, comportamento, azione e pensiero permette di liberarsi da costrizione ed ansia e di essere realmente in grado di fare una scelta, di muoversi fra possibilità molteplici per scegliere quella che risulta più gradevole in termini di assenza di sforzo e di piacevolezza, di maggiore godimento estetico. Il fatto che nel corso del processo di crescita si siano assunte delle abitudini o dei modi consueti di eseguire determinate azioni non esclude che si possano adottare nuovi modi di fare, sentire, pensare ed eventualmente acquisire nuove abitudini¹¹², ponendo sempre una certa attenzione conscia alle proprie sensazioni corporee e rendendo eventualmente le proprie abitudini sempre dinamiche e mutevoli, in modo da evitare di appiattirsi su percorsi già costituiti per esprimere più pienamente la propria ricchezza individuale.

¹¹² Per quanto riguarda la natura duplice delle abitudini e l'importanza di esserne consapevoli in modo da ridurre la propria cecità che ne sollecita la natura costrittiva e limitante cfr. Ivi, p. 115: «Abbiamo bisogno di abitudini se vogliamo agire in modo corretto e rapido. Ma le abitudini usate ciecamente o come se fossero leggi di natura, come cioè se non le si potesse cambiare, sono solo una ignoranza perpetua e accettata. Le possibili alternative nel nostro apparato di mezzi, funzioni e strutture sono sbalorditive. Nondimeno tutti coloro che soffrono e sono infelici 'sono fatti così', cioè come le loro abitudini. Queste li rendono ciechi alla straordinaria scelta di alternative a disposizione. Dal momento che le abitudini sono così utili ed economiche, preferiamo non cambiarle».

La vita è processo, equilibrio tra permanenza e divenire, costanza e mutamento, ed è sempre possibile imparare ad ampliare le proprie possibilità di espressione in modo che la propria esperienza possa essere più ricca e gratificante. Se per un verso un certo automatismo nell'eseguire alcune azioni quotidiane ci sgrava della responsabilità di pensare coscientemente ad ogni nostra attività e se effettivamente per sentirci più sicuri e per orientarci meglio all'interno di un mondo continuamente diveniente non possiamo prescindere dal formarci alcuni schemi mentali, dall'assumere certe abitudini che ci diano una certa sensazione di ordine, di prevedibilità degli effetti, è anche vero che bisogna guardarsi bene dal rimanere intrappolati e fissati all'interno delle nostre griglie di interpretazione della realtà e dei principi guida che reputiamo ci possano aiutare ad acquisire un volere forte e ad un'azione efficace.

Io sostengo che la rigidità, fisica o mentale, e cioè l'aderire a un principio fino a escludere totalmente il suo opposto, è contraria alle leggi della vita, perché la rigidità nell'uomo non si può ottenere senza reprimere qualche attività di cui egli è capace. Così l'ininterrotta e incondizionata adesione a un qualsiasi principio, buono o cattivo, significa reprimere ininterrottamente qualche funzione. E la repressione non si può praticare a lungo impunemente¹¹³.

Riconoscere il potenziale espressivo ed esperienziale del corpo come sorgente di piacevolezza e di compiacimento estetico è un imprescindibile strumento di costituzione e rafforzamento della propria identità, di adeguamento al rapidissimo mutare delle condizioni ambientali e sociali di vita, che ci consente di esprimere in modo creativo e attivo il nostro modo individuale di essere nel mondo, senza subire passivamente le pressioni conformistiche e neutralizzanti provenienti dall'esterno¹¹⁴.

¹¹³ Cfr. Feldenkrais, M., *Body and Mature Behaviour. A study of anxiety, sex, gravitation and learning – Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, ed. it. a cura di Franca Losi, Astrolabio, Roma 1996, p. 29.

¹¹⁴ Si veda Shusterman, R., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*, op. cit., pp. 162-163: «Moshe Feldenkrais insists on a rather different problem of identity: how to maintain one's individuality despite intense societal pressures for conformity. Though our liberal culture seems distinctly individualistic, Feldenkrais argues (in a way strangely convergent with Foucault) that it effectively neutralizes the private and individual through its pervasive normalizing apparatus, which molds even one's "personal" taste and values. This "education", says Feldenkrais, "suppresses every non-conformistic tendency through penalties of withdrawal of support and simultaneously imbues the individual with values that force him to overcome and discard spontaneous desires. These conditions cause the majority of adults today to live behind a mask", a social mask which frustrates happiness in "the private organic life and the gratification of needs deriving from strong organic drives". But despite the repressive effects of socialization, our bodies remain a potential source of

La naturale propensione a perseguire ciò che procura sensazioni gradevoli, a svolgere le proprie attività in modi che siano non solo efficaci, ma anche gratificanti per il soggetto incarnato, necessita di pratiche di autoconoscenza che permettano di intensificare le sensazioni proprio-corporee e di riconfigurare il proprio sistema senso-motorio in modo da essere in grado di discernere sottilissime informazioni sensoriali che, soltanto attraverso un'acuta osservazione ed una graduale modifica, consentono di superare blocchi muscolari, emotivi, disturbi della volontà e naturalmente rigidità mentali (così come la mente è in grado attraverso il controllo conscio e l'inibizione di dirigere l'apparato muscolare, allo stesso modo rivolgere un'attenta osservazione alle sensazioni muscolari può rieducare la mente e liberarla da modi fissi di reiterazione compulsiva dei comportamenti). Per altro un'accresciuta flessibilità senso-motoria non può prescindere dall'espressione della propria emotività¹¹⁵ e affettività, da un processo di crescita e progressiva consapevolizzazione sensoriale che sole consentono di rivedere i modelli psico-emotivi introiettati e strutturati nella propria armatura muscolare e di apprendere nuovi schemi di movimento e postura che permettano non solo di migliorare e rendere più efficaci le funzioni psico-fisiche, ma di offrire effettivamente un'esperienza più ricca e complessa.

individual gratification. Trad. It: «Moshe Feldenkrais insiste su un problema alquanto differente: come mantenere la propria individualità malgrado le intense pressioni sociali alla conformità? Sebbene la nostra cultura liberale sembri distintamente individualistica, Feldenkrais sostiene (in un modo stranamente convergente con Foucault) che essa effettivamente neutralizza il privato e l'individuale attraverso il suo pervasivo apparato normalizzante, che modella anche i propri "personali" gusti e valori. Questa "educazione", sostiene Feldenkrais, "sopprime ogni tendenza non-conformistica attraverso punizioni di ritiro del supporto e simultaneamente permea l'individuo di valori che lo forzano a sottomettere e abbandonare desideri spontanei. Queste condizioni portano la maggior parte degli adulti oggi a vivere dietro una maschera", una maschera sociale che frustra la felicità "nella vita privata organica e la gratificazione di bisogni derivanti da forti spinte organiche". Ma malgrado gli effetti repressivi della socializzazione, i nostri corpi rimangono una sorgente potenziale di gratificazione individuale».

¹¹⁵ Cfr. Ivi, p. 180: «Recognizing the crucial contribution of emotions to the richness of the life, he merely urges that one learn to free one's action from dependence on compulsive patterns stimulated by emotions. And this, he argues, through the reciprocity of body and mind, will conversely also free one's range of emotion by dissociating it from those same compulsive, muscularly and emotionally entrenched patterns, thus enabling "the person ... to direct his affective drives toward objects of his choice" (M. Feldenkrais, *The Potent Self*, New York: Harper Collins, 1992, pp. 100-103)». Trad. it., «Riconoscendo il cruciale contributo delle emozioni alla ricchezza della vita, egli semplicemente raccomanda di imparare a liberare la propria azione dalla dipendenza da modelli compulsivi stimolati dalle emozioni. E ciò, sostiene, attraverso la reciprocità di corpo e mente, libererà di converso anche la propria gamma di emozioni dissociandola da quegli stessi modelli compulsivi radicati a livello muscolare ed emozionale, conferendo così il potere "alla persona ... di dirigere le sue spinte affettive verso gli oggetti della sua scelta"».

«Since life is movement, Feldenkrais argued, if we improve the quality and appreciation of our movement, we will improve the quality and appreciation of our lives¹¹⁶», e il Metodo Feldenkrais di rieducazione somatica si pone effettivamente come derivato da una preziosa e originale sintesi di conoscenze posturali, tecniche corporee e arti marziali orientali, tecniche somatiche novecentesche (F. M. Alexander, Gurdjieff, Heinrich Jacoby), applicazioni alla struttura umana di nozioni di fisica e ingegneria, teorie freudiane, conoscenze di biologia, psicofisica, fisiologia¹¹⁷. Nella considerazione delle pratiche somatiche che, comprese all'interno della riformulazione metodologica di una somaestetica, conducono ad una migliore conoscenza e attenzione consapevole di Sé, Shusterman utilizza come criterio discriminante il fatto che tali pratiche si rivolgano specificamente a singole parti del corpo o all'unità corpo-mente, che siano prevalentemente auto- o etero-dirette; sulla base di tale classificazione egli considera hatha yoga, t'ai chi ch'uan e Metodo Feldenkrais approcci fondamentalmente olistici che, focalizzandosi anche su singole parti del corpo o movimenti,

include an integrated variety of somatic postures to develop the harmonious functioning and energy of the body as a unified whole. Penetrating beyond skin surfaces and muscle fiber, these postures teach us to realign our bones and better organize the neural pathways through which we move our trunk, head and limbs. More important, they insist that such somatic harmony is part and parcel of heightened mental awareness and psychic balance, refusing to divide body from mind in seeking the enlightened betterment of the whole person. The names of the two trademark Feldenkrais practices – Awareness Through Movement and Functional Integration – clearly express this aim of improved body-mind holism through coordinated training of our sensorimotor circuit¹¹⁸.

¹¹⁶ Ivi, p. 169, trad. it.: «Dal momento che la vita è movimento, sostiene Feldenkrais, se miglioriamo la qualità e l'apprezzamento dei nostri movimenti, miglioreremo la qualità e l'apprezzamento delle nostre vite».

¹¹⁷ Feldenkrais (1904-1984) si laureò in ingegneria alla Sorbona di Parigi, dove conseguì un dottorato lavorando come assistente di Frédéric Joliot-Curie nella ricerca di particelle subatomiche. Allievo di Jigoro Kano, fu il primo in Europa a conseguire la cintura nera di judo e a diffondere in Francia e in Inghilterra la sua disciplina. Il suo Metodo, che si rivolge a tutti, a persone sane e affette da disturbi, e che ha riscosso particolare successo presso attori, danzatori, registi (Peter Brook e Jacques Lecoq), musicisti (Yehudi Menuhin), capi di stato (David Ben Gurion), reca inevitabilmente la traccia della plurivocità di interessi e della ricca e complessa personalità del suo fondatore.

¹¹⁸ Ivi, p. 158, trad. it.: «includono un'integrata varietà di posture somatiche per sviluppare il funzionamento armonioso e l'energia del corpo come un intero unificato. Penetrando oltre le superfici della pelle e le fibre muscolari, queste posture ci insegnano a riallineare le nostre ossa e ad organizzare meglio i percorsi neurali attraverso cui muoviamo il nostro busto, testa e arti. Ancora più importante, egli insiste che tale armonia

Il metodo Feldenkrais infatti si rivolge effettivamente alla totalità integrata di corpo-mente e al complesso funzionamento dell'intero sistema senso-motorio, in modo da divenire consapevoli di tutti gli adattamenti del sistema nervoso, muscolare e scheletrico all'ambiente attraverso la progressiva focalizzazione dei propri modi di agire e l'eliminazione di tutte quelle componenti parassitiche¹¹⁹ dei propri movimenti che bloccano o ostacolano la fluidità di sensazioni, movimenti, pensieri, azioni. Il fulcro del metodo consiste infatti nell'apprendere e soprattutto nell'imparare ad apprendere, nel divenire coscienti¹²⁰ – mediante un'attenzione alle proprie sensazioni somatiche e ai modi in cui l'intero organismo si adopera per fare una qualunque azione – e nel rendere possibile ed effettuabile la scelta tra modi alternativi di fare le cose, tenendo sempre presente che non è importante tanto il fine da raggiungere quanto i mezzi attraverso cui si raggiunge¹²¹, non cosa si fa ma come¹²² lo si fa. Per altro non si tratta

somatica è parte integrante di una intensificata consapevolezza somatica ed equilibrio psichico, rifiutando di dividere il corpo dalla mente nel cercare l'illuminato miglioramento dell'intera persona».

¹¹⁹ In riferimento al processo di apprendimento del bambino, che non esclude anche per gli adulti di acquisire nuove capacità o modalità alternative di azione, e alla comune funzione del sistema nervoso di ricercare un ordine e dunque di procedere per tentativi ed errori verso modi più semplici e piacevoli che riducano fino ad eliminarle le interferenze e gli ostacoli ad un movimento piacevole, armonioso e senza sforzo, si veda Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, op. cit., pp. 125-126: «Egli inibirà una per una quelle parti parassitiche, inutili, indiscriminate e inintenzionali dei suoi movimenti fino a scoprire la versione finale, essenziale, ordinata, intenzionale e differenziata. [...] la tendenza del sistema nervoso verso un funzionamento ottimale coincide con la stimolazione minima. Gli impulsi nervosi alla muscolatura si acqueteranno. La corteccia motoria sarà più libera di 'formare nuovi modelli' di quando ogni elemento del sistema è impegnato in qualche sorta di attività, sia essa intenzionale o abituale e automatica». Si veda anche Feldenkrais, M., *The Potent Self*, HarperCollins, New York 1992, pp. 119-120: «The ideal standing posture is obtained not by doing something to oneself, but by literally doing nothing, that is, by eliminating all acts of [interfering] voluntary contractions» - trad. it.: «La postura eretta ideale non è ottenuta facendo qualcosa a se stessi, ma letteralmente non facendo nulla, cioè, eliminando tutti gli atti di [interferenti] contrazioni volontarie».

¹²⁰ La consapevolezza è l'obiettivo primario del Metodo Feldenkrais e il presupposto imprescindibile attraverso cui ci si può rendere effettivamente conto di cosa si fa e di come lo si fa e discernere in tal modo se si sta effettivamente scegliendo di effettuare una certa azione, pensiero, o anche se si stanno vivendo determinati processi emotivi o se, come molto frequentemente accade, si è vincolati ad automatismi che con forza costrittiva spingono a comportarsi in un certo modo. Attraverso un'attenzione cosciente rivolta al proprio modo abituale di comportarsi, si può far luce su di sé, svincolandosi in tal modo da una certa abitudine restrittiva e necessitante di comportarsi sempre in uno stesso modo che inevitabilmente riduce gradualmente la ricchezza della propria personalità. Si veda a tal proposito Feldenkrais, M., "Mind and Body," in G. Kogan, *Your Body Works*, Berkeley: Transformations, 1980, p. 80: «self-knowledge through awareness is the goal of reeducation. As we become aware of what we are doing in fact, and not what we say or think we are doing, the way to improvement is wide open to us» – trad. it.: «L'autoconoscenza attraverso la consapevolezza è l'obiettivo della rieducazione. Quando diveniamo consapevoli di ciò che stiamo effettivamente facendo, e non di ciò che diciamo o pensiamo di star facendo, possiamo fare meglio ciò che vogliamo».

¹²¹ Si veda Shusterman, R., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*, op. cit., pp. 179-180: «Like Alexander, Feldenkrais criticizes our narrowing habit of direct end-gaining. More important than any specific achievement is the primary goal of acquiring the general means for better self-knowledge and self-mastery, especially by "learning how to learn" (M. Feldenkrais, *The Potent Self*, New York: Harper Collins,

di esercitare un controllo superiore o di fare uno sforzo di volontà al fine di rendere i propri atti performativi, non c'è alcun criterio di correttezza o verità dei propri comportamenti motori¹²³, la rieducazione avviene eliminando tutto ciò che ostacola la fluidità, piacevolezza e molteplicità di effettuazione dei propri movimenti:

Rather than one central pyramid to direct movement, Feldenkrais insists on the variety of somatic patterns of control, and he aims at increasing that variety through his practical work. This work focused on diverse articulations in the pelvis, legs, arms, ribs, abdomen, hands, and feet, as well as on the head-neck area; and it seeks to make one aware of the plurality of ways certain actions can be performed, allowing one to sense their qualitative differences and learn to choose the most effective ways.

The variety of Feldenkrais work in fact comprises two rather different, though related, practices. The first is a set of slow and gentle exercises involving different alignments and movements of trunk and limbs (some of the slightly resembling yoga) aimed at heightening somatic awareness. These exercises, called Awareness Through Movement (or ATM, for short), are properly given by a teacher to a group of students (though they can be practiced alone with tapes or even simply by memory). The teacher gives verbal instructions to guide the movement and awareness but does not manipulate the body.

There is, however, a second Feldenkrais practice that does involve hands-on treatment by the teacher who, by observing and manipulating the student's body (typically reclined on a padded table), discovers the problematic peculiarities of the student's neuromotor functioning and then make the students aware of them, "along with *alternative* ways of controlling the motor functioning". [...] For the aim is not to overcome blockage by shock, but to communicate very

1992, p. 152, 238); trad. it: «Come Alexander, Feldenkrais critica la nostra limitante abitudine di diretto raggiungimento di un fine. Più importante di ogni raggiungimento specifico è l'obiettivo primario di acquisire gli strumenti generali per una migliore conoscenza e padronanza di sé, specialmente "imparando come imparare"».

¹²² Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Op. cit., p. 97: «Credo che limitiamo noi stessi attribuendo un'importanza indebita e sbagliata a cosa conta per la società dimenticando il *come*. Troppo spesso trascuriamo come ogni individuo può essere aiutato a scoprire la propria unicità e a offrire un contributo unico a se stesso e al proprio ambiente sociale. Ci sono molti Leonardo da Vinci tra gli uomini, eppure rendiamo una rarità tutto quel che realizza pienamente la capacità umana».

¹²³ Nel Metodo Feldenkrais non vi è nessuna sovraimposizione che stabilisca cosa è giusto o sbagliato, o che determini i tempi e i modi in cui un certo movimento o serie di movimenti va effettuato. Il ritmo di esecuzione è un ritmo individuale, che non richiede alcuno sforzo e che ha come unico criterio la piacevolezza e una certa facilità; l'obiettivo è semplicemente quello di divenire consapevoli di quello che si fa, di come lo si fa e degli eventuali modi alternativi di eseguire l'azione. Purché se ne sia coscienti, allora qualunque azione risulta giusta.

subtle sensory information. It is not so much therapy as teaching, and the sessions of Functional Integration (like those of ATM) are called “lessons”¹²⁴.

Entrambe le tecniche del Metodo Feldenkrais mirano dunque ad una sempre crescente presa di coscienza delle proprie capacità di movimento, e dunque di una diversificata organizzazione degli schemi senso-motori, raggiungibile mediante la focalizzazione attenta sui modelli di comportamento - che inevitabilmente condizionano anche la gamma di sensazioni, emozioni e pensieri che il soggetto, sempre permeato da condizionamenti ambientali e sociali, si rende disponibile a vivere - attraverso l'apprendimento di nuovi ed eterogenei modi di eseguire quelle stesse azioni. Rimanere statici in un mondo essenzialmente dinamico rischia di bloccare e limitare la crescita e lo sviluppo dell'individuo, e la malattia o la disfunzione sono il più delle volte il risultato di una perdita di coerenza ambientale e di una incapacità di evolversi con il mutare delle situazioni e delle condizioni di vita. Il criterio che guida il processo di apprendimento non è sovrainposto, ma piuttosto da ricercarsi dentro di sé, riconoscendo il proprio benessere e soprattutto discernendo, mediante un percorso di progressiva autoconoscenza, se si tratta di un benessere effettivo o piuttosto di qualcosa che sembra a prima vista far star bene solo perché risponde ad una certa reiterazione, ad una fissazione in pattern comportamentali. «Più le nostre intenzioni e le nostre prestazioni sono

¹²⁴ Shusterman, R., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*, Op. cit., p. 179. Trad., it.: «Piuttosto che una struttura verticistica per dirigere il movimento, Feldenkrais insiste sulla varietà di pattern somatici di controllo, e mira ad aumentare tale varietà attraverso il suo lavoro pratico. Questo lavoro si focalizza su diverse articolazioni nelle pelvi, gambe, braccia, costole, addome, mani e piedi, tanto quanto l'area cervicale; e cerca di farci divenire consapevoli della pluralità dei modi in cui certe azioni possono essere eseguite, permettendo di sentire le loro differenze qualitative e di imparare a scegliere i modi più efficaci.

La varietà del lavoro di Feldenkrais infatti comprende due pratiche piuttosto differenti, sebbene correlate. La prima è una serie di esercizi lenti e gentili che coinvolgono differenti allineamenti e movimenti di tronco e arti (alcuni dei quali ricordano un po' lo yoga) finalizzati ad intensificare la consapevolezza somatica. Questi esercizi, chiamati Consapevolezza Attraverso il Movimento (CAM, per brevità), sono propriamente proposti da un insegnante ad un gruppo di studenti, (per quanto essi possono essere praticati da soli con registrazioni o anche semplicemente attraverso la memoria). L'insegnante dà istruzioni verbali per guidare il movimento e la consapevolezza ma non manipola il corpo.

C'è anche, comunque, una seconda pratica Feldenkrais che richiede un trattamento pratico dell'insegnante che, osservando e manipolando il corpo dello studente, (solitamente disteso su un tavolo imbottito), scopre le problematiche peculiarità del suo funzionamento neuromotorio e poi rende lo studente consapevole di esse, “con modi *alternativi* di controllare le funzioni motorie. [...] L'obiettivo non è di superare dei blocchi attraverso shock, ma di comunicare davvero sottili informazioni sensoriali. Non è tanto una terapia quanto un insegnamento, e le sessioni di Integrazione Funzionale (come quelle di CAM) sono chiamate “lezioni”».

fisse, meno sono efficaci¹²⁵». Rimanere nell'errore, continuare ad assumere posture scorrette, così come non progredire nella propria crescita emotiva e personale, prende molto spesso le sembianze di una costanza, falsamente rassicurante, che protegge dall'imprevisto e mutevole divenire delle cose. «La stabilità (il sentirsi protetti) aumenta il nostro senso di sicurezza. L'instabilità significa rischi ma anche facile mobilità. Entrambe sono biologicamente importanti. Abituarsi a una sola di esse ci rende insicuri per mancanza di scelte¹²⁶». Una postura può allora essere tanto più migliorata quanto più si rivela in grado di raggiungere un equilibrio dinamico con l'ambiente e di ristabilirsi e ricostruirsi con una certa agevolezza e facilità a seguito di interruzioni, disturbi, rotture, cambiamenti: l'equilibrio va sempre di nuovo ristabilito, piuttosto che mantenuto, e solo così ci si apre realmente alle possibilità inedite di autoespressione insite in ogni esperienza; una reale stabilità si guadagna solo attraverso il movimento ed ogni movimento è pensabile come originato e tendente alla configurazione di una postura¹²⁷. Il portamento eretto, quello che Feldenkrais chiama lo "stato potente" è allora non una postura statica, ma una capacità di aggiustamento dinamico tale che, non solo sia effettuabile il movimento in tutte le direzioni con il minimo dispendio di energia possibile, ma anche la capacità di ristabilire l'equilibrio in seguito ad un movimento, uno sforzo, una tensione, di ritornare insomma alla posizione di massima energia potenziale dalla quale è possibile svolgere qualunque attività sfruttando armoniosamente tutte le energie.

Tutte le persone le cui funzioni mentali e corporee hanno raggiunto una buona maturità si muovono con il portamento dello stato potente. Forti deviazioni da questa postura si presentano insieme con una accentuata immaturità di altre funzioni. L'individuo che si è sviluppato ed è

¹²⁵ Cfr. Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, cit., p. 61.

¹²⁶ Ivi, p. 45.

¹²⁷ Ivi, p. 53: «Io considero dunque la postura come quella parte della traiettoria di un corpo in movimento da cui ogni spostamento necessariamente inizia e finisce. Ciò significa considerare la postura dal punto di vista dinamico o dal punto di vista del movimento, che è la caratteristica più generale della vita. È l'immobilità statica, nello stesso luogo e nella stessa configurazione, che generalmente compromette e conclude la vita». Si veda anche Feldenkrais, M., *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Astrolabio, Roma 1996, p. 101: «In realtà l'equilibrio instabile è essenzialmente uno stato dinamico a cui l'intero sistema ritorna continuamente per compiere ogni nuovo atto, e attraverso il quale passa ogni volta, come attraverso una stazione da cui prende le proprie coordinate e in cui riaggiusta tutti gli strumenti sensibili alla gravità, allo scopo di migliorare la sua relazione con lo spazio e di affinare la concatenazione temporale dell'atto. Per attuare in modo scorrevole, agevole e armonioso il continuo ritorno e passaggio del sistema per questo stato di riferimento, occorre uno speciale schema di attività nervosa, in congiunzione con un corrispondente schema di impulsi vegetativi. [...] In un tale stato di mente e di corpo è possibile compiere un'azione ben riuscita con il minimo dispendio di energia. Poiché in questo stato la capacità e la libertà della struttura di tentare e di realizzare qualsiasi atto sono al loro massimo, lo chiameremo lo "stato potente"».

maturato in maniera completa si riconosce dalla sua notevole capacità di ripresa dopo che ha subito colpi e perturbazioni inaspettati, siano essi mentali, emotivi o meccanici. Non si trova mai una ripresa imperfetta su uno solo di questi piani di attività¹²⁸.

Ecco perché l'obiettivo primario del Metodo Feldenkrais non è tanto il movimento in sé quanto quello di divenire consapevoli dei propri processi di autodirezione, dei modi, dei tempi in cui svolgiamo le nostre attività, non si mira a fare cose nuove quanto piuttosto a poter fare in modi diversi anche le cose più semplici così da poter scegliere ed eseguire coscientemente i movimenti che realmente risultano più facili e armoniosi, depurati da inutili complicazioni e inefficaci dispendi di energia. Sia nella Consapevolezza Attraverso il Movimento che nell'Integrazione Funzionale si esplorano le sottilissime sensazioni che accompagnano le nostre azioni più comuni e quotidiane, come quella di sollevarsi, afferrare un oggetto, camminare, sedersi, piegarsi e - non avendo di mira alcun fine che non sia quello di conoscere più profondamente se stessi, non dovendo dunque rispondere ad alcuna necessità di ambizione, realizzazione e soddisfazione delle aspettative altrui - si procede ad una scomposizione graduale del movimento¹²⁹, si sente il proprio corpo, ci si accorge della completa e assoluta integrazione armoniosa di tutto l'organismo nell'esecuzione dei propri atti intenzionali, con un'attenzione particolare alla progressiva eliminazione di tutti gli ostacoli e alla inibizione dei movimenti difettosi, disordinati. Man mano che si diviene coscienti dei propri abituali modi di fare le cose, si può procedere verso l'apprendimento di nuove modalità, di ulteriori movimenti che possono essere effettuati senza sforzo contribuendo al proprio benessere psicofisico¹³⁰. L'apprendimento di schemi motori alternativi comporta anche la possibilità di fare nuove esperienze, accrescere le proprie possibilità percettive e cognitive, ed ampliare la propria emotività ed affettività, “*infatti,*

¹²⁸ Feldenkrais, M., *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Op. cit., p. 103.

¹²⁹ Cfr. Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, cit., p. 92: «Nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento inizio con gli elementi costitutivi del movimento, e talvolta possono esservi anche venti differenti variazioni nelle configurazioni costitutive parziali del risultato finale. Di solito i movimenti preliminari non evocano l'atto finale; in questa maniera ognuno è a proprio agio senza essere pressato a ottenere alcunché».

¹³⁰ Ivi, p. 91: «Nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento rendete l'impossibile possibile, e poi facile, confortevole, gradevole e infine esteticamente piacevole. Credo che sia più importante imparare il modo di apprendere nuove capacità piuttosto che utilizzare queste stesse capacità, che saranno solo un'utile ricompensa della vostra attenzione. Sentirete di averle meritate, e ciò contribuirà ad aumentare la fiducia che avete in voi stessi».

*quando attenzione e consapevolezza sono potenziate, in pochi minuti il vostro giudizio sarà migliorato, e la vostra sensibilità aumenterà con la riduzione dello sforzo*¹³¹». Feldenkrais distingue fundamentalmente tra un tipo di apprendimento che avviene ogni qual volta si decide autonomamente di imparare qualcosa a memoria, indipendentemente dalla crescita biologica dell'individuo e dalle sue esperienze, ed un altro che procede invece di pari passo con lo sviluppo dell'organismo, secondo leggi di natura, con una processualità e gradualità che non ammettono salti ed in cui la scelta autonoma del soggetto non può invertire o ribaltare le sequenze di acquisizione; questo però non toglie il fatto che si possa divenire più sapienti circa le tappe della propria crescita e del proprio sviluppo, imparando per esempio nuovi modi di stare eretti, muoversi, camminare¹³².

Un elemento imprescindibile dell'“imparare a imparare” è poi la lentezza¹³³ con cui eseguire i movimenti, dal momento che soltanto un'esplorazione minuziosa delle più sottili sensazioni corporee permette di percepire anche le più piccole differenze di stimolo¹³⁴, le più

¹³¹ Ivi, p. 102.

¹³² Ivi, pp. 113-114: «Nel sistema umano ogni parte entra in funzione in maniera sequenziale. Il funzionamento aiuta la crescita in ogni stadio mentre una nuova parte del cervello diventa dominante e cambia l'intero modo di agire. Questo tipo di apprendimento deve seguire il proprio ritmo, non possiamo interferirvi. Tuttavia, dato che è sottoposto alla direzione umana, può svolgersi in modo diverso da quello deliberato dalla natura. [...] Non si deve tornare all'infanzia per funzionare adeguatamente. In ogni momento della vita potete ristrutturare il vostro modo di pensare e di essere, purché riesca a convincervi che non c'è niente di permanente o forzato nel vostro sistema se non quello che considerate tale».

¹³³ Ivi, pp. 90-91: «Nell'imparare la Consapevolezza attraverso il movimento procedete molto lentamente, così lentamente da scoprire il vostro ritmo di apprendimento qui, dove le esigenze della vostra ambizione e il ritmo degli altri non vi fanno andare più veloci di quanto potete. Nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento a ciascuno è concesso tutto il tempo necessario per assimilare l'idea del movimento e per abituarsi alla novità della situazione. C'è tempo sufficiente per percepire e organizzare se stessi, nonché per ripetere il movimento finché lo si sente necessario. [...] Imparate lentamente a trovare il vostro ritmo innato, dipendentemente dalla vostra struttura. Ogni membro del corpo ha il proprio ritmo di oscillazione, come un pendolo. Acquistando familiarità con l'azione, il movimento si fa più veloce e di conseguenza più efficace. Forse non è ovvio ma è proprio così. La lentezza è necessaria per scoprire l'energia superflua e parassitica e per la sua parziale eliminazione. Il superfluo in azione è peggiore dell'insufficiente, perché ci costa sforzo inutile. Un'azione rapida durante l'apprendimento risulta faticosa, reca confusione e rende l'apprendimento spiacevole e inutilmente faticoso».

¹³⁴ Nei suoi testi Feldenkrais fa più volte riferimento alla necessità di eseguire ogni movimento senza sforzo e con una certa lentezza, così che l'azione possa risultare più piacevole possibile; inoltre il movimento è scomposto in movimenti più piccoli di modo che si possa apprezzare più facilmente la variazione di intensità dello stimolo stesso. Egli utilizza come criterio di spiegazione del suo metodo la legge Weber-Fechner che spiega il rapporto tra lo stimolo e la sua percettibilità, si veda in particolare Feldenkrais, M., *Embodied Wisdom*, 2010 – *La Saggezza del Corpo*, trad. it., Astrolabio, Roma 2011, p. 11: «c'è un rapporto costante tra la portata dello stimolo (un suono, luce, lavoro muscolare) e il cambiamento di intensità che è necessario in tale stimolo affinché una persona noti la differenza. Quanto più è grande la portata o l'intensità di uno stimolo, tanto maggiore dovrà essere il cambiamento necessario affinché notiamo la differenza; o all'inverso più diminuisce l'intensità dello stimolo, più piccola sarà la differenza necessaria perché noi ce ne accorgiamo». Cfr. Ivi, p. 58:

sottili interruzioni o difficoltà di movimento: la naturalezza presuppone infatti che nel processo di apprendimento non si sia badato né alla correttezza né tantomeno alla velocità che sopraggiunge solo una volta che l'azione si sia ripetuta più volte.

In entrambi i metodi poi si lavora preminentemente sdraiati sulla schiena per offrire un cambiamento di prospettiva che renda più evidente al soggetto la sua auto-organizzazione in modo da evitare l'assunzione automatica e irriflessa di posture scorrette: una volta disteso¹³⁵ e meno condizionato dall'effetto della gravità (condizione imprescindibile per lavorare sul sistema nervoso), disorientato per l'impossibilità di assumere gli atteggiamenti comportamentali consueti, il soggetto sarà facilitato ad abbandonare via via i modelli abituali¹³⁶, a percepire come si distribuiscono sul suo corpo eventuali blocchi¹³⁷, a rilassare le tensioni muscolari, per cominciare a sperimentare nuovi pattern di organizzazioni neurali. Abbiamo visto come in entrambe le pratiche del Metodo Feldenkrais si interviene sulla neuroplasticità, ossia sulla capacità del cervello di riorganizzarsi attorno alla funzione perduta, di cambiare, di creare nuove abilità attraverso la pratica e l'apprendimento; ma mentre nella Consapevolezza Attraverso il Movimento (CAM) il terapeuta guida unicamente con la sua voce il gruppo all'autoesplorazione e alla scansione¹³⁸ dell'immagine corporea attraverso

«in un'ampia gamma di sensazioni e attività umane, la variazione minima che si possa percepire, nell'intensità di uno stimolo, conserva sempre lo stesso rapporto con l'entità complessiva dello stimolo stesso».

¹³⁵ Cfr. "Consapevolezza attraverso il movimento" in Feldenkrais, M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p. 94: «Le lezioni hanno luogo in posizione distesa, proni o supini, per facilitare la rottura degli schemi muscolari. Vengono eliminate le pressioni sulle piante dei piedi e la configurazione delle articolazioni muscolari che ne deriva. Il sistema non riceve in questa posizione gli usuali stimoli afferenti della gravitazione, e di conseguenza gli impulsi efferenti non seguono gli schemi abituali. Dopo la lezione nel ricevere nuovamente gli stimoli abituali, ci si sorprende di scoprire che si reagisce a essi in modo diverso. Le lezioni si svolgono nel clima più lento e piacevole possibile, con totale assenza di sforzo o dolore; l'obiettivo principale non è allenarsi in qualcosa che già si conosce, ma scoprire reazioni sconosciute in se stessi e imparare dunque una modalità d'azione migliore e più congeniale».

¹³⁶ Ivi., p. 13: «Un cambiamento fondamentale nello schema di movimento lascerà il pensiero e il sentimento privi di ancoraggio allo schema delle abitudini stabilite. L'abitudine ha perso il supporto fondamentale, quello dei muscoli, ed è diventata più disponibile al cambiamento».

¹³⁷ Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, cit., p. 126: «In pratica, la tendenza del sistema nervoso verso un funzionamento ottimale, coincide con la stimolazione minima. Gli impulsi nervosi alla muscolatura si acquieteranno. La corteccia motoria sarà più libera di 'formare nuovi modelli' di quando ogni elemento del sistema è impegnato in qualche sorta di attività, sia essa intenzionale o abituale e automatica».

¹³⁸ La scansione del corpo consiste nel prestare attenzione e divenire via via consapevoli delle sensazioni diffuse nel corpo, delle loro variazioni nella memoria motoria del lato destro e sinistro del corpo, del loro orientamento nello spazio.

esperimenti di apprendimento¹³⁹, nella tecnica di insegnamento individuale, l'Integrazione Funzionale (IF) la voce del terapeuta sarà affiancata dal suo tocco leggero, da manipolazioni¹⁴⁰ volte ad agevolare l'apprendimento di nuovi schemi neuromotori, cosa che si rivela particolarmente utile nel caso di persone affette da spasticità o disfunzioni.

L'integrazione funzionale si basa sugli elementi più antichi del nostro sistema sensoriale: il tatto, la sensazione di spinta e pressione, il calore della mano, la sua piacevole carezza. La persona è assorbita dalla sensazione di diminuzione della tensione muscolare, di approfondimento e regolarità della respirazione, di elasticità addominale e di miglioramento della circolazione nella distensione della pelle. Percepisce inoltre i suoi primitivi modelli consciamente dimenticati e ricorda il benessere di un bambino in crescita¹⁴¹.

Il terapeuta non agisce mai direttamente sulla parte dolorante ma interviene attraverso leggere manipolazioni per riportare un certo allineamento e distensione nei vari segmenti del corpo (vengono usate circa trenta posizioni del corpo), nelle relazioni tra testa e collo, nella configurazione di spina dorsale e torace, bacino e pelvi; intervenire gradualmente e progressivamente sull'assetto del corpo, in una condizione di ridotta pressione della gravità, avrà effetti immediati sulla respirazione, sul generale tono muscolare, sulla distribuzione delle

¹³⁹ Nel suo saggio "Mente e Corpo" Feldenkrais offre un chiarimento generale di come si svolge la tecnica di apprendimento di gruppo, si veda Feldenkrais, M., *La Saggezza del Corpo*, cit., pp. 57-58: «Distendersi sulla schiena per ridurre l'impatto della gravità e imparare a passare in rassegna mentalmente tutto il corpo come in una scansione. Esaminano attentamente il contatto del corpo con il pavimento e gradualmente imparano a riconoscere differenze sostanziali: punti in cui il contatto è debole o inesistente e altri dove è pieno e evidente. Questo esercizio sviluppa una certa consapevolezza della collocazione dei muscoli, che sono in flebile contatto col suolo rimanendo tuttavia in uno stato di tensione eccessiva, impedendo così ad alcune parti del corpo di appoggiarsi a terra. Attraverso la semplice consapevolezza muscolare si può ridurre la tensione, ma al di là di ciò non ci potrà essere alcun miglioramento nella vita ordinaria finché non verrà aumentata la coscienza dello scheletro e del suo orientamento nello spazio. [...] il punto centrale del lavoro è portare consapevolezza nell'azione, riuscire a entrare in contatto col proprio scheletro e con i propri muscoli e contemporaneamente con l'ambiente esterno. [...] lo scopo non è il completo rilassamento ma un lavoro muscolare sano, potente, facile e piacevole. La riduzione della tensione è necessaria perché un movimento efficiente dovrebbe essere privo di sforzo. [...] La riduzione graduale dello sforzo inutile è necessaria per aumentare la sensibilità cinestetica, senza la quale una persona non può autoregolarsi».

¹⁴⁰ *Ibid.*: «Ora ho davanti a me un'entità malleabile con un grande numero di possibilità. Posso alterare la forma del modello di pressione instaurato dal cattivo uso del sistema. No, non è del tutto esatto, non posso produrre alterazioni in modo tale che differenti modelli di impulsi raggiungano tutti i muscoli. Posso solo toccare, tirare, spingere, premere, palpare e così via, in modo da calmare e regolare il sistema come avviene nei neonati e nei bambini piccoli quando sono sdraiati e rilassati».

¹⁴¹ Feldenkrais, M., *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, cit., p. 116.

energie nel corpo. Questa situazione di rilassamento diffuso e di allentamento delle tensioni, di scioglimento dei blocchi energetici nelle zone contratte, propagherà il suo effetto anche sulla periferia del corpo, agendo su quelle singole parti doloranti che il più delle volte sono soltanto l'espressione di una più generale abitudine posturale erronea¹⁴².

Rendendo più fluida l'armatura muscolare mediante la quale si sono concretizzati e fissati i modelli e gli schemi comportamentali del soggetto si interviene effettivamente sulla relazione tra lo sviluppo psicologico, emotivo e quello motorio, facilitando la formazione di nuove risposte e arricchendo la realtà soggettiva¹⁴³. Quante volte si ha l'impressione che la personalità, l'umanità integrale verso la cui piena espressione sarebbe auspicabile procedere, sia piuttosto intrappolata e soffocata in artificiali e rigide costruzioni della propria immagine di sé? Tener fede ad un certo modello comportamentale che si pensa possa essere adeguato al contesto sociale, culturale, ambientale, mantenere sempre gli stessi schemi motori, mostrare agli altri un solo aspetto di se stessi significa ridurre drasticamente la propria ricchezza interiore e cristallizzare fino quasi a neutralizzarla la propria vitalità interiore. Non siamo nati con delle abitudini predefinite, le abbiamo apprese, ed il processo di apprendimento è praticamente inesauribile. Portando la nostra attenzione consapevole su tutto il corpo, rendendo più flessibili le nostre risposte comportamentali, affinando la propria immagine di sé, sarà possibile migliorare il proprio orientamento spaziale e temporale nel mondo, uniformare il tono muscolare, migliorare la coordinazione, la relazione con gli altri e

¹⁴² Riguardo alla corrispondenza tra l'armatura muscolare, ossia il modo in cui l'equilibrato uso del corpo lascia il posto ad un esasperato e unilaterale assetto caricaturale che influisce poi su sensibilità, emotività ed in generale sui tipi di attività che è possibile svolgere si veda Feldenkrais, M., *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, cit., p. 151: «Quando il capo e il bacino sono tenuti in maniera corretta, tutta la gamma dei loro movimenti, e anche di quelli del resto del corpo, è usata, esplorata o provata normalmente, senza alcuna speciale attenzione; quando non sono tenuti correttamente, l'atteggiamento o la postura possono essere assimilati a un solco in cui la persona sprofondi per non uscirne mai, a meno che non glielo faccia fare una qualche forza speciale; con il passare del tempo il solco si approfondisce sempre più, e sono necessarie forze più intense per togliere la persona di lì. Così, una volta acquisita la postura con il capo incassato, per girare la testa la persona ritorna continuamente a una procedura più goffa e faticosa (per le persone normali), ma evita ostinatamente di sollevarla in quella posizione nella quale la rotazione è normalmente facile. Sul piano emotivo si osserva una procedura parallela, per cui la persona immatura usa giri e modi tortuosi invece di metodi semplici e diretti. [...] A lungo andare si instaura la deformazione. Il versante delle articolazioni che è troppo aperto si riempie di tessuto fibroso, specialmente fra le vertebre, dove c'è in generale pochissimo movimento. I legamenti si accorciano, alcuni muscoli diventano troppo forti ed altri si atrofizzano».

¹⁴³ Si veda "Espressione del corpo", in Feldenkrais, M., *La Saggiozza del Corpo*, cit., p. 27: «La muscolatura segue uno schema dettato dalla propria immagine di sé, che viene percepito a livello soggettivo come evidente e inevitabile. [...] gli schemi abituali sono impressi nel sistema nervoso, che reagisce agli stimoli esterni con modelli abituali e prestabiliti, perché non ha altri modelli di risposta disponibili. Per arrivare al cambiamento dinamico [...], questi modelli compulsivi devono essere rimossi dal sistema nervoso, così da lasciarlo libero di agire o reagire, non secondo l'abitudine, ma in base alla situazione esterna che di volta in volta si trova a fronteggiare».

approfondire la propria autoconoscenza in modo da dare espressione e portare a manifestazione parti precedentemente insondate della propria ricca personalità. Naturalmente il cambiamento dovrà avvenire parallelamente sul piano fisico e su quello psichico, per quanto partire da un lavoro preminentemente corporeo, e dunque intervenire sulla zona cervicale, pelvica, sulla colonna vertebrale e sulla testa (la sede degli organi percettivi), renderà più rapidamente consapevole il soggetto del cambiamento di comportamento e umore, imprimendo ulteriori direzioni al proprio sé ed inducendo in tal modo un miglioramento nelle funzioni cerebrali che riveli il loro potenziale latente: il presupposto fondamentale della rieducazione somatica si fonda infatti sul principio della assoluta reversibilità del rapporto tra il sistema muscolare e quello nervoso¹⁴⁴. Il processo di crescita degli esseri umani, a differenza delle altre specie animali, si fonda primariamente su un processo ontogenetico di apprendimento, in cui il soggetto apprende attraverso l'esperienza personale, le relazioni e le attività che svolge, i metodi attraverso cui mantenere, conservare una certa coerenza con l'ambiente; piuttosto svincolati dunque dalla costrizione di impulsi filogeneticamente ereditati, capaci di azioni dotate di reversibilità gli uomini, in misura maggiore rispetto a qualunque altra forma vivente, possono trarre grande giovamento dall'esperienza dell'errore, dall'imprevisto, dall'opportunità di imprimere direzioni ulteriori alla propria vita. Per questo motivo infatti assume una certa valenza il potenziale di espressione dell'essere umano, la sua capacità creativa, la possibilità di una realizzazione che vada oltre il mero affaccendarsi in attività o la semplice specializzazione in ambiti ben determinati. Il fatto di eccellere in una qualche attività determinata o di avere un'apparentemente appagante vita professionale non garantisce un'espressione piena di sé ne tantomeno un'estrinsecazione piena della propria vitalità; armonia ed equilibrio infatti si esprimono nella possibilità di crescita e sviluppo a tutti i livelli della personalità, in una certa eutonia, ossia in un tono complessivamente equilibrato

¹⁴⁴ Osservare gli schemi di movimento ed intervenire primariamente su quelli rende più facilmente osservabile ciò che accade ai livelli più profondi del soggetto, dal momento che il sistema nervoso, l'apparato scheletrico e quello muscolare sono un'unità integrata, aspetti eterogenei di una medesima realtà. Si veda a tal proposito "L'immagine, il movimento e l'attore: ristabilire le potenzialità" in Feldenkrais, M., *La Saggezza del Corpo*, cit., p. 115: «Lo stato della corteccia è direttamente ed esattamente visibile dall'esterno attraverso l'atteggiamento, la postura e la configurazione muscolare, che sono tutti aspetti connessi. Qualsiasi cambiamento nel sistema nervoso si traduce chiaramente in un diverso atteggiamento, un'altra postura e configurazione muscolare. Sono due aspetti dello stesso stato». Cfr. anche "Espressione del corpo", Ivi, pp. 32-33: «È la muscolatura, liscia a striata, a darci informazioni significative e comprensibili su ciò che accade nel sistema nervoso. La muscolatura liscia esprime gli impulsi della nostra vita interiore e quella striata collega il sistema nervoso con l'intero processo. [...] i muscoli sono i soli mezzi per dare un'espressione umanamente comprensibile ai processi chimici ed elettrici del sistema nervoso. [...] finché non raggiunge la muscolatura periferica (orifizi di bocca e ano, muscolatura dei capillari e sistema circolatorio), nessun evento neurologico può essere percepito, né come sensazione né come sentimento, stato d'animo o azione. [...] si diviene consapevoli di un evento doloroso nel cervello solo quando genera un'azione nella periferia. Solo allora diviene cosciente».

(non nell'assenza di tensione ma in una tensione direzionata ed armoniosamente distribuita), nella capacità di riprendersi in seguito a shock o ad interruzioni improvvise e di imprimere una nuova direzione alla propria vita, nella capacità dunque di ristrutturarsi e riconfigurarsi continuamente. Inoltre Feldenkrais fonda la sua definizione dello stato di salute di una persona sulla base della sua propensione a riconoscere e dedicarsi ai propri sogni inconfessati, ossia alle tendenze, inclinazioni, desideri che, non avendo trovato attuazione perché privi di un immediato referente pratico o distanti dalle occupazioni ordinarie, rimangono inespressi, silenti, ma non per questo irrilevanti, "Alcune delle tendenze personali di ognuno di noi rimarranno tali per tutta la vita: non hanno assunto una forma per svolgere un ruolo pratico nelle azioni e nelle reazioni al mondo circostante [...], ognuno ha i propri sogni inconfessati, quando cresce. [...] la persona sana è chi riesce a vivere pienamente i propri sogni inconfessati¹⁴⁵". D'altronde poi sviluppare solo parzialmente le proprie facoltà, attitudini, implica l'inibizione di altre e dunque una non completa maturità del soggetto, una non piena autorealizzazione¹⁴⁶ e, nel peggiore dei casi, uno stato patologico che sfocia in comportamenti ossessivi, in stati nevrotici che vedono la riproposizione incontrollata di schemi di comportamento acquisiti a prescindere dal mutare delle condizioni ambientali. Nella riflessione di Feldenkrais lo sviluppo maturo dell'individuo sembra coincidere con il recupero di alcune prerogative legate alla fanciullezza, alla flessibilità delle opzioni comportamentali, alla capacità di apprendere senza temere gli errori ma piuttosto sperimentando nuove dinamiche, alla duttilità e alla plurivocità di direzioni di sviluppo. Per una piena espressione della personalità occorre divenire consapevoli dei propri schemi muscolari, delle proprie abitudini comportamentali, di quelle parti del corpo che se sottoposte a tensioni o sforzi eccessivi finiscono con l'inibire le parti circostanti, influenzando inevitabilmente sulle emozioni e sensazioni che il soggetto è in grado di avvertire¹⁴⁷.

¹⁴⁵ Si veda "Sulla salute" in Feldenkrais, M., *La Sapienza del Corpo*, cit., pp. 75-76.

¹⁴⁶ Cfr. "Realizzarsi attraverso l'apprendimento organico" in Feldenkrais, M., *La Sapienza del Corpo*, cit., p. 103: «La mia prima definizione di salute è essere capaci di realizzare i propri sogni inconfessati». Si veda anche p. 105: «Possiamo comprendere cosa sia la realizzazione personale solo se capiamo in che modo quella crescita, quell'iniziale apprendimento senso motorio, ci fa diventare ciò che siamo da adulti. Solo allora possiamo fornire alle persone dei mezzi di realizzazione, di fatto i loro stessi mezzi, perché io non ne possiedo altri. Quello che posso fare è creare le condizioni in cui possano imparare a capire qual è il loro sogno inconfessato, e scavare fino a scoprire che in se stessi possono trovare anche i mezzi per realizzarlo. Non esiste una persona sana che non sia così. Io credo che chi non ha mai confessato nell'inconscio i propri sogni senta di aver perso il suo tempo, e lo capirà da vecchio. Quindi l'autorealizzazione è una necessità reale, vitale».

¹⁴⁷ Si veda Feldenkrais, M., *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, cit., p. 150: «Le parti del corpo che non vengono usate si indeboliscono e si atrofizzano; altre parti in compenso

Un'equilibrata distribuzione del tono muscolare, una armonia tra muscoli flessori ed inibitori consentono una più ricca esperienza emotiva¹⁴⁸, un'azione più efficace e una capacità cognitiva più intensa: l'analisi dell'attività muscolare, la rieducazione del senso cinestesico possono contribuire a quel progresso verso un'umanità più ricca e consapevole, verso una più profonda realizzazione della propria personalità, verso un comportamento maturo. Maturità non è altro per Feldenkrais che possibilità di scegliere, libertà di agire in modi diversi, capacità non solo di adattamento ma di aggiustamento, ossia di riorganizzazione dei propri modelli somatici in relazione al mutare delle circostanze, delle condizioni di vita, della realtà sociale, culturale, ambientale, possibilità di auto-ristrutturazione¹⁴⁹ profonda e potenzialmente piena espressione di sé, ossia capacità di raccogliere e custodire l'ereditarietà del passato senza che ciò possa mai diventare un vincolo¹⁵⁰, di apprendere senza essere dominati da ciò che si è appreso.

Anzitutto: maturità significa che l'individuo ha imparato a portare nelle circostanze presenti solo quelle parti delle esperienze precedenti che egli consciamente ritiene necessarie. Invece la persona immatura non riesce a impedirsi di ripristinare l'intera situazione, là dove solo un elemento di essa è associato al presente. [...] Per liberarsi di questo e di simili ostacoli alla

sopportano un carico maggiore e lavorano troppo, e il corpo diventa una caricatura della struttura umana. I motoneuroni affaticati diventano nuclei inibitori, e un'intera serie di atti viene esclusa e diventa impossibile. Razionalmente ci convinciamo che non vogliamo veramente compiere tali atti, o che è giusto non desiderare di compierli, ed essi vengono completamente eliminati dal nostro repertorio di uso normale. Molto prossima alla completa astensione dall'uso è la discriminazione degli atti con la loro preselezione, in modo da evitare certe configurazioni o certi schemi muscolari: a lungo andare il risultato è lo stesso».

¹⁴⁸ Ivi, p. 121: «Solitamente ogni schema di impulsi che raggiunga il sistema nervoso centrale dai visceri, dai muscoli e in generale dal soma, è associato a uno stato emotivo. La contrazione muscolare, essendo controllabile con la volontà, dà un senso di potere e di controllo sulle sensazioni e sulle emozioni. E così è, infatti: a ogni stato emotivo corrisponde un personale schema condizionato di contrazioni muscolari, senza il quale tale stato emotivo non esisterebbe».

¹⁴⁹ Ivi, p. 77: «La persona matura, in grado di scomporre l'esperienza pregressa e applicarne alla situazione presente solo quelle parti necessarie per risolvere convenientemente i problemi attuali, gode anche di maggiori capacità di ripresa. Per la persona immatura qualsiasi richiesta da parte dell'ambiente di correggere la rotta e cambiare, diventa una crisi a cui non è in grado di far fronte».

¹⁵⁰ Ivi, p. 182: «Ciò che io intendo per maturità è la capacità dell'individuo di scomporre situazioni totali vissute in passato, per ricostituirle secondo lo schema più adatto alle circostanze presenti, e cioè la capacità del controllo conscio di diventare l'efficace sovrameccanismo di comando del sistema nervoso. In questo senso la maturità è uno stato ideale in cui la caratteristica più squisitamente umana, cioè la capacità che ha l'uomo di formare nuove risposte (ovvero di imparare) ha raggiunto la sua perfezione ultima».

maturità potenziale, è l'intera personalità, inclusa la funzione antigravitaria, che deve essere riappresa e adeguatamente riaggiustata¹⁵¹.

Per fare in modo che ogni esperienza, ogni evento inaspettato o dissonante rispetto ad una quotidianità ordinaria possa essere apprezzato esteticamente, vissuto pienamente, bisogna lavorare simultaneamente sugli aspetti emotivi, somatici, comportamentali ed in tal modo si potrà rendere durevole ogni aggiustamento e considerare un'occasione ciò che prima veniva visto solo come un trauma. Riconoscere l'essere umano come una totalità integrata vuol dire lavorare direttamente e contemporaneamente su tutte le sue dimensioni, che d'altronde non sono altro che aspetti diversi di una medesima realtà, e il progressivo divenire consapevoli dei propri schemi motori è solo l'aspetto fenomenicamente più facilmente apprezzabile e sul quale più velocemente è possibile valutare il processo di rieducazione, il miglioramento dei modi di organizzazione e direzione della persona.

¹⁵¹ Ivi, pp. 189-190.

3. *Leiblichkeit und Körperlichkeit* (corporeità vissuta e corporeità fisica)

Tra gli obiettivi che la somaestetica si pone vi è una più accurata e intensa attenzione mentale a sensazioni ed azioni corporee, ossia un riconoscimento e miglioramento della facoltà di pensare attraverso il corpo e di acuire la propria coscienza corporea per contribuire a istituire una migliore coordinazione di stati corporei e mentali, e per divenire consapevoli dei modi di influenza reciproci di una dimensione sull'altra.Cogliere la complessità e la potenza creativa della dimensione corporea, e dunque rivolgere un'attenzione consapevole a se stessi, non comporta necessariamente il rischio che la possibilità di percepire, conoscere, agire, disporre di mezzi per l'ottenimento di fini o il perseguimento di compiti nel mondo esterno, perda la sua efficacia, né tantomeno il pericolo di amplificare le proprie sensazioni interne fino a rimanere vittime di forme di iper-riflessività quali ipocondria, ansia, eccessivo esame critico della propria coscienza corporea.

Se vogliamo cogliere in tutta la loro complessità le implicazioni della proposta di una somaestetica che mira in primo luogo a coltivare e ad intensificare una riflessiva coscienza corporea, non possiamo prescindere dal percorrere le articolazioni interne che - nell'ambito della novecentesca antropologia filosofica di matrice tedesca, ed in particolare nell'elaborazione plessneriana - assume la riflessione sulla corporeità sotto la duplice prospettiva di *Leiblichkeit* (corporeità vissuta) e *Körperlichkeit* (corporeità fisica), intese non come dimensioni che si escludono vicendevolmente, ma come prospettive reciprocamente implicantesi di uno stesso oggetto. L'indagine sui modi del venire in contatto e del relazionarsi della vita mentale e di quella corporea nella costituzione di un Sé armonioso e unitario coglie, nella considerazione plessneriana della persona umana come totalità vera che forgia le manifestazioni della vita spirituale a partire dalle proprietà corporee e non come semplice unità funzionale gestaltica, la possibilità di concepire il corpo vivente come Sé, come soggetto che ha e che è al tempo stesso il suo corpo fisico.

Il confronto fecondo tra la tradizione tedesca dell'antropologia filosofica e la tradizione americana del pragmatismo è esplicitamente perseguito da Shusterman nell'ambito di un progetto di ricerca di tre anni dedicato al tema delle "*Personale Verschränkungen zwischen Körper und Leib. Philosophische Anthropologie und pragmatist Soma Philosophy im systematischen Vergleich*", in collaborazione con il direttore della Helmuth Plessner

Gesellschaft, Hans-Peter Krüger, conclusosi nel novembre del 2009 con una conferenza dal titolo “*Leiblichkeit und Reflexion*”. Cercheremo pertanto nel corso di questa esposizione di analizzare alcuni dei contributi fondamentali di questo lavoro ed in particolare le elaborazioni di Richard Shusterman, Hans-Peter Krüger e Gesa Lindemann e di chiarire l’intento di Shusterman di ridurre la distanza percepita tra *Körper* (corpo fisico) e *Leib* (corpo proprio) e di giungere a una considerazione più unitaria della persona. Per far ciò è necessario approfondire ulteriormente i riferimenti espliciti che in *Soma and Psyche*¹⁵² il fondatore della somaestetica rivolge all’elaborazione plessneriana dell’antropologia filosofica e in particolare alla costituzione sociale dell’individuo che si trova peculiarmente inserito in una *Mitwelt* (mondo comune) di relazioni sociali, alla capacità del soggetto di muoversi – in virtù della sua peculiare posizione eccentrica – tra le prospettive dell’essere *Leib* e dell’avere *Körper*, all’analisi del posizionamento della persona nel riso e nel pianto. Infine vedremo delinearsi più chiaramente la peculiare nozione di *Soma* che sta a fondamento della somaestetica non semplicemente per la sua centralità, quanto come modalità attraverso cui l’estetica pragmatista si configura come arte del vivere, come feconda collaborazione di aspetti pratici e teorici al fine di fondare comportamenti e pratiche migliorative che possano contribuire ad una più consapevole e armonica esperienza vissuta.

Partendo da un confronto esplicito tra l’antropologia filosofica e la somaestetica, Shusterman rintraccia una forte consonanza tra la considerazione di Plessner dell’alternarsi tra *Körper-haben* e *Leib-sein* - non come precostituita e originaria distinzione ontologica (tale che le due possibilità di relazione con la propria corporeità si pongono come dualisticamente contrapposte), ma come modalità pragmatiche attraverso le quali ci si comporta in base alle diverse situazioni - e la transizione pragmatista che analizza come nell’agire concreto si passi da una coscienza del corpo irriflessa e immediata a una attenta, riflessiva, consapevole coscienza corporea. Entrambe le prospettive infatti prendono distanza da una considerazione fenomenologica del Sé (rintracciabile nell’elaborazione di Husserl e di Merleau-Ponty) come essenzialmente individuale, come soggettività trascendentale che si presta ad esser utilizzata quale punto di partenza per una riflessione che potrebbe esser valida indipendentemente dai contesti culturali, storici e sociali in cui si situa e prende forma. Per quanto infatti Edmund Husserl distingua, senza con ciò voler contrapporre dualisticamente, tra *Körperlichkeit* come morfologia strutturale, complesso di sistema scheletrico, organi interni, canali respiratori,

¹⁵² Shusterman, R., *Soma and Psyche*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, pp. 205-223.

muscoli, sistema nervoso afferente ed efferente, strutture neuronali, apparato circolatorio, e *Leiblichkeit* come vissuta, fluente esperienza dinamica del corpo esperita e manifesta attraverso sensazioni interne, e per quanto consideri il corpo come *Leibkörper*, dando al *Leib* una preminenza in quanto momento fondativo, assoluto non spaziale da cui hanno origine spazialità fisiche misurabili e quantificabili, la sua concettualizzazione del *Leib* rimane comunque vittima di una certa spazializzazione che lo vedrebbe contrapporsi – in quanto dimensione interna – al più esterno *Körper*. Il *Leib* si porrebbe dunque come più autentica e originaria emozione o sensazione interna del Sé, forma propriocettiva che riflette sulla più esterna e materiale corporeità. Allo stesso tempo la distinzione di corpo-fisico e corpo-proprio, valida in qualunque epoca, cultura, formazione sociale, tratterebbe Merleau-Ponty dal vedere come la transizione tra le due prospettive dell'essere e dell'avere corpo scaturisca peculiarmente dall'agire concreto dell'individuo sociale che viene somaticamente preformato e a sua volta dà forma a molteplici modalità somatiche, in quanto concretamente inserito in un ben preciso e determinato contesto sociale. Ad un certo individualismo metodologico si contrappone pertanto una vera e propria teoria sociale che riconosce l'influenza e il potere determinante dei molteplici contesti socio-culturali sul soggetto incorporato.

Proviamo a vedere come somaestetica e antropologia filosofica si illuminano reciprocamente e per semplicità procediamo attraverso l'articolazione appena proposta.

3.1 Mitwelt: la formazione sociale dell'individuo

In *Soma and Psyche* Shusterman riconosce una profonda affinità tra la riflessione di Plessner su *Körper/Leib* e la sua concezione di coscienza corporea mediata e immediata, esplicita ed implicita, e mette in rilievo l'imprescindibilità del ruolo che il mondo sociale condiviso assume nel prefigurare il soggetto corporeo nei suoi modi di avere corpo e di autopercepirsi, e il potere di plasmazione che questi a loro volta esercitano sulle modalità di percezione collettiva.

In short, the concept of soma deployed in somaesthetics embraces both *Körper* and *Leib*, because somaesthetics is very much concerned with both and sees them as essentially integrated in human experience through their productively phased alternation.

Rather than trying to adjudicate which of the different phenomenological and philosophical explications of the *Körper/Leib* distinction captures most accurately the meaning of these terms, I should simply note that Plessner's account seems more resonant with somaesthetics' conception of human embodiment and body consciousness. Besides the shared emphasis on the functional phasing between spontaneous, implicit body consciousness and explicit, reflective somatic consciousness, there is also a shared recognition that the soma and the roles it takes (either in unreflective, habitual spontaneity or in critical self-consciousness) are essentially shaped by the social world in which it is situated. Individual somatic consciousness—however immediate, independent, and prior to social awareness it may seem—is always the product of a social background that shapes that consciousness, typically without being an element in it. Somaesthetics also shares Plessner's insistence on the variety of culturally styled bodies and forms of somatic consciousness rather than the phenomenological affirmation of some putatively primordial, foundational, universal body consciousness that (in Merleau-Ponty's words) is "unchanging, given once and for all," and "known by all men" in all cultures and times¹⁵³.

¹⁵³ Ivi., p. 218: «In breve, il concetto di soma nella somaestetica abbraccia sia il *Körper* che il *Leib*, poiché la somaestetica riguarda entrambi e li vede essenzialmente integrati nell'esperienza umana attraverso l'alternarsi delle loro fasi produttive. Piuttosto che provare a giudicare quale delle differenti spiegazioni fenomenologiche e filosofiche della distinzione *Körper/Leib* coglie più accuratamente il significato di questi termini, dovrei semplicemente notare che la considerazione di Plessner sembra più risonante con la concezione somaestetica di incarnazione umana e di coscienza corporea. Accanto all'enfasi condivisa sulle fasi funzionali tra coscienza corporea spontanea, implicita ed esplicita, coscienza somatica riflessiva, c'è inoltre un comune riconoscimento che il soma e i ruoli che assume (o nella spontaneità abituale, irriflessa o nell'autocoscienza critica) sono essenzialmente condivisi con il mondo sociale in cui è situato. La coscienza somatica, individuale – anche se può sembrare immediata, indipendente e precedente alla coscienza sociale – è sempre il prodotto di un

Il soggetto incarnato a cui ci riferiamo non è pertanto un Sé trascendentale, universalmente valido, che potrebbe costituirsi indifferentemente in ogni tempo e in ogni luogo; si tratta piuttosto di una individualità intrinsecamente sociale, che si evolve in modo originario e che si forma a partire dal suo vivere sociale e dai ruoli che assume nel suo agire, percepire, conoscere, nel suo sentirsi intrinsecamente inserita in una collettività. L'incorporazione dei ruoli e la flessibilità con cui in diverse situazioni e ambiti del vivere concreto si giocano parti diverse, non esclude affatto la creatività con cui il soggetto autonomamente si forma. Da ciò deriva che considerare la coscienza corporea come un atto introiettivistico di flessione e riflessione confinerebbe la personalità ad un interno che si oppone in modo fittizio ad un mondo di relazioni ambientali, sociali, come se l'individualità della persona potesse svilupparsi indipendentemente dai contesti in cui si trova e dalle relazioni che instaura. Se dunque *Leib* e *Körper* sono due modi diversi di guardare alla stessa realtà corporea della persona e se la persona è, si forma, attraverso i rapporti che instaura con ciò che è altro da sé, dunque con un ambiente di relazioni sociali, deriva che è proprio a partire da queste relazioni e dalle situazioni in cui ogni volta viene a trovarsi che è possibile non solo il chiarirsi del proprio essere corporeo, del divenire cosciente di se stessi e indirizzare il proprio essere incarnato, ma anche il sempre dinamico cambiamento di prospettiva e i relativi modi dell'essere immediato e mediato, spontaneo e riflessivo. Non risulta in tal mondo più esaustiva una considerazione delle relazioni organismo e ambiente (*Umwelt*), laddove l'organismo si evolverebbe attraverso il suo continuo costituire, mantenere e ricostituire una certa coerenza con l'ambiente, ma diviene necessario esplicitare il legame tra vivente e *Mitwelt*, ossia tra la persona e il mondo comune di relazioni precipuamente sociali. La nozione di persona metterebbe in tal mondo in luce l'esistenza non semplicemente organica, ma fondamentalmente culturale e sociale, dell'individuo e il processo di incarnazione di pratiche e di modelli condivisi collettivamente e specifici di ogni forma di organizzazione associata. Anche nel modo di essere irriflessivamente corpo e tematizzare, prefigurare, disporre consapevolmente il proprio essere corporeo in vista di attività percettive, intellettive, pratiche sarebbero in primo piano i modi concreti di condivisione di una realtà

retroterra/ambiente sociale che forma questa coscienza, tipicamente senza essere un elemento in essa. La somaestetica condivide dunque l'insistenza di Plessner sulla varietà di corpi creati culturalmente e sulle forme di coscienza somatica piuttosto che un'affermazione fenomenologica di una coscienza corporea putativamente primordiale, fondazionale, universale che (nelle parole di Merleau-Ponty) è "data senza cambiamenti una volta e per tutte", e "conosciuta da tutti gli uomini" in tutte le culture e in tutti i tempi».

comune, le situazioni e le circostanze in cui di volta in volta il soggetto è chiamato ad assumere ruoli diversi o a muoversi tra l'immediatezza e la mediazione del suo essere più propriamente corporeo. L'autoesperienza, la consapevolezza di sé, l'incontro con altri e l'agire pratico risultano pertanto possibili per mezzo del contesto culturale mediato della *Mitwelt*, di un comune sfondo, di una struttura condivisa intersoggettivamente che si va evolvendo e modificando continuamente sulla base di ciò che avviene al suo interno e che a sua volta si incorpora in quanto costituzione essenziale dei soggetti agenti.

Come chiarisce Gesa Lindemann in “*The Lived Human Body from the Perspective of the Shared World (Mitwelt)*¹⁵⁴” la concezione di Plessner si distanzia dalla prospettiva fenomenologica principalmente per il fatto di ribaltare i rapporti tra il soggetto incorporato e gli altri esseri viventi nella dinamica di costruzione del Sé. Più precisamente egli infatti elabora la sua concezione del corpo vissuto come configurantesi e originariamente formantesi a partire dal mondo comune, condiviso. Il Sé, l'identità e l'individualità del soggetto corporeo non sono le condizioni per mezzo delle quali al soggetto in quanto corpo vivente e vissuto che agisce e percepisce, è possibile incontrare altri soggetti viventi e riconoscerli come tali attraverso una estensione del proprio ego e un'ammissione della presenza di un simile ego in altre entità; in tal modo infatti si rimarrebbe vittime di un certo individualismo e soggettivismo che fonderebbe la relazione con l'alterità a partire dalla autocoscienza di sé, e un tale processo rimarrebbe pertanto indifferente all'evolversi e al mutare dei rispettivi contesti socio-culturali e storici, che verrebbero in tal modo ridotti a indifferenti palcoscenici e a mere condizioni di esperienza. Plessner sembra piuttosto restituire valore e preminenza al corpo vissuto al di là e al di qua del fatto che ci sia una soggettività in grado di autoesperirsi come corpo vivente. Ciò non vuol dire che il processo di autocoscienza, propriocezione e progressiva consapevolezza di sé non abbia un significato fondamentale nel definire i caratteri precipui della persona umana: vedremo infatti più avanti come sia proprio la capacità di voltarsi su di sé, di prendere distanza da ciò che lo circonda e di riflettere su se stesso, il carattere che definisce la posizione eccentrica dell'uomo. Ma l'autocoscienza non è il carattere primario che fonda la natura intrinsecamente sociale dell'uomo, non è esattamente ciò che lascia che si apra all'alterità. Piuttosto il corpo vissuto presenta in sé, come incorporati, ordinamenti e costituzioni sociali. L'esperienza corporea è già intrinsecamente

¹⁵⁴ Lindemann, G., Hyatt, M., *The Lived Human Body from the Perspective of the Shared World (Mitwelt)*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, pp. 275-291.

esperienza di un mondo comune che prende forma attraverso le relazioni che si stabiliscono con le persone e con le cose che formano il mondo condiviso. Non risulta così più possibile incontrare e comprendere il corpo vissuto a partire dalle relazioni individuali che questi intrattiene in modo solipsistico con l'ambiente circostante, come se si trattasse di due entità autonome che si limitano in qualche modo ad avere effetti l'una sull'altra, piuttosto il corpo vissuto è già intimamente formato dalle modalità di incorporazione e introiezione di una *Mitwelt*. Inoltre concepire l'altro da sé del corpo vissuto come proiezione ed estrinsecazione della propria individualità finirebbe per mantenere una divisione dicotomica tra mente e corpo, soggettività e alterità, dal momento che l'alterità deriverebbe semplicemente dall'estensione della propria individualità ad altri. Corpo vissuto e teoria sociale si esplicano vicendevolmente e la struttura posizionale sembra delinearsi come la cornice attraverso cui diviene possibile seguire le dinamiche di configurazione del Sé a partire dalle relazioni con altri viventi e con ciò che lo circonda. Non dal corpo isolato, ma dal corpo originariamente in relazione si possono percorrere i confini precipui del vivente che da una parte ne consentono la chiusura e l'auto-organizzazione, l'auto-regolazione in rapporto al modificarsi della sua *Mitwelt*, dall'altra parte questi entra in contatto con ciò che è altro da sé proprio per via dei suoi confini, della facoltà di distinguere tra ciò che percepisce e le sue azioni, della capacità di adeguarsi e adattarsi a ciò che gli sta attorno. Il corpo fisico si prefigura in tal modo come parte della struttura posizionale e strumento dell'incontro del vivente con la realtà circostante.

The self's corporal body (*Körper*) is not an ontically separate thing from its lived body (*Leib*), and it impacts on the different ways that the self's lived body relates to its surroundings. The lived body is for the self the means of perception and functioning, and the self feels the condition of its body in the sense of being hungry, in pain, and so on. The positional structure as a whole refers not only to the lived body but also to the structure of the environment that can be given for a lived body.

The further development of the theory follows the same principle. The reflexive structure of centric positionality is again reflexively related back to itself. This modifies the execution/performance of the bodily self as well as the structure of its surroundings. The "ex" in ex-centric positionality thus refers to an individual self's carrying out its life by relating back to itself. Since, however, it is a matter not just of the individual bodily self but also of the creation of

relationships with its environment, the “ex” refers also to the things in the environment and the possible other selves contained in them¹⁵⁵.

Proprio attraverso la distanza che riesce a mantenere da se stesso l'essere umano può cogliere le differenze tra le sue percezioni e le sue azioni, può fare esperienza nel senso di adeguare le sue attività in base alle situazioni che via via gli si presentano, può disporre dei mezzi in vista dell'ottenimento dei propri fini, stabilire delle strategie, può in fin dei conti esperire il suo stesso esperire, autopercepirsi. Questa possibilità del Sé autenticamente eccentrico di rivolgersi riflessivamente a se stesso comprende evidentemente anche la possibilità di afferrare le variazioni dell'ambiente circostante e il modificarsi del mondo comune in conseguenza del progressivo mutare degli altri Sé corporei, delle altre persone. La nozione di persona comporta chiaramente una certa ulteriorità rispetto al semplice organismo vivente che ha relazioni con il suo ambiente, perché implica l'essere intrinsecamente culturale della natura umana, che è già da sempre parte di un mondo socialmente condiviso, al quale non si riferisce dall'esterno, ma che essa stessa primariamente incorpora. Ma allora la *Mitwelt* non può mantenere una struttura stabile, rigidamente determinata, dovendo piuttosto presentarsi come intrinsecamente aperta¹⁵⁶ alle continue modificazione dei suoi confini e delle

¹⁵⁵ Ivi, p. 281: «Il corpo fisico del Sé (*Körper*) non è una cosa onticamente separata dal suo corpo vissuto (*Leib*), e ciò influisce sui differenti modi in cui il corpo vissuto del Sé si relaziona a ciò che lo circonda. Il corpo vissuto è per il Sé lo strumento di percezione e funzionamento, e il Sé sente le condizioni del suo corpo nel senso di essere affamato, addolorato, e così via. La struttura posizionale come intero fa riferimento non solo al corpo vissuto ma anche alla struttura dell'ambiente che può essere data per un corpo vissuto.

L'ulteriore sviluppo della teoria segue lo stesso principio. La struttura riflessiva della posizionalità centrica è di nuovo riflessivamente ricollegata a se stessa. Questo modifica sia l'esecuzione/performance del Sé corporeo sia la struttura di ciò che lo circonda. La “e” della posizionalità eccentrica si riferisce allora a un realizzare del Sé individuale la sua vita riferendosi indietro a se stesso. Dal momento che, a ogni modo, è una questione non solo del Sé corporeo individuale ma anche della creazione di relazioni con il suo ambiente, la “e” si riferisce anche alle cose nell'ambiente e agli altri possibili Sé contenuti in esso».

¹⁵⁶ A proposito della struttura aperta e della contingenza della *Mitwelt* si veda Lindemann, G., cit., pp. 282-283: «This concept of the Shared World has two other important characteristics. First, the Shared World has an open structure, which means that it is not clear from the outset who is a member of the Shared World. It is thus an open question what entities belong as persons to a particular historical sphere of the Shared World. In this sense it is possible to speak of a “contingency of the Shared World.” Second, the Shared World has priority over the lived human body given fact of one's own living body and the given fact of the outside world. One's relationship to oneself and to the outside world is mediated by the Shared World»; trad. It.: «Questo concetto di Mondo Comune ha due ulteriori caratteristiche importanti. Primo, il Mondo Comune ha una struttura aperta, il che significa che non è chiaro dall'inizio chi è un membro del Mondo Comune. È inoltre una questione aperta quale entità appartengono come persone a una particolare sfera storica del Mondo Comune. In questo senso è possibile parlare di una “contingenza del Mondo Comune”. Secondo, il Mondo Comune ha priorità sul corpo umano vissuto dato il fatto del proprio corpo vivente e dato il fatto del mondo esterno».

relazioni che si instaurano al suo interno. Non si tratta dunque di un ego dotato di corpo vissuto che si autoesperisce soggettivamente e che successivamente riconosce altri ego corporei per via del suo estendere e attribuire ad altri il suo stesso principio di individuazione, piuttosto il Sé in quanto corpo vivente e vissuto, prendendo distanza da Sé per poi ritornare riflessivamente su di sé - dunque a partire da una posizionalità eccentrica - si rende conto e diviene cosciente, esperisce l'essenziale co-appartenersi e la co-originarietà con il mondo condiviso. Si determina in tal mondo una certa priorità del mondo comune su gli elementi, persone, che di volta in volta ne fanno parte o cessano di appartenervi, non semplicemente nel senso che la totalità eccede la mera somma delle parti che la compongono, ma nel senso che la totalità, questo mondo-sfondo comune costituisce lo strumento di mediazione della relazione del Sé con se stesso, con altri Sé e con le cose, i fatti del mondo. Come i confini corporei costituiscono al tempo stesso la possibilità della chiusura e dell'apertura del vivente, ossia la possibilità di auto-organizzazione e di adeguamento, auto-modificazione, ristrutturazione continua, dinamico mutamento che configura sempre di nuovo l'identità, così il mondo comune è la cornice interpretativa e la materia costitutiva della riflessione del soggetto corporeo su di sé e del dinamico venire incontro all'altro da sé, «it functions as the structuring condition of self-awareness as well as of the perception of the outside world¹⁵⁷».

Dato che il Sé, in virtù della sua posizionalità eccentrica, si esperisce originariamente come membro di una determinata sfera del mondo comune, qualunque relazione auto- o etero-diretta si rivela sempre mediata dalla relazione con le altre persone: qualunque cambiamento del Sé corporeo, delle cose e delle persone del mondo, dell'ambiente circostante, trova la sua causa e il suo fondamento nella mediazione del mondo comune come sfera dello Spirito, che stabilisce i caratteri distintivi della persona¹⁵⁸ (quelli insomma che la differenziano da animali

¹⁵⁷ Ivi, p. 283: «esso funziona come condizione di strutturazione tanto dell'autocoscienza quanto della percezione del mondo esteriore».

¹⁵⁸ Cfr. Shusterman, R., *Soma and Psyche*, cit., p. 220: «Personhood involves the conferring of a particular sociocultural status (implying certain rights or special forms of treatment) that is determined and bestowed by a particular sociocultural world. A human soma or a human self could be denied the status of persons in certain societies (where they are treated as mere livestock for eating or mere tools of production), while nonhuman soma or even material objects devoid of biological life can be given the status of persons, as can immaterial entities (such as angels) and mere institutional constructs (such as corporations)»; tr. It. : «La personalità richiede il conferimento di un particolare status socioculturale (implicando certi diritti o speciali forme di trattamento) che è determinato e concesso da un particolare mondo socioculturale. A un soma umano o un Sé umano potrebbe essere negato lo status di persona in certe società (dove le persone sono trattate come mere bestie per nutrirsi o meri strumenti di produzione), mentre soma non umani o anche oggetti materiali senza vita biologica possono ricevere lo status di persone, come possono entità immateriali (come angeli) e meri costrutti istituzionali (come le corporazioni)».

e macchine) e da quale fase della sua vita in poi un essere umano comincia ad essere persona e in quale momento cessa di esserlo. Ciò rivela una profonda connessione tra la struttura del mondo comune e la struttura dell'esperienza corporea, laddove nella sua posizionalità eccentrica la persona non solo ha il suo corpo come strumento attraverso il quale relazionarsi all'ambiente, potere sentire i propri impulsi, agire e modificare effettivamente la realtà circostante, ma fa anche esperienza della sua esperienza, può tornare indietro a se stessa e riflettere sull'esperienza del possesso del proprio corpo, dell'essere in modo immediato il proprio corpo e del sentire questa esperienza propriocorporea profondamente correlata a ciò che la circonda.

La riflessione sul Sé corporeo necessita pertanto di essere integrata e direttamente fondata su una più ampia teoria sociale, dal momento che l'essenza personale dell'individuo si esplica attraverso le sue forme incorporate immediate e mediate dell'essere e dell'avere un corpo che si costituiscono a livello socioculturale per il processo di automodellamento e di assunzione dei molteplici e sempre diversi ruoli che la società richiede e conferisce.

Se la somaestetica intende dunque procedere verso una più profonda comprensione delle forme di incorporamento umano – al fine di divenire consapevoli e di potere intervenire attivamente sulla conduzione della propria vita, considerata individualmente e collettivamente – non può non convenire sul fatto che «Individual somatic consciousness - however immediate, independent, and prior to social awareness it may seem - is always the product of a social background that shapes that consciousness, typically without being an element in it¹⁵⁹».

L'assumersi ruoli diversi comporta ulteriormente l'apertura ad una pluralità di forme diverse di autocoscienza e di esperienza di sé e il riconoscimento che *Leib* e *Körper* sono forme del comportamento vissuto, la cui interpretazione dipende dalla cornice-sfondo socioculturale nella quale si esprimono. La personalità, la formazione del Sé deriva allora da un reciproco processo di adeguamento tra individualità intrinsecamente sociali, che si costituiscono per mezzo dell'acquisizione di *habitus* e di modalità - strutturate a livello sociale - di consapevolezza delle proprie abitudini incorporate, dal momento che «If being a soma implies both spontaneous Leib consciousness and explicit awareness of the body as

¹⁵⁹ Ivi, cit., p. 218: «La coscienza somatica, individuale – per quanto possa sembrare immediata, indipendente e precedente alla coscienza sociale – è sempre il prodotto di un retroterra/ambiente sociale che forma questa coscienza, tipicamente senza essere un elemento in essa».

object, then being a self implies still more: not only consciousness of differing from other selves but also an ability to sustain a mental narrative of the continuity and development of oneself and one's relation to other selves (for instance, in terms of one's different roles as a self) and an ability to act to sustain that continuity and regulate those relations¹⁶⁰».

La costruzione del Sé, il mantenimento di una certa continuità e coerenza malgrado e anzi proprio mediante il realizzarsi dei suoi stati mutevoli in situazioni eterogenee, rende esplicita l'esigenza di una attenzione somaestetica, di una cura o coltivazione del corpo sia come esperienza interna vissuta, immediata, sia nella sua esteriorizzazione, nell'abbellimento e nella stilizzazione di sé. Ma per comprendere meglio le dimensioni attraverso cui è possibile rivolgersi a se stessi, e per cogliere il peso che abitudini, modelli di incorporazione sociale hanno persino nell'autopercezione di un individuo stesso, occorre, come più volte mette in evidenza lo stesso Shusterman¹⁶¹, percorrere più da vicino la considerazione plessneriana della posizionalità peculiare dell'uomo, concetto che, come avremo modo di vedere più avanti, sta alla base dell'autoriflessione del soggetto stesso e della sua possibilità di relazione con altri. In particolare ci soffermeremo, per comprenderle in tutte le sue articolazioni, sulle

¹⁶⁰ Ivi, cit., p. 220: «Se l'essere un soma implica sia uno spontaneo cosciente Leib sia un'esplicita consapevolezza del corpo come oggetto, allora l'essere un Sé implica ancora di più: non solo la coscienza di differire da altri Sé ma anche un'abilità di sostenere una narrativa mentale della continuità e dello sviluppo di se stessi e della propria relazione con gli altri sé (per esempio, nei termini del proprio differente ruolo in quanto Sé) e un'abilità di agire per sostenere questa continuità e regolare queste relazioni».

¹⁶¹ Cfr. Ivi, p. 211: «She can explicitly examine and reflect on her bodily self as if she (as examining, reflective subjectivity) were in some sense outside it. I understand this reflective position as what Plessner calls the ex-centric positionality that human persons can (and often must) take with regard to their bodies or embodied selves. According to the circumstances they encounter and the purposes and experiences they have, persons maneuver between the spontaneous centric position of *Leibsein* and the reflective ex-centric position of *Körperhaben*, decentering themselves from full identification with their bodies, when they want, for example, to carefully examine their bodies as objects to adorn with clothes, cosmetics, or jewelry; to reshape through dieting, exercise, or surgery; to clean and groom; or to critically assess as objects or loci of pleasure and pain. But when such thoughtful, objectifying attention to the body is no longer felt to be needed, a person recenters herself as the spontaneous liver of her body, that is, as *Leibsein*, where her explicit attention is directed elsewhere than the body (*Körper*) so that she can focus on what she needs to attend to in accomplishing her purposes and the present tasks at hand»: trad. It.: «Lei (un'esaminante soggettività riflessiva) può esaminare esplicitamente e riflettere sul sé corporeo come se era in un certo senso fuori di sé. Io comprendo questa posizione riflessiva come ciò che Plessner chiama posizionalità ec-centrica che le persone umane possono (o spesso devono) assumere riguardo al loro Sé corporeo o incorporato. In accordo alle circostanze che incontrano e agli scopi o esperienze che hanno, le persone manovrano tra la spontaneità della posizione centrica di *Leibsein* e la riflessiva posizione ec-centrica di *Körperhaben*, decentrandosi loro stessi da una piena identificazione con i loro corpi, quando vogliono, per esempio, esaminare attentamente i loro corpi come oggetti da adornare con abiti, cosmetici, o gioielli; ridare forma attraverso diete, esercizi o interventi; pulire e preparare; o valutare criticamente come oggetto e luogo di piacere e dolore. Ma quando una certa attenzione oggettivante al corpo non è più sentita come necessaria, una persona si ricentra su se stessa come spontaneo vivere il proprio corpo, ossia come *Leibsein*, dove la sua attenzione esplicita è diretta altrove oltre il corpo così che si può focalizzare su ciò che necessita di raggiungere in relazione a obiettivi e ai doveri/compiti».

modalità attraverso cui la somaestetica intende rivolgere una certa coscienza attenta su di sé, sui modi del soggetto incorporato di vivere il suo corpo come coscienza immediata, irriflessa, come sentire proprio-corporeo e di oggettivare, focalizzare la sua attenzione sui suoi modi dell'avere corpo, in relazione alle situazioni in cui si trova e agli obiettivi che intende raggiungere. Per far questo ci sarà utile vedere come nel pensiero di Plessner è possibile per l'uomo il passaggio continuo dalla spontaneità della posizione centrica di *Leibsein* alla riflessività della posizione eccentrica di *Körperhaben*.

3.2 La posizionalità eccentrica

Ne *I gradi dell'organico e l'uomo*¹⁶² Plessner indaga i livelli di organizzazione e di strutturazione del vivente, le sue forme di sviluppo, i caratteri essenziali e le modalità precipue di vita delle forme organiche che si costruiscono e mantengono la loro identità a partire dalla capacità di realizzare continuamente il loro limite, ossia di conciliare passaggio e permanenza, di prendere parte e al tempo stesso permanere in un processo che determina «il divenire di una persistenza e la persistenza di un divenire: i «momenti» del permanere e del passare si uniscono¹⁶³», laddove «il divenire è per sua essenza reale soltanto in ciò che diviene, cioè nel contrasto con un persistere a cui si presenta legato; il persistere è reale soltanto in ciò che persiste, vale a dire in contrasto con qualcosa che diviene, a cui si presenta legato e contro cui fa opposizione¹⁶⁴». L'organico si definisce attraverso la realizzazione simultanea e non contraddittoria della possibilità della cosa di rimanere ciò che essa stessa è, sia passando per ciò che essa è in sé, sia procedendo oltre sé, ossia passando per ciò che la cosa stessa non è. Al corpo organico appartiene dunque intrinsecamente il limite¹⁶⁵, esso infatti non ha semplicemente confini che delimitano in forma privativa la sua estensione, ma è limitato nel senso che, una volta riconosciuti i suoi limiti, è in grado di oltrepassarli, di andare al di là di essi, di trascenderli. E proprio per via della riflessione sulla corporeità¹⁶⁶, che viene riconosciuta come carattere primario dell'essere umano che esiste, sente e agisce in quanto essere fisico, e il cui corpo fa esperienza, si rapporta continuamente con il limite (come ciò

¹⁶² Plessner, H., *Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie* (1928), in Id., *Gesammelte Schriften*, Bd. IV, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1981 (*I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*, trad. it. a cura di V. Rasini, Bollati Boringhieri, Torino 2006).

¹⁶³ Ivi, p. 160.

¹⁶⁴ Ivi, p. 161.

¹⁶⁵ Cfr. Ivi, p. 22: «L'accento cade ora sul rapporto del corpo delimitato con il suo limite. Qui sono possibili due casi. O il limite forma soltanto l'«in mezzo» virtuale tra il corpo e il *medium* adiacente, allora il contorno può essere solo così netto che il corpo non ha un limite o lo possiede solo nel senso più superficiale, in cui cioè qui o là finisce, ha termine. Oppure, nell'altro caso, il limite appartiene realmente al corpo; questo è contro il *medium* adiacente e contrasta con esso, così come il contorno è nettamente delineato da membrane o altre formazioni di superficie. Il limite non è più un «in mezzo» virtuale, bensì una qualità che garantisce l'esistenza stessa del corpo».

¹⁶⁶ Cfr. Ibid., p. 17: «Un organismo è sempre – cioè *per definitionem* – un sistema, un *ensemble* di funzioni di reciprocità, ed è meritorio applicare allora l'idea del sistema di funzioni, che è familiare al fisiologo, all'uomo come essere vivente abilitato a specifiche prestazioni precisamente mediante il suo corpo e il suo sviluppo».

mediante cui un corpo definisce e oltrepassa se stesso), che è possibile superare ogni forma dualistica di opposizione tra interiorità ed exteriorità, tra componenti spirituali e dimensioni meramente fisiche, e considerare l'uomo come unità organica.

Il processo vitale dell'organismo non procede in modo lineare; il suo andamento - in cui l'oltre sé è al tempo stesso un verso di sé - fa sì che l'individuo, facendosi altro, rimanga ciò che è, divenga solo ciò che già è. «Sotto forma di immagine, questa sintesi è possibile soltanto se la linea retta dello sviluppo si correla alla linea del circolo chiuso per dare la linea della progressione ciclica, la spirale¹⁶⁷». Dunque al vivente, in quanto si relaziona a se stesso e a ciò che lo circonda, appartiene la proprietà di essere posto, di stare in quiete, di mantenere una posizione stabile e al tempo stesso di essere sollevato, sospeso, di divenire attraverso il trascendimento di ciò che, con il suo corpo, è posto.

«Posizionale» è un corpo che «si oltrepassa» nel suo essere, in quanto plastico, attivo e mutevole, continuamente «altro» rispetto a ciò che appare, e perciò difficilmente definibile tramite le categorie della staticità. Il semplice corpo fisico «è»; l'organismo invece «diviene se stesso». I suoi limiti non determinano la fine del suo essere (se non in quanto ente materiale), ma lo mettono in rapporto con l'esterno e con l'«altro da sé». Per questa ragione il vivente è «posto», cioè – potremmo dire - «in corso d'essere»¹⁶⁸.

L'indagine sull'uomo come *unità vitale psicofisicamente indifferente*, non riducibile alla parzialità di una visione che pretenda di assolutizzare un aspetto particolare del suo modo d'essere, richiede l'analisi delle sue proprietà essenziali e dei modi, delle situazioni, in cui la concreta unità vivente possa esprimersi pienamente e possa rifondare in unità la sua duplicità essenziale.

Questa questione si può svolgere in due direzioni. Orizzontalmente, cioè nella direzione che è fissata dalla relazione che l'uomo nel suo agire e subire ricerca con il mondo, e verticalmente, cioè nella direzione risultante dalla posizione nel mondo come organismo nella categoria degli organismi, che l'uomo ha sviluppato naturalmente. In entrambe queste direzioni si può sperare di comprendere veramente l'uomo come soggetto-oggetto della cultura e come soggetto-oggetto della natura, senza dividerlo in astrazioni artificiali. Infatti viene preservato

¹⁶⁷ Ivi, cit., p. 167. Si veda anche p. 175: «Ma la linea retta del progresso unisce i suoi momenti essenziali ai momenti essenziali della linea circolare della chiusura soltanto nella spirale. È dunque la spirale a rappresentare la curva dell'autentico sviluppo».

¹⁶⁸ Ivi, cit., p. XXI.

quell'unico aspetto di fondo dell'esperienza della vita che l'uomo assume verso se stesso e il mondo: al tempo stesso legato alla natura e libero, cresciuto spontaneamente e costruito, originario e artificiale.

Il piano su cui l'uomo deve sempre ricominciare a mettersi in gioco tra sforzi e sacrifici di ogni genere, il piano dell'agire spirituale, del lavoro creativo, il piano dei suoi trionfi e delle sue disfatte, si incrocia con il piano del suo esserci corporeo¹⁶⁹.

La posizionalità¹⁷⁰, la relazione dell'organismo con il campo posizionale (*milieu*) che comprende spazio-temporalmente tutti quegli elementi con cui il vivente entra in relazione e da cui si sente al tempo stesso protetto e messo in pericolo, è definita dunque come proprietà che, secondo diversi livelli di sviluppo, appartiene alle diverse forme organiche che si organizzano secondo molteplici configurazioni strutturali, in base al grado di autonomia rispetto all'ambiente nel quale vivono e alla capacità di prendere o meno distanza da se stesse. Plessner percorre in tal modo i gradi di organizzazione dell'organico per cogliere le condizioni di esistenza precipue dell'uomo e le concrete manifestazioni individuali e sociali in cui si esprime la sua individualità.

Il livello più basso nello sviluppo dell'evoluzione posizionale è rappresentato dal regno vegetale: le piante infatti hanno una forma aperta¹⁷¹, le superfici si formano protendendosi verso l'esterno, hanno scarso o nullo movimento locale, non necessitano di un nucleo, di un organo centrale, sono prive di autonomia e assolutamente dipendenti dal ciclo vitale in cui sono inserite e al quale si accordano. Gli animali presentano invece una forma di organizzazione vitale chiusa¹⁷²: fundamentalmente incompiuti e bisognosi, sono inseriti nel

¹⁶⁹ Ivi, p. 56.

¹⁷⁰ Cfr. Ivi, p. 184: «Nel collegamento tra l'organismo e il campo ambientale, rivolti l'uno verso l'altro, risiede il segno caratteristico della posizionalità, che distingue il corpo vivente da quello inanimato. Una cosa che riempie spazio si trova in un posto, in un ambiente. Dal momento che la cosa vivente è in se stessa, sta anche in relazione con il posto del suo essere, è «dentro lo spazio» e perciò collocata di fronte all'ambiente. Ha la proprietà di una configurazione che definisce lo spazio, e che occupa un luogo naturale».

¹⁷¹ Relativamente alla forma aperta Cfr. Ivi, cit., p. 244: «È aperta quella forma che inserisce l'organismo, in ogni sua esternazione vitale, immediatamente nell'ambiente e lo rende una parte non indipendente dal ciclo vitale a lui corrispondente».

¹⁷² Cfr. Ivi, p. 251: «La forma chiusa è quella mediante cui l'organismo, con tutte le sue manifestazioni vitali, si inserisce nell'ambiente in modo mediato, rendendolo una parte indipendente del ciclo vitale a lui corrispondente. Mentre la forma aperta consente che l'organismo, con tutte le sue superfici contigue all'ambiente, sia il portatore delle funzioni, la forma chiusa dovrà manifestarsi come una reclusione, possibilmente rigida, del vivente rispetto al suo ambiente. Questa reclusione ha il significato di un inserimento nel *medium*. Grazie al contatto mediato, l'organismo non solo mantiene una maggiore compattezza rispetto al vivente vegetale, ma ottiene una vera indipendenza, vale a dire una vera collocazione in se stesso, la quale, al contempo, ha il valore di una *base esistenziale*».

ciclo vitale in modo mediato, la formazione delle loro superfici avviene verso l'interno, si muovono, sentono e agiscono per mezzo del loro corpo, che dominano¹⁷³ e con il quale possono produrre effetti su ciò che li circonda; sono ben separati dall'ambiente e godono di una certa autonomia, malgrado siano fortemente vincolati alla propria *Umwelt*. Sono organismi fondamentalmente centrici: incapaci di andare oltre la propria attualità, gli animali non possono riflettere su se stessi né tantomeno trascendere la loro stessa posizionalità, sono vincolati al qui e ora, non sono in grado di prendere distanza da sé e divenire consapevoli della propria centralità. L'animale si trova dunque posto frontalmente rispetto al mondo esterno, può rispondere agli stimoli che riconosce come esterni e di fronte ai quali è nel contempo aperto e chiuso, ma non può essere consapevole di sé, essendo piuttosto vincolato primariamente all'azione.

Profondamente in sé e oltre sé è invece l'uomo, che si pone nei confronti di se stesso come l'essere più prossimo e al tempo stesso più lontano, come il suo autenticamente altro. Egli è cosciente della propria centralità, si trova non solo posto di fronte al mondo esterno ma anche a se stesso, alla propria interiorità; è capace di prendere distanza da sé e di girarsi su se stesso, di riflettere su di sé. Sperimenta la sua unità psicofisica vitale solo in quanto è in grado di percorrere la scissione, la divisione, di riflettere sul limite. Essenzialmente inquieto, l'uomo mette costantemente in dubbio ogni sua acquisizione e nel suo sviluppo - ossia nella selezione che limita sempre più il vasto orizzonte di possibilità che potrebbero verificarsi¹⁷⁴, nel renderne concrete solo alcune, nella scelta dunque di realizzare il proprio limite - diviene progressivamente consapevole della propria eccentricità. Questa particolare modalità di relazione del vivente è ciò che consente all'essere umano - come persona - di cogliere la sua posizione duplice dell'avere e dell'essere al tempo stesso corpo¹⁷⁵ in quanto unità fondamentale, dal momento che è solo a partire dalla profonda unitarietà della persona

¹⁷³ Cfr., Ivi, p. 263: «Il fatto che possa dominare il corpo, poiché, differenziato da esso e distanziato, l'animale è la propria corporalità, costituisce il carattere posizionale dell'animale; esso è il portatore della propria esistenza e tuttavia la sua esistenza non gli è data, non è per lui osservabile».

¹⁷⁴ Cfr., Ivi, p. 240: «La vita è sviluppo, e quindi passaggio da potenze non dispiegate ad attualità, restrizione delle possibilità che erano originariamente presenti e che, qua o là, potrebbero talora ancora diventare realtà, se eventuali interventi sull'organismo richiedessero delle regolazioni: la vita è *selezione*».

¹⁷⁵ Cfr., Ivi, p. 214: «Qui si tratta solo del corpo: esso è l'intero che si ha e che è avuto da sé. Il corpo è infatti la cosa vivente stessa, la cosa con la proprietà della posizionalità, la cosa in se stessa, alla cui struttura appartiene il presente dell'unità in ciascuna sua parte. Esso è in se stesso doppio, ma in questo sdoppiamento è unitario: unità per sé (nucleo, soggetto dell'avere), unità nella molteplicità delle parti (unità d'azione, forma gestaltica, funzione complessiva ultrasommatoria, oggetto dell'avere), unità in ogni parte (sistema armonicamente equipotenziale)».

organica con se stessa, che è possibile prendere distanza e ritornare riflessivamente su di sé, rivolgersi a sé.

L'uomo diviene cosciente della centralità della sua esistenza: distanziandosi da sé, il centro della posizionalità, può riflettere sul sistema di vita, può essere autocosciente.

Come cosa vivente posta nel centro della sua esistenza, l'uomo conosce questo centro, lo esperisce ed è perciò proiettato al di là di esso. Egli esperisce il legame con l'assoluto qui e ora, la totale convergenza del campo circostante e della propria corporalità verso il centro della sua posizione e non è quindi più vincolato da essa. Egli esperisce l'inizio immediato delle sue azioni, l'impulsività dei suoi sentimenti e movimenti, sente di essere l'autore della propria esistenza, di stare tra azione e azione, sente la scelta come pure l'entusiasmo negli affetti e nelle pulsioni, si sa libero e nonostante questa libertà confinato in un'esistenza che lo inibisce e con la quale deve lottare. Se la vita dell'animale è centrica, la vita dell'uomo, che non può spezzare la centratura e insieme ne è proiettato al di là, è eccentrica. L'*eccentricità* è la forma, caratteristica per l'uomo, del suo posizionamento frontale rispetto al campo circostante¹⁷⁶.

Posto nel limite il vivente si proietta al di là del limite, vive, esperisce, fa esperienza della sua stessa esperienza, si percepisce contemporaneamente come interno ed esterno alla propria corporalità e - realizzando questa distinzione - vive se stesso come unità psicofisica, non nella misura in cui riconcilia in sé due sfere contrapposte, ma nel senso che media l'immediatezza delle sue sfere. La sua capacità di proiettarsi fuori dal corpo gli consente di vedere se stesso in quanto corpo e al contempo in quanto anima nel corpo, come dimensioni derivate da una prospettiva più ampia, dal suo essere in quanto persona, in quanto corporalità, interiorità, coscienza.

Nell'uomo il corpo complessivo diviene riflessivo, in quanto riesce a distanziarsi dal centro della sua posizionalità, egli può realizzare il suo carattere posizionale, può coglierne l'immediatezza attraverso la mediazione¹⁷⁷.

Il suo vivere a partire dal centro entra in relazione con lui; il carattere riflessivo del corpo rappresentato da un centro è dato a lui stesso. Sebbene anche in questo grado l'essere vivente sia assorbito nel qui e ora e viva a partire dal centro, gli è divenuta cosciente la centralità della sua esistenza. Ha se stesso, sa di sé, è percettibile a se stesso e per questo è un *io*, il punto di fuga,

¹⁷⁶ Ivi, cit., pp. 315-316.

¹⁷⁷ Cfr. Ivi, p. 314: «Questo individuo sta nell'essere posto nel proprio centro, attraverso il «ciò attraverso cui» del suo essere mediato nell'unità. Esso sta nel centro del suo stare».

collocato «dietro di sé», della propria interiorità, che, sottratto a ogni possibile realizzazione della vita a partire dal proprio centro, forma lo spettatore che sta di fronte allo scenario di questo ambito interiore, il polo soggettivo non più oggettivabile, non più trasferibile nella posizione dell'oggetto. In questo ultimo grado della vita si trova la base per sempre nuovi atti della riflessione su se stessi, per un *regressum ad infinitum* dell'autocoscienza, e con ciò è compiuta la scissione tra sfera esterna, sfera interna e coscienza¹⁷⁸.

Per comprendere a fondo la specificità del vivente uomo, il suo realizzarsi come persona, può essere utile soffermarsi brevemente sulle determinazioni interne dell'unità vitale (che ne rappresentano l'espressione, i modi della sua scomposizione, ma non di certo gli elementi costitutivi a partire da cui è possibile una ricomposizione) – natura, anima, coscienza, spirito – e sulle corrispondenti modalità di relazione al mondo circostante, a se stessa, alle altre persone – mondo esterno, mondo interno, mondo comune.

Il vivente è infatti corpo, nella duplicità di aspetto di corpo e corporalità (ad un tempo come cosa tra le cose - posta secondo precise direzioni spazio-temporali - e come sistema concentricamente chiuso che riflette e si ripiega su se stesso, sfuggendo a determinazioni fisico-matematiche), nel corpo (come anima, interiorità) e oltre il corpo (come persona).

La reale esistenza interiore della persona, l'anima, sia che agisca inconsciamente sia che sia data alla coscienza (carattere dell'eccentricità posizionale per cui il mondo interiore o esteriore si mostra) presenta a sua volta un carattere duplice nel senso che si presenta come mediazione delle predisposizioni del soggetto che in qualche modo gli sono già date e delle modificazioni, delle direzioni di sviluppo che gli sono impresse dalla sua esperienza vissuta, dal suo imprescindibile abitare determinato spazio-temporalmente, in cui il vivente, in modo del tutto personale (non potendo in ciò essere sostituito da nessuno), si volge a se stesso e la direzione, l'intensità del suo sguardo¹⁷⁹ su di Sé dà forma al progressivo definirsi del suo mondo interiore. A sua volta lo spirito è la sfera che più di ogni altra si rivela peculiare dell'umano, dal momento che si dà soltanto con la forma posizionale eccentrica, rappresenta la condizione di possibilità, il presupposto, che consente di oggettivare Sé e il mondo esterno. Ad esso non corrisponde alcuna realtà esteriore, malgrado si realizzi nel mondo comune,

¹⁷⁸ Ivi, pp. 314-315.

¹⁷⁹ Cfr. Ivi, p. 321: «Nell'atto della riflessione, del prestare attenzione, dell'osservare, del ricercare, del ricordare, il soggetto vivente realizza anche una realtà spirituale e questa agisce ovviamente sulla realtà fatta oggetto di un desiderio, di un amore, di una depressione, di un sentimento. Sotto lo sguardo del soggetto dell'esperienza vissuta, la vita interiore può mutare profondamente, così come accade allo strato sensibile della lastra fotografica esposta alla luce».

essendo piuttosto lo sfondo a partire dal quale si possa vedere tralucere l'unità vitale dell'uomo come persona attraverso la duplicità dei modi di darsi del vivente.

Soltanto nella misura in cui siamo persone, siamo nel mondo di un essere da noi indipendente e insieme accessibile alle nostre azioni. Di conseguenza ha il suo fondamento il fatto che lo spirito costituisca il presupposto della natura e dell'anima. Ma questa affermazione va compresa nei suoi limiti. Non è come soggettività o coscienza o intelletto, bensì come sfera del noi che lo spirito forma il presupposto per la costituzione di una realtà che d'altra parte produce e rappresenta realtà solo quando resta per sé costituita, anche indipendentemente dai principi della sua costituzione in un aspetto della coscienza. Proprio con questo distacco dalla coscienza essa soddisfa la legge della sfera eccentrica¹⁸⁰.

Se lo spirito è presupposto di natura e anima, allo stesso modo il mondo comune si profila come l'orizzonte che consente l'apparire dell'uomo come persona che, eccentricamente, fa esperienza della sua stessa esperienza nel mondo esterno - ossia del campo circostante pieno di oggetti, dell'ambiente che si fa mondo per il soggetto e del suo essere corpo - e del mondo interno, ossia del modo di darsi del vivente, del farsi presente a se stesso, del suo essere nel corpo, del volgersi a sé, del riflettere, attraverso la distanza da sé.

La sfera del mondo comune, i cui elementi sono le persone, risulta direttamente dalla posizionalità eccentrica dell'uomo¹⁸¹. Plessner chiarisce più volte che non si perviene alla concezione del mondo comune per via di un'estensione del concetto di persona, ricavato dal soggetto in modo individuale, per processi successivi di assimilazione e dunque di attribuzione o riconoscimento di una realtà simile in altri soggetti¹⁸²; essa è piuttosto presupposto dell'esistenza umana, nel senso che è condizione di possibilità per l'uomo della

¹⁸⁰ Ivi, cit., p. 328.

¹⁸¹ Cfr. Ivi, pp. 325-326: «Mediante la forma posizionale eccentrica, è assicurata all'uomo la realtà del *mondo comune*. Non è pertanto qualcosa di cui egli dovrebbe avere coscienza principalmente *sulla base* di certe percezioni, benché esso naturalmente acquisisca vita e colore nel corso dell'esperienza, in occasione di determinate percezioni. Esso si distingue poi dal mondo esterno e da quello interno per il fatto che i suoi elementi, le persone, non forniscono alcun substrato specifico che materialmente vada oltre il mondo esterno e quello interno in sé già presenti. Il suo *specificum* è la vita, nella sua forma più elevata, quella eccentrica. Lo specifico substrato del mondo comune si basa dunque soltanto sulla sua stessa struttura. Il mondo comune è la forma della propria posizione colta dall'uomo come sfera degli altri uomini. Di conseguenza si deve dire che il mondo comune viene costituito e, contemporaneamente, ottiene garanzia di realtà attraverso la forma posizionale eccentrica».

¹⁸² Cfr., Ivi, p. 325: «A ogni realizzazione di un io, di una persona in un singolo corpo, è premessa la sfera del tu, del lui, del noi. Che il singolo uomo, per così dire, finisca nell'idea, tanto da esserne fin dall'inizio pervaso, di non essere solo e di non essere soltanto una cosa, bensì di avere come compagni altri essere senzienti come lui, non ha come base un atto speciale, quello di proiettare la propria forma di vita verso l'esterno, ma appartiene ai presupposti della sfera dell'esistenza umana».

percezione della sua posizione, del suo essere membro del mondo comune, del suo carattere di persona tra le persone, che deriva in modo eminente dalla sua eccentricità.

Il mondo comune non *circonda* la persona, come fa la natura (anche se non in senso stretto, poiché la corporalità ne fa parte). Ma neppure *riempie* la persona, cosa che vale in un senso altrettanto inadeguato per il mondo interno. Il mondo comune *porta* la persona, nel *venire* da questa portato e formato. Tra me e me, tra me e lui, sta la sfera di questo mondo dello *spirito*. Se la caratteristica distintiva dell'esistenza naturale della persona è quella di occupare il centro assoluto di una sfera sensibile-immaginativa, che a partire da sé relativizza questa posizione e la priva del suo valore assoluto; se la caratteristica distintiva dell'esistenza spirituale della persona è di stare in una relazione di comprensione con il suo mondo interno e al contempo di realizzare vivendo questo mondo; allora il carattere spirituale della persona si fonda sulla forma del «noi» del proprio io, sull'essere la sua esistenza assolutamente e unitariamente contenente *e* contenuta, secondo la modalità dell'eccentricità¹⁸³.

La *Mitwelt* non si costituisce allora a partire da una estensione delle modalità di esistenza del vivente umano a ciò che sta fuori di sé, nella assimilazione del proprio modo di essere posizionalmente eccentrico a ciò che gli si presenta come corporalmente posto; è piuttosto la sfera dell'esistenza di cui è membro che deriva da una limitazione, da una restrizione di questa sfera ai membri che, in quanto persone, ne fanno parte. E così che persona è ciò che consente l'attribuzione di un noi, ciò che permette di riconoscere la sfera della spiritualità, come modalità eccentrica dell'essere, in cui diviene possibile il riconoscimento reciproco, le relazioni comuni a partire dalle quali l'uomo si riconosce come autentica unità vitale.

Il contesto sociale dell'uomo rappresenta così una concretizzazione della più ampia sfera di esistenza dell'individuo a partire dalla quale egli, come spirito, rimane indifferente alle contrapposizioni tra soggetto e oggetto, interno ed esterno, eccede il suo essere qui e ora.

Come membro del mondo comune, ogni uomo sta dove sta l'altro. Nel mondo comune c'è soltanto un unico uomo, anzi, per essere più precisi, il mondo comune esiste come un unico uomo. Esso è puntualità assoluta, a cui tutto ciò che ha sembianze umane rimane originariamente connesso, anche se la base vitale si separa nel singolare. È la sfera della reciprocità e del completo scoprimiento, in cui tutte le cose umane si incontrano. E così esso è la vera indifferenza rispetto al singolare e al plurale, all'infinitamente piccolo e all'infinitamente grande, è il soggetto-oggetto, la

¹⁸³ Ivi, pp. 326-327.

garanzia della reale (non soltanto possibile) conoscenza di sé da parte dell'uomo nella modalità del suo essere reciproco¹⁸⁴.

Non solo allora l'uomo percorre la sua duplicità essenziale e ponendosi nella frattura nel limite realizza la sua unità vitale psicofisicamente indifferente, ma nella sfera del mondo comune «il tu e l'io sono connessi nell'unità della vita e l'uno guarda direttamente in volto l'altro». Il mondo del noi, delle relazioni comuni, si configura pertanto come condizione di possibilità, esistenza e realizzazione per la riflessione dell'io su se stesso.

Structurally, the shared world (*Mitwelt*) lies “between me and him” insofar as it is the referential return from the other person to myself, and it lies “between me and me” insofar as it is the referential return from myself—the person I am external to my organism and its interactions—to myself¹⁸⁵.

Hans-Peter Krüger ribadisce così l'opportunità di fare una certa distinzione tra ambiente in primo piano, da intendersi come il campo posizionale in cui l'organismo si trova inserito e nel quale realizza se stesso e si relaziona a ciò che è altro da sé, e il mondo posizionale (potremmo dire il mondo come retroterra) che è la condizione di esistenza che consente all'individuo di aprirsi effettivamente alle possibilità offertegli dall'ambiente attraverso la sua presa di distanza da esso, di non identificarsi completamente, di potere assumere su di esso una veduta *panoramica* che consente alla persona come unità vitale, di *sporgere fuori staticamente* dalle correlazioni spazio-temporali, di potere essere simultaneamente *presso, su, dietro, prima, sotto* loro stessi come organismo che intreccia relazioni con l'ambiente e con altri organismi. Allo stesso tempo però egli mette in evidenza come Plessner ribadisca in più momenti l'opportunità di pensare i tre modi di essere dell'uomo (come *Körper*, *Leib* e *Person*) e i tre modi della sua relazione (*Außerwelt*,

¹⁸⁴ Ivi, p. 328.

¹⁸⁵ Krüger, H.-P., *Persons and Their Bodies: The Körper/Leib Distinction and Helmuth Plessner's Theories of Ex-centric Positionality and Homo absconditus*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, p. 269; trad., it.: «Strutturalmente, il mondo comune (*Mitwelt*) risiede “tra me e lui”, nella misura in cui è il ritorno referenziale dall'altra persona a me stesso, e sta “tra me e me” nella misura in cui è il ritorno referenziale da me stesso – come persona io sono esterno al mio organismo e alle sue interazioni – a me stesso.

*Innerwelt, Mitwelt*¹⁸⁶) non come entità distinte e in opposizione tra loro, ma come modi delle persone rispettivamente di riflettere su se stesse e di condurre le loro vite nel mondo.

Risulta evidente come nel corso di tutta la sua riflessione Plessner rivolga l'invito a considerare l'approccio fenomenologico, ermeneutico, dialettico, trascendentale non come teorie in grado di spiegare la realtà del vivente, ma come procedimenti metodologici che, evitando di assolutizzare aspetti parziali, siano in grado di incontrare un po' più da vicino l'ineffabile, insondabile realtà del vivente nelle sue concretizzazioni storico-culturali¹⁸⁷. La frattura, lo iato fondamentale, il limite può essere realizzato allora solo attraverso processi storico-sociali concretamente vissuti.

It is this shared-worldly (*mitweltliche*) structure of shared life (*Mitleben*), and thus of self-life (*Selbstleben*), that constitutes the fundamental determination of both "mind" (*Geist*), which is always already shared by persons, and the "social," which is always already shared by persons. Before persons even learn to distinguish themselves in the singular and the plural—that is, before they can make attributions to themselves, to Others, and to Foreigners—they already participate socially in a mode of mindedness¹⁸⁸.

In questo senso il mondo comune, che si presenta all'uomo nel momento in cui riflette sulla sua posizione eccentrica, rende possibile la vita personale nella duplice dimensione pubblica e privata. Il soggetto dovrà allora realizzarsi come persona¹⁸⁹, non nel senso di

¹⁸⁶ Mondo esteriore, mondo interiore e mondo comune.

¹⁸⁷ In riferimento alle indicazioni metodologiche e all'essenziale multidisciplinarietà dell'antropologia filosofica si rinvia a Plessner, H., *Die Aufgabe der philosophischen Anthropologie, Über einige Motive der philosophischen Anthropologie, Immer noch philosophische Anthropologie?*, in *Gesammelte Schriften VIII*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1983; trad. It.: *L'uomo: una questione aperta*; a cura di M. Boccignone; introd. di Hans-Peter Krüger, Armando Editore, Roma 2007.

¹⁸⁸ Cfr. Krüger, H-P., *Persons and Their Bodies: The Körper/Leib Distinction and Helmuth Plessner's Theories of Ex-centric Positionality and Homo absconditus*, cit., p. 270; trad. It.: «È questa struttura comunemente mondana (*mitweltliche*) di vita comune (*Mitleben*) e inoltre di vita propria (*Selbstleben*) che costituisce la determinazione sia dello "spirito" (*Geist*), che è sempre già condivisa dalle persone, sia del "sociale" che è già sempre condiviso dalle persone. Prima che le persone imparino a distinguere se stesse nel singolare e nel plurale – cioè prima che possano fare attribuzioni a se stesse, agli Altri, agli Stranieri – partecipano già socialmente nel mondo della spiritualità».

¹⁸⁹ Cfr. Ivi, p. 272: «Being a person is the irreplaceable answer to the question of how the tension between the physical body and the lived body can always be resolved anew, here and now and in the future»; trad. It., «Essere persona è la risposta insostituibile alla questione su come la tensione tra corpo fisico e corpo vissuto possa ancora di nuovo essere risolta, qui e ora, e nel futuro».

assumere una superiore prospettiva che da un punto di vista esteriore sia in grado di conciliare dentro di sé dimensioni opposte, quanto nel senso di una progressiva integrazione di *Leiblichkeit* e *Körperlichkeit*, di corporeità vissuta e fisica, in un processo storico ben determinato che si protende in avanti, raccogliendo al tempo stesso l'ereditarietà del passato. In quanto essere vivente corporeo dunque ognuno è chiamato a cercare, trovare, creare e realizzare se stesso come persona.

3.3 La dinamica tra Körperhaben e Leibsein

Risulta ormai chiaro che le differenziazioni finora esaminate non si riferiscono a realtà ontologicamente distinte, ma a prospettive molteplici dei modi di guardare riflessivamente a se stesso dell'essere umano e di conseguenza di riferirsi a mondi posizionali proprio-diretti o etero-diretti, laddove questi trova le sue condizioni di esistenza nel realizzarsi come persona e nel riconoscere la struttura *noi* contenuta nell'*io*, come appartenenza originaria alla sfera spirituale del mondo comune.

Ma proviamo a ridefinire ulteriormente le direzioni attraverso cui si articola la dimensione corporea dell'uomo, a partire dalla precisazione relativa al mondo interno che, come mette bene in evidenza Krüger, si profila nella prospettiva plessneriana come corpo vissuto piuttosto che come autopercezione di ciò che accade all'interno del proprio corpo fisico.

Plessner emphasizes again and again that there is absolutely no distinction between the corporal outer world and the lived bodily inner world with respect to their substratum but, rather, with respect to the fact that we can have a body (*Körper*) in the one world by participating in the relevant practices and that we are involved in the other world through our vitality (*Lebendigkeit*), which we cannot escape, neither in moments of supreme boredom nor in moments of highest intensity. Materially, energetically, structurally, and functionally, the outer world, the inner world, and the shared world that people inhabit overlap. But the manner in which people are *involved* in them changes. Persons carry out their lives in various kinds and manners of world. Plessner's worlds designate the modes in which one can lead one's life as a person¹⁹⁰.

Risulta allora che attraverso la modalità corporea di esistere, dunque l'avere un corpo, si prende parte alle pratiche concrete condivise, sostanzialmente ci si assume i ruoli che la società richiede, rispondendo in tal modo alle aspettative provenienti dall'esterno senza con

¹⁹⁰ Ivi, cit., pp. 269-270: «Plessner enfatizza ancora e ancora che non vi è assolutamente alcuna distinzione tra il mondo corporeo esterno e il mondo interno del corpo vissuto relativamente al loro sostrato ma, piuttosto, relativamente al fatto che possiamo avere un corpo (*Körper*) in un mondo partecipando alle pratiche rilevanti e che siamo implicati in un altro mondo attraverso la nostra vitalità (*Lebendigkeit*), da cui non possiamo fuggire, né in momenti di suprema noia né in momenti di maggiore intensità. Materialmente, energeticamente, strutturalmente e funzionalmente, il mondo esterno, il mondo interno e il mondo comune che la gente abita si sovrappongono, ma il modo in cui le persone sono *implica* in loro cambiamenti. Le persone conducono le loro vite in vari modi o maniere nel mondo. I mondi di Plessner designano i modi in cui si può condurre la propria esistenza come persona».

ciò rinunciare a imprimere direzioni e svolgimenti anche imprevisti alla realizzazione di sé, creando insomma possibilità inedite di espressione. Al tempo stesso poi si vive in modo immediato, si volge lo sguardo al proprio corpo vissuto, nella misura in cui non risulta più chiaro dall'esterno e spesso neanche a se stessi, il proprio vissuto interiore, la propria verità o artificialità, l'immediatezza o la mediazione del proprio intimo esperire. Se intendiamo il *Leib* come corpo vissuto in modo immediato, modalità diretta dell'agire, sentire, godere che si vive senza che tra sé e sé, tra sé e altro si interponga la mediazione di qualcosa di esteriore, e se si considera il *Körper* come avere corpo, esperibile attraverso modalità indirette di mediazione, come atti di riflessione su di sé, interventi esterni, manipolazioni, esperimenti, deviazioni, si giunge a comprendere come *leiblich* e *körperlich* non siano altro che modi diversi dell'apparire di uno stesso fenomeno, approcci eterogenei del soggetto al mostrarsi e al fare esperienza di se stesso, modalità del venire in contatto e dell'accordarsi alla realtà che lo circonda in modo immediato e diretto oppure in modo mediato e indiretto. I modi di condurre la propria vita, i modi dell'apparire agli altri ed entrare in relazione con il mondo ricevono reciprocamente luce, vanno continuamente integrati, si richiede insomma una certa mobilità e fluidità dello sguardo che si coglie come unico, nella misura in cui è in grado di percorrere la frattura e scivolare da un piano all'altro. *Leiblichkeit*¹⁹¹ e *Körperlichkeit*¹⁹² rappresentano allora due indicazioni metodologiche per definire come l'uomo si comporta, come si relaziona praticamente al suo corpo e ai corpi degli altri, quali ruoli assume in determinati momenti e circostanze, come compie i propri doveri: la possibilità insomma di conciliare la costruzione e la realizzazione della propria identità, del proprio Sé in relazione a situazioni mutevoli.

Una migliore consapevolezza corporea allora consentirebbe al soggetto di mantenere fluide le sue dimensioni, per poter transitare agevolmente dall'una all'altra e aprire davanti a

¹⁹¹ Cfr. Shusterman, R., *Soma and Psyche*, cit., p. 211: «Because the sedimented habits of Leibsein can derive from different habitual roles a person plays, the same person can live her Leib in different ways according to the different situations in which she plays different roles, and she can transition between them with the same *leibliche* spontaneity as long as she has a habit of such transitions»; trad. It.: «Poiché le abitudini sedimentate del Leibsein possono derivare dai differenti ruoli abituali che una persona gioca, la stessa persona può vivere il suo Leib in modi diversi in accordo alle differenti situazioni in cui gioca ruoli diversi, e lei può transitare tra di essi con la stessa spontaneità del corpo vissuto (*leibliche*) fintanto che ha l'abitudine di una certa transizione».

¹⁹² Cfr. *Ibid.*: «In contrast, when a person relates to her body as *Körperhaben*, the body is objectified as something the person has, and her body consciousness thus becomes thematized or reflective. In objectifying the body as something she experiences as having rather than simply being, the person is distanced or decentered from full identification with her body as Leibsein»; trad. it.: «Invece, quando la persona si relaziona al proprio corpo come avere corpo (*Körperhaben*), il corpo è oggettivato come qualcosa che la persona ha, e la sua coscienza del corpo inoltre diviene tematizzata o riflessiva. Nell'oggettivazione del corpo come qualcosa che esperisce, come avere piuttosto che semplicemente essere, la persona è distanziata o decentrata dalla piena identificazione con il suo corpo come Leibsein.

sé uno spettro più ampio di possibilità. Proviamo allora a rivedere la lettura che Shusterman fa della prospettiva plessneriana per tentare di cogliere, alla luce delle dimensioni della corporeità finora analizzate, la sua scelta semantica del termine *Soma*.

As I interpret Plessner's view, the person as *Leibsein* relates to her body unreflectively by acting and perceiving through it, and so the body is not thematized as an object of perception or reflection (whether an inner or outer object). The person here in some sense is her body, since she simply unreflectively or spontaneously lives her life and acts effectively through the Leib's intentionality and intelligent activity in the world. Such unreflective intelligence and the familiar consciousness that belong to a person when she is not objectifying herself, her body, or her experience are largely the product of habit or second nature; and such habit is formed through the different experiences a person has through the roles she plays and the different social conditions in which she lives. In other words, the spontaneous living of one's body as *Leibsein* is not some presocial, primordial bodily behavior or feeling but the unreflective spontaneity of action and feeling that results from the sedimentation of habit that becomes a spontaneously expressed second nature. It is thus a mediated immediacy, such as the kind that pragmatist aesthetics defends in describing aesthetic experience as both mediated and immediate¹⁹³.

Una volta riconosciuta la costituzione sociale dell'essere corpo, il suo essere formato culturalmente attraverso l'incorporazione inconscia di abitudini e il suo progressivo articolarsi in risposta alle richieste provenienti dal mondo circostante, il *Leib* si presenta come una sorta di immediatezza (derivante dal fatto che il soggetto non prende distanza dalla sua dimensione proprio-corporea e non ne fa oggetto di riflessione) mediata (il suo processo di formazione dipende infatti dalla relazione con il mondo comune). Le persone si troverebbero dunque nel proprio comportamento pratico ad alternare, in base a circostanze specifiche, tra le proprie modalità di essere corpo, a transitare insomma da una coscienza irriflessiva ad una riflessa.

¹⁹³ Ivi, cit., pp. 210-11. Trad. it.: « Per come io interpreto la prospettiva di Plessner, la persona come *Leibsein* si relaziona irriflessivamente al proprio corpo agendo e percependo attraverso di esso, e così il corpo non è tematizzato come oggetto di percezione e riflessione (o un oggetto interno o esterno). La persona qui in un certo senso è il suo corpo, dal momento che semplicemente in modo irriflesso o spontaneo vive la sua vita e agisce effettivamente attraverso l'intenzionalità del Leib e l'attività intelligente nel mondo. Una certa intelligenza irriflessa e coscienza familiare che appartiene alla persona quando non sta oggettivando se stessa, il suo corpo e la sua esperienza sono ampiamente il prodotto di abitudine o secondo natura; e una certa abitudine è formata attraverso le differenti esperienze che una persona ha attraverso i ruoli che gioca e le differenti condizioni sociali in cui vive. In altre parole lo spontaneo vivere del proprio corpo come *Leibsein* non è un certo presociale, primordiale comportamento corporeo o emozione ma la spontaneità irriflessa di azione ed emozione che risulta dalla sedimentazione di abitudini che vengono spontaneamente espresse secondo natura. È allora un'immediatezza mediata, come un tipo e l'estetica pragmatista difende nella descrizione dell'esperienza estetica come ad un tempo mediata e immediata».

Ma siamo proprio sicuri che si tratti semplicemente di passare da un registro all'altro, come se in fondo i modi mediati e immediati di vivere la propria corporeità fossero nettamente distinti, o non è forse possibile che i modi diretti dell'essere corpo non abbiano una certa influenza nell'avere corpo, dunque nel processo di distanziamento da sé? È poi così diretto il sentire proprio-corporeo o non siamo forse già condizionati da sedimentazioni di retroterra culturali, sociali, storici persino nel sentire il nostro corpo, nella misura in cui ci precludiamo determinate esperienze o siamo inibiti nel percepire l'intensità di determinate sensazioni? E ancora, siamo proprio sicuri che il *Körper* sia riducibile al corpo come ciò su cui agiamo esteriormente attraverso interventi chirurgici, estetici, pratiche indirizzate insomma alla stilizzazione di sé, al raggiungimento di un più elevato benessere ... ? Quanto effettivamente è possibile realizzare un'integrazione tra *Körperhaben* e *Leibsein*?

Come Shusterman più volte precisa, la somaestetica sembra rivolgersi principalmente al *Körper*, come modalità mediata di riflessione cosciente sul corpo; il suo intervento critico migliorativo attraverso approcci teorici e discipline, pratiche concrete, è indirizzato in prima battuta alla stilizzazione di sé, alla coltivazione propriocorporea e alla presa di coscienza di pratiche scorrette che potrebbero, se inosservate, inficiare il sano funzionamento corporeo e con ciò infierire sul nostro modo di pensare, percepire, agire, valutare. Se da una parte egli stesso dichiara di avere rivolto la sua attenzione alla dimensione del *Leib*¹⁹⁴, ossia della spontaneità irriflessa di un corpo intenzionale, attivo, dall'altra precisa che intendeva con questo evitare critiche riduttive che avrebbero potuto scorgere nella proposta di una pratica migliorativa un intento superficiale, meramente indirizzato all'apparire esteriore e ad incrementare forme vanamente narcisistiche. Inoltre con il termine *Körper* Shusterman sembra fare riferimento non solo alla pratica di esteriorizzazione del corpo fisico, ma anche al

¹⁹⁴ Cfr. Ivi, p. 218: «Even some good philosophical minds have misconstrued somaesthetics as a reinforcing symptom of that superficial, narcissistic, mercenary world of seductively pretty illusions.

I thus realized that it was necessary first to focus on the meditative, cognitive, perceptual dimensions of somaesthetics in order to overcome the prejudice that cultivation of aesthetic somatic experience was necessarily a shallow, trivial pursuit. In launching somaesthetics it was not enough to argue that stylizing the body's external form (as *Körper*) need not be a superficial, uncritical project. Yet this was always part of my argument— that style goes to the core of personality»; trad. It.: «Anche alcune buone menti filosofiche hanno interpretato male la somaestetica come un sintomo rinforzante del mondo superficiale, narcisistico, mercenario di belle illusioni seduttive.

Inoltre mi rendevo conto che era necessario inizialmente focalizzarsi sulle dimensioni meditative, cognitive, percettive della somaestetica per superare il pregiudizio che la coltivazione dell'esperienza estetica somatica era necessariamente una occupazione poco profonda, triviale. Nell'avvio della somaestetica non era sufficiente argomentare che la stilizzazione della forma esteriore del corpo (come *Körper*) non necessitava di essere un progetto superficiale, acritico. Questa era spesso parte del mio argomento – che lo stile va al cuore della personalità».

suo funzionamento anatomico, fisiologico, neurologico, per cui coltivare un'attenzione più intensa, acuire la propria consapevolezza potrebbe consentire un miglioramento delle facoltà senso-motorie, percettive, neurologiche¹⁹⁵. Egli stesso pertanto sostiene di voler adottare il termine *soma*¹⁹⁶ piuttosto che l'articolazione *Körper/Leib* per mettere in evidenza il fatto che, per quanto la somaestetica abbracci entrambe le dimensioni della corporeità, interpretandole dunque come modi dell'alternarsi nell'agire concreto dell'uomo, tra comportamenti riflessivi e irreflessi; per un altro verso specifica però che la dimensione prioritaria della coltivazione di sé rimane comunque quella corporea (*körperlich*) in un senso decisamente più ampio rispetto alla mera esteriorizzazione e oggettivazione di sé.

In short, the concept of soma deployed in somaesthetics embraces both *Körper* and *Leib*, because somaesthetics is very much concerned with both and sees them as essentially integrated in human experience through their productively phased alternation¹⁹⁷.

Una lettura che con troppa facilità considera il soma alla luce dell'integrazione dei modi di comportamento dell'uomo, dei suoi modi di percepire la propria corporeità, non rischia forse di appiattire il potenziale esplicativo ed ampliativo della possibilità di esperienza, su una interpretazione eccessivamente conciliante e incapace di riconoscere quel limite di insondabilità che, nella lettura plessneriana, consente l'integrazione sempre dinamica, solo a patto di percorrerlo, di porsi nella frattura, di esperirne persino le contraddizioni?

¹⁹⁵ Cfr. *Ibid.*: «Moreover, somaesthetics' concern with the physical body also goes beneath the *Körper*'s surface appearance, extending to its anatomical, physiological, and neurological functioning, the better understanding of which can be applied to improve both our perceptual, sensorimotor powers and our abilities to care for and stylize our external appearance»; trad. It.: «Ancor di più, la somaestetica che riguarda il corpo fisico va ben oltre la superficiale apparenza del *Körper*, estendendosi al suo funzionamento anatomico, fisiologico e neurologico, la migliore comprensione di ciò che può essere applicato per migliorare sia il funzionamento neurologico, sia i poteri percettivi, senso motori, e le nostre capacità di prenderci cura e stilizzare il nostro apparire esteriore».

¹⁹⁶ Cfr., Ivi, p. 217: «My reason for preferring the concept of soma is not only that the *Leib/Körper* distinction is neither entirely clear to me nor uncontested in German philosophical discourse but also that somaesthetics is just as much about *Körper* as *Leib*, exploring the use of the body's external representations and physical performances for aesthetic self-stylization»; trad. It.: «Il motivo per cui preferisco il concetto di soma non è solo che la distinzione *Leib/Körper* non è né interamente chiara a me né incontestata nel discorso filosofico tedesco, ma anche che la somaestetica è più sul *Körper* che sul *Leib*, esplorando l'uso delle rappresentazioni esterne del corpo e delle performance fisiche per l'auto-stilizzazione del Sé».

¹⁹⁷ Ivi., p. 218. Trad. it.,: «In breve, il concetto di soma nella somaestetica abbraccia sia il *Körper* che il *Leib*, poiché la somaestetica riguarda entrambi e li vede essenzialmente integrati nell'esperienza umana attraverso l'alternarsi delle loro fasi produttive».

3.4 Il riso e il pianto

Percorrere il limite, trattenersi nella zona di confine, di contrasto tra *Leiblichkeit* e *Körperlichkeit* è l'unica condizione perché si possa cogliere tutta la complessità dell'essere umano in quanto persona, dal momento che l'emergere dell'unità psicofisica del vivente è possibile solo a patto che si mantenga e si rispetti la ricchezza delle peculiarità delle sue dimensioni. E se ci poniamo e sostiamo nelle situazioni limite, in quelle circostanze in cui si interrompe il comportamento consueto dell'individuo, in cui dunque in qualche modo reazioni abituali si rivelano insufficienti e inadeguate ad affrontare situazioni dinanzi alle quali si prospettano una molteplicità di risposte possibili o in cui nessuna risposta è più possibile, in quel caso sarà la nostra corporeità a farsi carico della risposta prorompendo nel riso o nel pianto.

Queste espressioni tipicamente umane, queste forme opache che, dinnanzi all'incapacità del comportamento abituale di mantenere una coerenza con sé e con l'ambiente, offrono comunque pur sempre l'unica risposta ancora possibile, rivelano un innalzarsi ed emanciparsi della pura corporeità rispetto all'unità psicofisica dell'uomo, un assumere dunque - al tempo stesso distanziandosene - la responsabilità dell'azione. Solo in virtù della sua natura eccentrica, ossia della possibilità di prendere distanza da sé e al tempo stesso di riflettere su di sé, l'uomo rimane comunque persona, in grado di far fronte a una situazione impossibile con l'unica risposta possibile che nella frattura, nella caduta, nella capitolazione, si gioca tra le dinamiche dell'essere e dell'avere un corpo, in una modalità che però sfugge alla mediazione manifestandosi in tutta la sua immediatezza.

Per raggiungere una profonda consapevolezza corporea e per una migliore comprensione della complessità dell'essere umano in quanto corporeità mediata e immediata, non si può prescindere dall'esaminare le risposte per eccellenza corporee del riso e del pianto, rintracciandone certamente gli elementi di similitudine in quanto forme in cui viene in primo piano il corpo, senza per questo annullare o appiattire le peculiarità di questi due fenomeni del comportamento. La specificità della persona, la sua umanità in quanto essere incorporato che vive in modo immediato il suo essere corpo e che ad un tempo è in grado di voltarsi su di sé, di flettersi e nel suo ripiegamento cogliersi come essere corporeo che ha un corpo, che dunque

si percepisce in modo mediato, può essere colta proprio a partire dalle situazioni in cui emerge in primo piano la sua stessa corporalità come unica dimensione di sé che sia in grado di fornire ancora risposte proprio quando il linguaggio articolato, la gestualità, la mimica, l'azione si rivelano inadeguate, insufficienti. Proprio nell'emancipazione dei processi corporei dalla persona mentre ride e piange si rivela pienamente il rapporto dell'uomo con il suo corpo, e questa è una condizione imprescindibile per ricostruire l'unità della persona e per giungere ad una più complessa e articolata nozione di soma.

Cercheremo pertanto di scorgere più da vicino il modo di articolarsi delle dimensioni di *Person*, *Leib* e *Körper* all'interno della riflessione plessneriana sui fenomeni espressivi del riso e del pianto per cogliere il modo del costituirsi dell'unitarietà psicofisica dell'uomo proprio a partire dalla rottura, dalla capitolazione, dalla spaccatura all'interno della personalità dell'uomo, che sola permette il suo esprimersi e costituirsi in quanto persona. È proprio nelle situazioni limite infatti che la corporeità si assume l'onere di fornire l'unica risposta ancora possibile.

Come abbiamo già visto *Person*, *Leib* e *Körper* non sono altro che modi diversi dell'uomo di condurre la propria vita¹⁹⁸, ossia di esprimere la propria corporeità vissuta in modo immediato e diretto (*Leiblichkeit*) o di riferirsi riflessivamente alla propria corporalità fisica indirettamente in modo mediato (*Körperlichkeit*), è allora metodologicamente opportuno riferirsi alle condizioni in cui si presenta una sfasatura, una disarmonia per cogliere in modo perspicuo le peculiarità dei modi di riferirsi del soggetto a se stesso in quanto essere primariamente corporeo proprio nei casi in cui il comportamento abituale, i suoi modi consueti di porsi di fronte all'ambiente in cui si trova non sono più adeguati. E il luogo in cui è possibile esperire i propri limiti comportamentali sono proprio quei momenti in cui si ride e si piange sinceramente.

Leggiamo infatti in *Persons and Their Bodies: The Körper/Leib Distinction and Helmuth Plessner's Theories of Ex-centric Positionality and Homo absconditus*:

¹⁹⁸ Cfr. Krüger, H-P., *Persons and Their Bodies: The Körper/Leib Distinction and Helmuth Plessner's Theories of Ex-centric Positionality and Homo absconditus*, cit., p. 260: «Of course, the three categories of "body" (*Körper*), "living body" (*Leib*), and "person" do not signify three distinct entities in the ontic sense. We are rather faced here with a distinction between various modes in which a person's life is led». Trad. It.: «Naturalmente, le tre categorie di "corpo" (*Körper*), "corpo vivente" (*Leib*), e "persona" non significano tre entità distinte in senso ontico. Noi siamo qui piuttosto di fronte ad una distinzione tra i vari modi in cui la vita di una persona è condotta».

Let us consider Plessner's examples of unfeigned laughing or crying. Both situations must be free of external compulsion in order to develop in the first place. In both situations, the individual is no longer able to respond to the situation with personal mastery, that is, is incapable of balancing, establishing an equilibrium between her lived bodiliness (*Leiblichkeit*) and her corporality (*Körperlichkeit*). In laughter, the subject is presented with too many mutually exclusive possibilities of *having* a body, none of which appears, from an external standpoint, to be adequate as a response to the situation. Crying arises when the person lacks any sense of what would enable her to respond to the situation. In both cases, the person, incapable of responding to the situation, delivers her response through her lived body: with hesitating struggles (crying) or joyful spontaneity (laughter). However, this lived body no longer functions in a habitual, practiced manner but, rather, dissolves, disintegrating its personal interconnection with having a body. In laughter, the contradictory corporeal possibilities shoot out of the body into a world at a distance. Crying rather involves the lived body slumping away from the surrounding environment back into itself¹⁹⁹ (Plessner [1941] 1982, 366–84).

Appare innanzitutto evidente l'esigenza di considerare un genuino ridere e piangere, ossia delle manifestazioni che scaturiscono liberamente dal soggetto che pertanto non deve essere forzato da alcuna contingenza esterna, né deve fingere, né tantomeno può essere in preda di stati depressivi o manie²⁰⁰ che, nel presentare in maniera ripetitiva e coattiva una

¹⁹⁹ Ivi, pp. 263-264; trad. it.: «Consideriamo gli esempi di Plessner di un sincero ridere o piangere. Entrambe le situazioni devono essere libere da compulsione esterna per svilupparsi in primo luogo. In entrambe le situazioni, l'individuo non è più in grado di rispondere alla situazione con padronanza personale, cioè, è incapace di bilanciare, di stabilire un equilibrio tra la sua corporeità vissuta (*Leiblichkeit*) e la sua corporalità (*Körperlichkeit*). Nelle risa, il soggetto è presentato con troppe possibilità mutualmente escludentesi di *avere* un corpo, nessuna delle quali appare, da un punto di vista esterno, essere adeguata a rispondere alla situazione. Il riso sorge quando la persona manca di un senso di ciò che la renderebbe in grado di rispondere alla situazione. In entrambi i casi, la persona, incapace di rispondere alla situazione, consegna la sua risposta attraverso il suo corpo vissuto: con lotte esitanti (pianto) o gioiosa spontaneità (risa). Comunque, questo corpo vissuto non funziona più a lungo in modo abituale, pratico ma, piuttosto, dissolve, disintegrando la sua interconnessione personale con l'avere un corpo. Nel ridere, le contraddittorie possibilità corporali scaturiscono dal corpo in un mondo a distanza. Piangere piuttosto comporta che il corpo vissuto subisce una forte pressione dall'ambiente circostante indietro a se stesso».

²⁰⁰ Mania e depressione sono i casi di una ripetizione compulsiva rispettivamente del riso e del pianto in cui la persona non ha più la possibilità di fare esperienza dei propri limiti e di erompere in maniera autentica nel riso e nel pianto, prendendo distanza da essi, perché una condizione straordinaria si è sostituita in modo permanente ad una condizione ordinaria. Non si è più pertanto nella possibilità di un'interruzione del quotidiano vivere in cui i comportamenti abituali si rivelano improvvisamente inadeguati, ma il soggetto si trova perennemente in situazioni limite e dunque nell'impossibilità di fare realmente esperienza dei propri limiti, per cui quel ridere o piangere compulsivi non hanno nulla a che vedere con l'autentico accidentale farsi carico della corporeità di rispondere a situazioni senza risposta. Cfr. Ivi, pp. 264-265: «The transition into violent situations hinders the specific experience of one's own limits in laughing and crying either because one must play an instrumental role in such situations or because one can no longer play in them at all, without, however, being able to laugh or cry in a nonplayed way. Does mania arise when the repetition of laughter becomes compulsive?

certa manifestazione espressiva, rischiano di congelare e in tal modo di far svanire l'originarietà e l'autenticità dell'espressione stessa.

Prima di procedere con l'analisi dei fenomeni espressivi essenzialmente corporei occorre mettere in evidenza che il problema che ci si pone innanzitutto è quello di trovare dei percorsi di analisi e di riflessione che ci mettano nelle condizioni di giudicare opportunamente tali fenomeni in modo da giungere ad una loro corretta comprensione. La questione dunque è primariamente metodologica. E pare che il luogo più adatto per prendere in esame il vivente in quanto unità psicofisica sia proprio la caduta, ossia l'interruzione nello svolgimento del normale comportamento, l'incapacità delle abitudini acquisite e reiterate dell'uomo di far fronte alle circostanze del vivere concreto, e naturalmente le conseguenze che quest'interruzione porta con sé²⁰¹.

Perché infatti l'interpretazione non schiacci l'oggetto d'indagine piegandolo alle sue esigenze esplicative e assorbendolo nella formulazione di una verità, che pretende di porsi come assoluta, è auspicabile un orientamento multidisciplinare che sia in grado di creare un

Does depression arise when the repetition of crying becomes compulsive? When both phenomena stabilize, as it were, by freezing into automaticity? Thus the extraordinary—indeed the limit experience—takes the place of the ordinary and every day, the usual and self-evident. When the state of exception becomes permanent, there are no more limit experiences. Would schizophrenia then mean that the afflicted person is simply no longer able to laugh or cry, that both laughter and tears would be lost to her? In all of these cases, personal life would be endangered insofar as it would no longer be able to draw its own limits or to affirm itself within this self-limitation». Trad. It.: «La transizione in situazioni violente ostacola l'esperienza specifica dei propri limiti nel ridere e nel piangere o perché uno deve giocare un ruolo strumentale in tali situazioni o perché uno non può più a lungo giocare in esse completamente, senza, comunque, essere in grado di ridere o piangere in un modo sincero. Sorge la mania quando la ripetizione del ridere diventa compulsiva? Si presenta la depressione quando la ripetizione del piangere diventa compulsiva? Quando entrambi i fenomeni stabilizzano, per come erano, irrigidendosi in automatismi? Così lo straordinario – per meglio dire l'esperienza limite – prende il posto dell'ordinario e del quotidiano, l'usuale e l'autoevidente. Quando lo stato di eccezione diventa permanente non ci sono più esperienze limite. Dovrebbe la schizofrenia allora significare che la persona afflitta non è semplicemente più a lungo in grado di ridere o piangere, che sia le risa che le lacrime sarebbero precluse a essa? In tutti questi casi, la vita personale sarebbe messa in pericolo nella misura in cui non sarebbe più in grado di tracciare i suoi propri limiti o di affermare se stessa entro questa auto-limitazione».

²⁰¹ Cfr. Ivi, p. 263: «The issue here is how to become capable of judgment regarding the association of a phenomenon with an understanding of it, namely, with its interpretation. Which ascriptions are better, and which are worse? This question cannot be answered without an investigation of the breaks and above all the breakdowns of human behavior and the ways we break out of that behavior, and such an investigation must also take the consequences of such breaks into consideration». Trad. It.: «La questione qui è come divenire capaci di giudizio riguardo l'associazione di un fenomeno con la comprensione di esso, vale a dire, con la sua interpretazione. Quali attribuzioni sono migliori, e quali sono peggiori? Questa domanda non può trovare risposta senza un'indagine delle interruzioni e soprattutto i fallimenti del comportamento umano e i modi in cui troviamo una via d'uscita da questo comportamento, e come un'indagine deve inoltre tenere in considerazione le conseguenze di tali interruzioni».

dialogo tra posizioni eterogenee per raggiungere una visione comune e soddisfacente che rispetti innanzitutto la materia di ricerca.

Come chiarisce Krüger, nella considerazione plessneriana di una antropologia filosofica, prospettive come la fenomenologia, l'ermeneutica acquisiscono maggior valore non tanto nel presentarsi come teorie in grado di farsi portatrici di un contenuto di verità assoluto sul mondo, quanto come metodologie differenti che, nel loro intrecciarsi, possono collaborare tra loro per trovare un approccio adeguato a incontrare il vivente e a coglierne le sue relazioni con l'ambiente e con la comunità dei viventi. Il modo di procedere deve dunque tenere conto di tre criteri fondamentali: garantire un accesso metodologico ai fenomeni presi in esame, chiarire i modi in cui questi devono essere compresi e far sì che la ricerca sui fenomeni metta il soggetto in condizione di formulare un giudizio a partire da una prospettiva sociale che consideri le attribuzioni individuali, interindividuali e sovraindividuali ai fenomeni e da una prospettiva epistemica che li consideri da un punto di vista oggettivo, soggettivo e intersoggettivo²⁰². È proprio qui che si rende necessario prendere in esame i casi e i modi in cui avviene un'interruzione del consueto comportamento dell'individuo e le conseguenze di ciò per garantire una corretta comprensione dei fenomeni e la possibilità di giungere ad un giudizio che non riposi esclusivamente su un'interpretazione estremamente soggettiva e forzata dell'oggetto in esame.

Partiamo dunque dal caratterizzare il *Leib* come corporeità vissuta, ossia come ciò di cui si gode immediatamente, come modo arbitrario e potremmo dire soggettivo di accesso al proprio corpo che si accorda in modo diretto all'ambiente nei suoi modi dell'apparire, ed il *Körper* come corporalità, modo mediato di avere un corpo cui si accede indirettamente per deviazioni, attraverso l'interposizione di strumenti terapeutici, esperimenti, attività di laboratorio o atti di riflessione. Naturalmente non si tratta di due realtà distinte, ma di due modi diversi della persona di condurre la propria vita, laddove - perché avvenga l'integrazione di queste modalità diretta e indiretta di essere e avere corpo, e perché sia nuovamente possibile adottare un comportamento in grado di mantenere una coerenza con l'ambiente e di rispondere in modo adeguato alle situazioni e relazioni che occorrono - si rivela necessario giungere ad una maggiore consapevolezza passando attraverso le situazioni

²⁰² Cfr. Ivi, pp. 260 e sgg.

critiche in cui il *Leib* si fa carico della risposta, cosicché l'essere persona risulta fondarsi proprio sulla distanza riflessiva dell'unità *Leib/Körper*.

Nell'esplosione del riso e nel lento singhiozzare del pianto, il controllo personale si rivela inadeguato a gestire la situazione, nessun comportamento è più in grado di ristabilire l'equilibrio, si interrompe la mutua integrazione di *Leiblichkeit* e *Körperlichkeit* a favore di un incontrollabile erompere della componente *leiblich* che dissolve le normali e consuete interconnessioni con il modo mediato e indiretto dell'aver corpo. Laddove l'essere persona sembra dissolversi, dinnanzi al rischio di una disintegrazione, di una scissione tra il modo interiore di vivere intimamente la propria corporeità vissuta e il modo esteriore di avere corpo (lo stesso corpo che si riconosce agli altri soggetti), proprio nell'emergere di una sfasatura e di un evidente pendere a favore della *Leiblichkeit*, risiede la possibilità sempre continuamente rinnovantesi di ciò che in termini schilleriani potremmo chiamare il giungere, procedere verso un'umanità integrale, verso un mai perfettamente realizzato - ma sempre perfettibile - integrarsi delle componenti dell'uomo al fine di lasciar esprimere l'integrità della persona. Lunghi infatti dal voler ipostatizzare i modi in cui è possibile vivere in quanto corporeità e dal voler ripristinare fallaci dicotomie, rimane il fatto che si può distinguere una prospettiva intimistica in cui la propria corporeità non è altro che il modo intimamente vissuto di essere il proprio corpo, per cui il mondo interiore²⁰³ coincide con ciò che è importante per noi, ossia il modo di esistere qui e adesso nel corpo vissuto e attraverso il corpo proprio, da un modo di percepirsi dall'esterno come aventi un corpo esattamente come gli altri corpi, e la possibilità di riconoscersi come tale è profondamente legata alle pratiche condivise di mediazione e riflessione nel mondo esterno. Fermo restando che entrambi i modi di percepirsi scaturiscono liberamente da un sostrato culturalmente e socialmente condiviso che si presenta fondamentalmente legato a condizioni storico-culturali che si tramandano e sono introiettate non da puri e semplici organismi biologici, ma da soggetti storicamente incarnati, da membri di una società appartenenti ad un mondo comune²⁰⁴.

²⁰³ Cfr. Ivi, p. 269: «One's own lived body (*Leib*) is not one's corporal body (*Körper*) but, rather, its lived medium. Thus the inner world does not mean what happens in the physical organism but, rather, what happens in the lived body». Trad. It.: «Il proprio corpo vissuto (*Leib*) non è il proprio corpo fisico (*Körper*), ma, piuttosto, il suo medium vissuto. Allora il mondo interno non significa ciò che accade nell'organismo fisico ma, piuttosto, ciò che accade nel corpo vissuto ».

²⁰⁴ Cfr. Ivi, p. 268: «Thus, when Plessner introduces the idea of a person at the end of the *Stufen* and his vertical comparison with nonhuman life-forms, he does so in the following inherently spatial way: a person experiences herself (a) from the outside as having a body (*Körper*) like other bodies. She can have a body insofar as she takes part in the practices of mediation and reflection in the external world. A person *has* a body to the

È proprio la società, il mondo comune, quel determinato retroterra storico-culturale il luogo in cui diviene possibile di volta in volta il disintegrarsi ed il sempre nuovo riconfigurarsi della persona in quanto Terzo, in quanto concreta, soggettiva, diveniente armonizzazione, bilanciamento di Primo e Secondo, in quanto capacità di scivolare da un piano all'altro della propria corporeità al fine di rendere possibile un coerente condurre la propria vita.

[...] the symbolically triadic structure of a person as she lives in her lived body (*Leib*), as she also has a corporal body, and as she integrates the two in leading the life of a person. Within this structure, there is no longer anything like a traditional hierarchy but, rather, a task for living as a person. And it is just this task of integrating Körper and Leib that Plessner poses his readers. One cannot relieve a person of the task of both living her body as Leib and having it as Körper like other bodily objects. At any rate, a person is no longer living when she is totally disembodied or totally decorporealized. Choosing finally between Körper and Leib would constitute a relapse into a dualistic either/or alternative. "I am, but I do not have myself," completely, Plessner ([1961] 1983, 190) tells us; and this describes the task, whose precise form emerges only in a particular socio- and cultural-historical context.

extent that it can serve as her representative, that she is interchangeable with it or even can be replaced by it. Yet a person equally experiences herself inwardly (b) as *living* as a body (*Leib*), that is, as existing *in or through* this lived body. Insofar as she lives as and through her Leib, it cannot serve as her representative *hic et nunc*, nor are the two interchangeable, nor can it replace her. It is Leib and not the corporal body (*Körper*). One does not have the lived body in the external world as one has a body. It is rather experienced (*erlebt*) and lived (*gelebt*) *here and now* in the inner world of the person. Thus lived or living time is irreversible for her who lives it, as Plessner repeatedly emphasizes against all attempts to replace lived time with corporeal time. The most important aspect is, however, (c) that the distinction between the inner and the outer is *not* formed from the standpoint of the organism but, rather, from that of its shared world (*Mitwelt*)». Trad. It.: «Così, quando Plessner introduce l'idea di una persona alla fine degli *Stufen* e la sua comparazione verticale con le forme di vita non umane. Egli fa così nel seguente modo inerentemente spaziale: una persona esperisce se stessa (a) dall'esterno come avente un corpo (*Körper*) come altri corpi. Lei può avere un corpo nella misura in cui prende parte alle pratiche di mediazione e riflessione nel mondo esterno. Una persona *ha* un corpo fino al punto che ciò può servire come rappresentativo di essa, che lei è intercambiabile con esso o anche può essere sostituita da esso. Ancora una persona ugualmente esperisce se stessa intimamente (b) come *vivente* in quanto un corpo (*Leib*), cioè, come esistente *in o attraverso* questo corpo vissuto. Nella misura in cui lei vive come attraverso il suo Leib, ciò non può servire come suo rappresentativo *hic et nunc*, né i due sono intercambiabili, né esso può sostituirla. Esso è Leib e non corpo fisico (*Körper*). Non si ha il corpo vissuto nel mondo esterno come si ha un corpo. Esso è piuttosto esperito (*erlebt*) e vissuto (*gelebt*) *qui e adesso* nel mondo interiore della persona. Di conseguenza il tempo vissuto o vivente è irreversibile per chi lo vive, come Plessner ripetutamente enfatizza contro tutti i tentativi di sostituire il tempo vissuto con il tempo corporale. L'aspetto più importante è, comunque, che (c) la distinzione tra interiore ed esteriore *non* è formata dal punto di vista dell'organismo ma, piuttosto, da quello del mondo comune (*Mitwelt*)».

What Plessner means by “the Third” or the Person is not at all the standard observer of the empirical sciences. Instead it is the integration of the First (lived bodiliness: *Leiblichkeit*) and the Second (corporeal bodiliness: *Körperlichkeit*)²⁰⁵.

Il mantenimento della coerenza d'altronde presuppone la capacità di messa in questione della coerenza stessa, la capacità di accettare l'insufficienza di schemi tradizionali e abbandonarsi a se stessi, vivere la situazione cogente e al tempo stesso distaccarsene, essere colpiti, capitolare e nella resa trovare la distanza che permette di rimanere persone e di realizzare la propria umanità, scegliere dunque di non rifuggire dai propri limiti ma di intrattenersi in essi, di sostare. E per quanto siamo già da sempre parte di una comunità, per quanto la cornice comune condizioni i modi di espressione, rimane il fatto che le modalità attraverso cui ricreare un equilibrio, reintegrare le dimensioni di sé in un tutto armonioso sono determinate individualmente, l'umanità integrale si concretizza attraverso percorsi soggettivi.

Ma perché l'uomo dovrebbe realizzarsi massimamente come persona proprio nel momento in cui si abbandona al puro meccanismo corporeo, proprio quando è incapace di avere controllo su di sé e sulla situazione, e costretto ad abdicare in favore della sua corporeità? Quando in qualche modo si annulla la distanza tra sé e la cosa o la situazione che ne provoca la capitolazione, e viene come inghiottito, rimane totalmente catturato emotivamente e sentimentalmente dalla cosa e qualunque tentativo di mantenere un controllo cosciente si rivela inadeguato, tanto che l'unica soluzione possibile viene offerta da un meccanismo puramente corporeo?

²⁰⁵ Ivi, p. 271: «[...] la struttura simbolicamente triadica di una persona in quanto vive nel suo corpo vissuto (*Leib*), in quanto ha anche un corpo fisico, e in quanto integra i due nel condurre la vita di una persona. Entro questa struttura, non c'è più nulla come una tradizionale gerarchia ma, piuttosto, un compito per il vivere in quanto persona. Ed è allora questo compito di integrare *Körper* e *Leib* che Plessner pone ai suoi lettori. Non si può sgravare una persona del compito di vivere sia il suo corpo come *Leib* sia di averlo come *Körper* come altri oggetti corporei. In ogni caso, una persona non è più vivente quando è totalmente disincarnata o totalmente scorporata. Scegliere definitivamente tra *Körper* e *Leib* costituirebbe un ricadere in un'alternativa o/o. “Io sono, ma non ho me stesso”, totalmente, ci dice Plessner ([1961] 1983, 190); e questo descrive il compito, la cui forma precisa emerge solo in un particolare contesto sociale e storico-culturale.

Ciò che Plessner intende con “il Terzo” o la Persona non è affatto l'osservatore standard delle scienze empiriche. È invece l'integrazione del Primo (corporeità vissuta: *Leiblichkeit*) e del Secondo (corporeità fisica: *Körperlichkeit*)».

Se vogliamo incontrare l'uomo come inscindibile realtà naturale, totalità al di là di ogni distinzione di aspetti psichici, fisici, spirituali, sociali, biologici, come persona ad un tempo soggetto e oggetto del proprio agire, l'uomo dunque come immediatezza mediata (*vermittelte Unmittelbarkeit*) capace di prendere distanza e di riflettere su di sé, è opportuno percorrere la riflessione plessneriana delle forme espressive peculiari di una natura eccentrica che diviene accessibile nel suo vivere quotidiano, storicamente vincolato²⁰⁶, nel quale solo si ritrova pur sempre libero di esprimere la propria umanità attraverso il suo erompere nel riso e nel pianto. Il controllo del proprio corpo, e tanto più la consapevolezza che di questo si può ottenere, rappresenta infatti il modo peculiare del soggetto posizionale che non semplicemente è posto dinanzi ad un ambiente, ma proprio attraverso questo dominio di sé, questa capacità di mettere in atto comportamenti, di agire, media il rapporto con l'esterno, per cui la perdita del controllo si configura comunque come la possibilità estrema di istituire un'ulteriore inedita relazione con il mondo, attraverso il suo corpo insomma si emancipa dall'ambiente e determina i modi della sua esistenza nel mondo.

Quella totalità, quell'unità continuamente integrantesi delle diverse dimensioni dell'umano riesce a mantenere se stessa a prezzo di rompersi, di disintegrarsi a favore della dimensione propriocorporea. L'esigenza che si profila è allora quella di avere il coraggio di mantenersi nell'incertezza per evitare accomodanti soluzioni metafisiche che schiaccino l'apparire dei fenomeni nel loro originario contesto vitale, nel loro quotidiano manifestarsi, sotto il peso di teorie e interpretazioni sovraimposte. Leggiamo infatti nell'introduzione alla seconda edizione de *Il Riso e il Pianto*:

²⁰⁶ Cfr. Plessner, H., *Lachen und Weinen. Eine Untersuchung der Grenzen menschlichen Verhaltens*, in *Gesammelte Schriften VII*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1982 - *Il riso e il pianto*, ed. it., Milano 2000, p. 35: «L'uomo è un essere che non si comprende nello stesso modo né nei diversi popoli, né in ogni tempo, e che proprio quanto alla sua comprensione originaria e quotidiana è storicamente vincolato. Le espressioni del linguaggio, composte e concepite per lui e nelle quali egli si "espone", non sorgono su un fondamento atemporale. Esse sono prodotti della storia, sedimenti di religioni e di metafisiche morte, o rivestimenti di convinzioni viventi».

*Solo il comportamento spiega il corpo, solo le modalità di comportamento, di linguaggio, di azione, di creazione, di riso e di pianto riservati all'uomo, secondo la sua concezione e i suoi obiettivi, rendono comprensibile il corpo umano e completano la sua anatomia*²⁰⁷.

Comportamento, linguaggio, espressione mimica, gesti simbolici, azione, riso e pianto sono tutte forme espressive dell'uomo con la differenza fondamentale che riso e pianto sono forme opache, nel senso che non rivelano in modo trasparente e univocamente determinabile gli stati affettivi o sentimentali del soggetto e inoltre sono rivelativi di una perdita totale del dominio su di sé. Piuttosto che essere dunque fenomeni di estrinsecazione, sono espressioni emblematiche di una caduta, dell'incapacità di mediazione dell'uomo con se stesso e con ciò che lo circonda, sono vere e proprie alternative – le uniche possibili – degli usuali modi dell'uomo di configurare e disporre la sua esistenza concreta. Attraverso di esse si interrompe fondamentalmente il convenzionale procedere causale di risposta alla contingenza di accadimenti e di vissuti dell'uomo.

Slittando e cadendo in un processo corporeo coercitivo e di per sé opaco, nel fratturarsi dell'equilibrio interiore, il rapporto dell'uomo con il corpo viene contemporaneamente sacrificato e ricostruito. La reale impossibilità di trovare una espressione conforme e una risposta adatta è al contempo l'unica espressione conforme e l'unica risposta adatta²⁰⁸.

L'abbandonarsi al riso o al pianto rivela l'impossibilità di una elaborazione oggettiva della situazione, di una sua comprensione, ci si lascia andare, ci si libera, si prende distanza dalla contingenza che ha procurato la capitolazione dell'uomo come unità corporeo-spirituale alla quale però non segue una sua capitolazione come persona; per quanto l'eruttività di queste manifestazioni, la loro immediatezza e spontaneità, riveli la loro affinità con le espressioni emotive, e per quanto il loro sottrarsi al controllo della volontà le faccia assomigliare ai processi vegetativi (come lo starnutare, sbadigliare, tossire, arrossire e

²⁰⁷ Ivi, p. 45.

²⁰⁸ Ivi, p. 111.

impallidire²⁰⁹ ...), soltanto nel riso e nel pianto, malgrado l'interruzione della normale integrazione delle funzioni a favore di un'evidente emancipazione dei processi corporei dalla persona – e non da una componente isolata di essa – si assiste al conservarsi e ad un autentico esprimersi della persona stessa; la *Leiblichkeit* si rende indipendente, si emancipa ed emerge rispetto all'unità personale del soggetto posizionale che si fa carico della risposta *con il suo corpo, in quanto corpo* rivelando all'uomo il fatto fondamentale di essere un'esistenza corporea al tempo stesso interna ed esterna alla sua corporeità, in tensione con la sua esistenza fisica alla quale rimane profondamente vincolato.

Questo rapporto duplice di sé con sé che si palesa negli atteggiamenti limite manifesta l'insondabilità assoluta, l'imperscrutabilità dell'uomo che ad un tempo costituisce il fondamento della sua reale apertura al mondo, il corpo infatti costituisce la superficie che per un verso mantiene distinto il soggetto da ciò che lo circonda, per l'altro verso ne consente l'azione, apre alla relazione. Nella prospettiva plessneriana allora niente più delle reazioni corporee, pur nel loro sottrarsi ad una comprensione totale - perché per quanto insorgenti in seguito ad una situazione ben precisa, non hanno una corrispondenza simbolica diretta con la cosa, ma offrono una risposta prendendo comunque una certa distanza - ci dice della complessa e peculiare essenza di un essere posizionale eccentrico, ed inoltre la non totale trasparenza di questi fenomeni ci costringe a rispettarne la specifica costituzione.

Rispetto al linguaggio, ai gesti e alle espressioni mimiche, il riso e il pianto documentano una forte emancipazione dei processi corporei dalla persona. In questo squilibrio e in questa autonomia presumiamo che si trovi la chiave di tali fenomeni. In nessuna altra forma di manifestazione come in essi si rivela immediatamente la segreta composizione della natura umana²¹⁰.

²⁰⁹ A proposito della distinzione tra riso e pianto e fenomeni vegetativi si veda Ivi, p. 112-13: «Il riso e il pianto non sono né gesti, né atti gestuali e hanno tuttavia carattere espressivo. La loro opacità e in un certo senso la loro insensatezza, vale a dire l'assenza di una impronta e di articolazione, è essenziale proprio al loro significato espressivo. Diversamente dall'arrossire e dall'impallidire, che sono loro più affini degli atti gestuali, essi esprimono una risposta che si manifesta rumorosamente. Se ciò testimonia da un lato della carica eruttiva, della radicale profondità della disorganizzazione e della assenza di inibizioni nell'accadere corporeo, dall'altro attesta la non trascurabile componente sociale, che non è sbagliato considerare come avente una funzione segnaletica, ma è senz'altro restrittivo».

²¹⁰ Ivi, p. 64.

La disarmonia, l'interruzione delle normali funzioni e la perdita di coesione tra esse a vantaggio di una dimensione sulle altre, diviene la chiave di lettura per incontrare l'eccentricità di un soggetto che ha la facoltà di scivolare da un piano all'altro della sua esistenza, di uscire fuori di sé e ricentrarsi, di essere in quanto esistenza corporea e di usare il suo corpo come strumento, come organo che gli consente di essere nel mondo e di agire, di prendere distanza da sé e farsi consapevole dei suoi limiti e delle sue potenzialità, senza che questo comporti assolutamente una riduzione del corpo a mera oggettività o una sua compartimentazione rispetto alla totalità dell'organismo. Leggiamo infatti più avanti:

Solo all'uomo – dicevamo – la propria situazione corporea è data oggettivamente e adeguatamente. Egli esperisce se stesso come cosa e come interno a una cosa, che tuttavia si distingue assolutamente da tutte le altre cose perché egli è quella cosa, perché essa ubbidisce alle sue intenzioni o comunque si rivolge loro. Sorretto e circondato da essa, esposto all'attività con e mediante essa, tale cosa rappresenta al contempo una resistenza mai completamente superabile. In questa unità, da realizzare di continuo, dei rapporti con l'esistenza fisica datagli oggettivamente e adeguatamente, il suo corpo (la corporeità) gli si rivela come un mezzo, vale a dire come qualcosa che egli può usare: per camminare, per trasportare, per sedere, per giacere, per afferrare, per colpire ecc. La docilità e la realtà autonoma e oggettiva della corporeità fanno di essa uno strumento²¹¹.

Il rendersi autonomo del corpo che, nelle reazioni limite, si fa carico della sempre diveniente scissione e integrazione delle funzioni organiche, ci permette di osservare il continuo tendere della totalità organica verso una sua realizzazione ed espressione in quanto persona. Il corpo eccede così sia la sua strumentalità sia la sua espressività, dal momento che ci sconvolge, ci trascina, ci contamina, realizza una disorganizzazione delle funzioni organiche che provoca un profondo disorientamento dell'uomo, lo mette in crisi, ma ne configura al tempo stesso i modi d'esistenza, non costituendo una minaccia per la vita ma rendendo piuttosto possibile la relazione tra interno ed esterno, tra soggettività e mondo. Plessner mette infatti l'accento sulla distinzione tra la vertigine²¹² come risposta corporea

²¹¹ Ivi, p. 75.

²¹² Cfr. Ivi, p. 112: «Questa disorganizzazione si presenta però diversamente secondo che l'impossibilità di rispondere alla situazione abbia o meno il carattere di una minaccia per la vita. L'impossibilità di rispondere e al contempo una situazione *minacciosa* provocano una *vertigine*. L'uomo capitola come persona, perde la testa. È noto come i sintomi che accompagnano il capogiro, quali la comparsa di sudorazione, la nausea, il vomito e lo

dinanzi ad un'impossibilità di reagire alla situazione che costituisce una minaccia per l'esistenza dell'individuo, una disintegrazione del suo essere persona, un annientamento, e il riso e il pianto come risposte a situazioni limite che, mettendo in crisi ma non minacciando la vita del soggetto posizionale, esprimono la complessità della sua natura eccentrica, le relazioni tra i suoi modi di esistenza in quanto *Person*, *Leib* e *Körper*, insomma la sua facoltà di essere mosso e commosso, ma anche di prendere distanza, di liberarsi attraverso lo sfogo da una situazione coercitiva. La perdita di controllo è il rovescio della sovranità, l'impotenza ciò che rende liberi, nel riso e nel pianto ci si afferma come persone²¹³. L'uomo è immediatezza mediata, ciò che gli provoca il riso o il pianto non è semplicemente subito, ma gli è dato e costituisce una mediazione con se stesso, come Plessner mette bene in evidenza nella sua *Anthropologie der Sinne*²¹⁴:

Nella sua immediatezza l'uomo è in mediazione con se stesso, un esser-distanziato che certo non gli consente di scavalcare la propria ombra ma che comunque gliela lascia vedere. Questo avvedersi di sé lo segue costantemente, quale latente possibilità, in tutto il suo comportamento, di cui mostra i limiti fin dove resta sensato. Perciò egli ha la possibilità di non arenarsi semplicemente su questi limiti, bensì di comprenderli come tali, e dunque di guardare oltre essi. Se nell'inaggirabile plurivocità dei rimandi scopre la limitatezza del suo comportamento, ride. Se scopre questa stessa invalicabile limitatezza del suo comportamento nella totale assenza di rimandi, cioè nel venir meno della possibilità di dare una qualunque proporzione alla sua esistenza, allora quest'ultima lo sopraffà, allora piange²¹⁵.

Lo sfogo, l'essere sconvolti, stravolti ed esplodere in manifestazioni dal carattere eruttivo quali riso e il pianto, non testimonia della mera passività dell'uomo in preda alle sue

svenimento, possono altresì presentarsi in crisi esistenziali di ordine superiore. L'espressione "mi gira la testa" in queste situazioni è assolutamente adeguata».

²¹³ *Ibid.*: «Il corpo, uscito dal rapporto con l'uomo, si incarica per lui della risposta, non più in qualità di strumento dell'azione, del linguaggio, del gesto simbolico o dell'atteggiamento gestuale, ma come corpo. Perdendo il dominio su di sé, rinunciando a un rapporto con se stesso, l'uomo testimonia ancora la sua sovrana comprensione dell'incomprensibile, ancora mostra il suo potere nell'impotenza, la sua libertà e la sua grandezza nella coercizione. Sa trovare una risposta anche là dove non c'è più nulla da rispondere. E sebbene non abbia l'ultima parola, ha comunque l'ultima carta in gioco, la cui perdita è il suo profitto».

²¹⁴ Plessner, H., *Anthropologie der Sinne*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1980 ; Ed. It. *Antropologia dei sensi*, Milano 2008.

²¹⁵ Ivi, p. 51.

emozioni e ad una corporeità sovrana, ma costituisce un atto gestuale che ripristina e riconferma la sensatezza della situazione in quanto dotata di un significato profondamente sociale e condivisibile dalla comunità.

Contrariamente alla gestualità dell'espressione mimica, il *genus* del riso e del pianto si presenta come una modalità di manifestazione nella quale ha valore espressivo la *perdita del controllo complessivo*. Vero è che la disorganizzazione del rapporto tra l'uomo e la sua esistenza fisica non è voluta, ma neppure – benché sconvolgente – è semplicemente accettata e sofferta; essa viene invece intesa come un atto gestuale e come una reazione significativa. Anche nella catastrofe che ora vive il rapporto con la corporeità, solitamente controllato, l'uomo trionfa e si conferma come uomo²¹⁶.

Per quanto le espressioni del riso e del pianto si caratterizzino rispettivamente per una natura exteriorizzante ed una più intimistica, entrambe sono reazioni significative che certamente rivelano il tentativo di ristabilire un equilibrio all'interno del soggetto posizionale ma al tempo stesso interpellano la comunità, hanno una forte pregnanza sociale. Da una parte infatti il riso ha una natura fondamentalmente aperta, è un processo di exteriorizzazione alla ricerca di una opportunità di condivisione il più possibile estesa, è un fenomeno di estrinsecazione, di vera e propria esplosione eccentrica verso l'esterno, dall'altra il pianto, che vede il suo insorgere in modo progressivo, graduale, rivela una natura più interiore, soggettiva, ci si richiude in se stessi in un movimento di implosione che dall'esterno ricentra verso l'interno, ci si isola in una posizione di totale ripiegamento. Così chiarisce infatti Plessner:

Chi ride è aperto al mondo. La consapevolezza di essere separato e di emergere, che spesso si presenta come una consapevolezza di superiorità, ha il senso di un distacco dalla situazione data e insieme di una apertura, di un non essere vincolato. Così svincolato, l'uomo cerca qualcos'altro a cui legarsi. E non è casuale che l'esplosione del riso sopraggiunga immediatamente, in modo più o meno "fulmineo" e che risuoni come l'espressione di una

²¹⁶ Plessner, H., *Il riso e il pianto*, op. cit., p. 110.

espirazione nel mondo; mentre il pianto si sviluppa gradualmente, poiché mediato, e come l'espressione di un allontanamento dal mondo, dell'isolamento nell'inspirazione²¹⁷.

Distinguendosi dunque tra loro per la loro natura espansiva e contrattiva, per la loro forza centrifuga e centripeta che tende a farle assomigliare rispettivamente ad una espirazione e ad una inspirazione nel mondo, entrambe le manifestazioni hanno in comune il fatto di essere profondamente sociali nella misura in cui non possono che suscitare il coinvolgimento di chi vi assiste, lo chiamano in qualche modo in causa, commuovono, suscitano compassione non rendendosi disponibili a tentativi di comprensione da parte altrui, rapiscono, reclamano di essere riconosciuti, richiedono vicinanza, condivisione²¹⁸, ma al tempo stesso mantengono una certa distanza, restando manifestazioni vissute soggettivamente rivelatrici di una sfasatura del rapporto di sé con sé, suscitato naturalmente da una circostanza esterna. È evidente la natura più intrinsecamente sociale²¹⁹ del riso che è tanto più autentico quanto più si contagia, quanto più è condiviso da un ampio numero di persone.

Diversamente dalle espressioni guidate dall'emozione, nelle quali si estrinseca una disposizione, una affezione, un moto dell'animo, nel riso e nel pianto manca tale passaggio dall'interno all'esterno. L'uomo può ridere e piangere – qui si mostra la loro affinità in quanto appartenenti a un determinato *genus* di modalità espressiva umana – solo se si consegna a essi. *Si abbandona al riso, si lascia andare al pianto.* Mentre nel riso la mancanza di un passaggio ben si

²¹⁷ Ivi, p. 177.

²¹⁸ Cfr., Ivi, p. 97: «Per restare di fronte al vero riso e al vero pianto come spettatori indifferenti dobbiamo fare uno sforzo. Più fortemente di qualunque immagine dell'espressione mimica, il riso e il pianto del prossimo ci commuovono e ci rendono partner della loro eccitazione, senza che ne sappiamo il perché. Dal canto di chi ride e di chi piange, questa travolgente forza corrisponde a quel rapimento, a quella sopraffazione a opera della propria espressione che si oppone tanto a un suo uso distaccato, nel senso in cui ciò è possibile alla espressione gestuale, quanto a un loro prodursi indiscriminato. Ciò nonostante, il riso si lascia comunque provocare più facilmente del pianto».

²¹⁹ Per quanto riguarda il carattere di apertura del riso e la sua natura costitutivamente sociale si veda Ivi, p. 223-224: «L'apertura, l'immediatezza, l'eruttività caratterizzano il riso; la chiusura, la mediazione, la gradualità il pianto. Queste caratteristiche non sono casuali. Chi ride è aperto al mondo. Nella consapevolezza del proprio distacco e della propria liberazione, che spesso può unirsi a un sentimento di superiorità, l'uomo cerca di intendersi con altri. La piena estrinsecazione del riso si ha solo in comunità, con il riso collettivo.

Perché? L'occasione del riso, cioè l'insorgere di una inibizione del comportamento a causa della inconciliabilità dei molti sensi dei punti di aggancio, ha un effetto tanto più forte quanto più "oggettiva" essa appare. Ed essa appare più oggettiva nella misura in cui anche altri ne sono coinvolti. Ha infatti bisogno di una conferma attraverso gli altri e nella comunità essa viene potenziata. Il fatto che chi ride trovi il riso realmente allegro solo quando altri concordano con lui e il fatto che il riso debba scrosciare ed essere udito – per cui l'espirazione ne è il mezzo – si colloca sulla stessa linea».

mostra nelle manifestazioni di schiatto, di scoppio, di esplosione, nel pianto essa si nasconde dietro il peculiare comportamento riflessivo della persona, che per trovare la soluzione deve lasciarsi andare. Il motivo del riso ci assale ed esercita una costrizione. Spesso dobbiamo reprimerlo con la forza per non lasciarlo esplodere. Anche il motivo del pianto può assalirci e avanzare pretese sul nostro autocontrollo. Ma non gli siamo consegnati con la stessa immediatezza. Esso ci commuove, e solo quando cediamo alla commozione sgorgano le lacrime²²⁰.

Ulteriore elemento di distinzione delle manifestazioni di caduta dell'uomo e al tempo stesso del suo affermarsi come persona è costituito dalle motivazioni che occasionano il riso e il pianto, malgrado questi ultimi non siano delle semplici reazioni alle circostanze che li provocano, quanto piuttosto modi di rivolgersi a esse e di rispondere loro, forme espressive non linguistiche che conservano comunque un rapporto peculiare con il linguaggio²²¹, modalità di coinvolgimento che permettono la presa di distanza, forme di comportamento peculiari dell'essere umano che *si ritira dietro la sua pura fisicità lasciando il posto ad un anonimo meccanismo fisiologico*.

Comun denominatore del riso è l'ambiguità della situazione, la sua ambivalenza, il suo tratto oscillante, la plurivocità di risposte possibili di cui nessuna, tra le forme di comportamento abituali, si rivela adeguata. «La leggerezza ottenuta e al contempo rafforzata con lo sguardo sulla reale impossibilità di trovare una risposta nell'essenza della cosa è il clima migliore per una piena esplosione del riso²²²», che può essere favorito da una disposizione del soggetto ad una reale apertura, ad un alleggerimento da pressioni e preoccupazioni, da una disposizione allo scherzo, alla comicità, al motto di spirito, che però

²²⁰ Ivi, pp. 109-110.

²²¹ A proposito della trattazione della natura di riso e pianto come forme espressive non linguistiche che rivelano l'incapacità del linguaggio di esprimerle con i propri mezzi, pur essendo portate avanti da intenzioni linguistiche, si veda Plessner, H., *Antropologia dei sensi*, op. cit., pp. 47-67. Ed in particolare sull'essere forme di espressione tipicamente umane, Cfr., p. 50: «Importante è rilevare piuttosto che solo a un essere che dispone del linguaggio sono dati sentimenti di questo genere. Come il linguaggio consiste nella capacità di rappresentarsi qualcosa e fissarla in quanto tale, così l'emotività si schiude se viene mantenuta la distanza, linguisticamente condizionata, dalle impressioni di provenienza interna o esterna».

²²² Plessner, H., *Il riso e il pianto*, op. cit., p. 120.

raggiungono un effetto dirompente nel momento in cui viene chiamato in questione l'umorismo²²³.

Nel caso del solletico²²⁴ per esempio, il soggetto è in preda ad una stimolazione ad un tempo piacevole e fastidiosa, per un verso ne è attratto e prova in qualche modo una sensazione confortevole, per l'altro sfugge, si sottrae allo stimolo che può anche arrivare a procurargli dolore. La sensazione non è in ogni caso univoca, ma oscilla, fluttua tra due opposti. Non solo dunque la sollecitazione non è chiara né univocamente determinabile, ma vi è anche un'evidente sproporzione tra le reali dimensioni dello stimolo e l'asimmetria dell'effetto che ne scaturisce:

Il ridacchiare può diventare autentico riso se l'uomo trova comica la propria suscettibilità al solletico. Nel solletico siamo consegnati a uno stato di stimolazione che non si trova in un rapporto adeguato né con la causa scatenante, ad esempio uno stimolo tattile, né con noi stessi. Ci troviamo in un imbarazzo di cui non possiamo divenire padroni. La sproporzione della situazione che così viene a crearsi, nell'essere prigionieri di un futile stimolo al contempo piacevole e fastidioso, ha un effetto comico. Ci si scopre prigionieri del proprio corpo, similmente a quando ci si comporta in maniera maldestra o goffa²²⁵.

²²³ Ivi, pp. 119-120: «Quando all'uomo venga tolta la pesantezza, la prospettiva si dilata, gli ostacoli cedono e l'uomo raggiunge la leggerezza della distanza dal suo pari e dalle cose. In un simile distacco si scoprono le vere fonti del riso: lo scherzo, la comicità, il motto di spirito. Tutte le forme di leggerezza che distinguiamo rappresentano dunque il clima in cui l'uomo è disposto allo scherzo e al motto di spirito, è di buon umore; ma non sono loro a provocare il riso. [...] Perché la comicità e il motto di spirito raggiungano una vera profondità deve essere messo alla prova l'umorismo». Si veda anche Ibid., p. 184: «Non si ride solo sugli altri perché sono comici, e soprattutto non si ride solo per motivi comici o spiritosi. Si ride anche su se stessi, se si ha umorismo. Questa capacità di prendere distanza da se stessi è precisamente la pietra di paragone dell'umorismo e la sua vera fonte».

²²⁴ Ivi, p. 121: «Il solletico è uno stato di stimolazione ambivalente, dalla coloritura al contempo gradevole e sgradevole; in esso si bilanciano momenti allettanti e momenti fastidiosi. In questo reciproco gioco di attrazione e repulsione, in questa inappianabilità di piacere e avversione rappresentante un fluttuare e oscillare continuo, l'essenza del prurito ha una medesima consistenza, che io lo avverta sulla pianta dei piedi o guardando una gara automobilistica. Non è l'intensità dello stimolo o dell'impressione a decidere della qualità del prurito, ma l'ambivalenza, che però può avere luogo in modi molto diversi e [...] non è legata alla zona della sensazione fisica. Chi, ad esempio, si mette in pericolo perché vuole "provare il brivido" cerca l'ambivalenza del solletico. Chi ama l'ambiguità, la dissolutezza, la lubricità è prigioniero delle stimolo delle cose solleticanti».

²²⁵ Ivi, pp. 123-124.

Come mette bene in evidenza Bergson²²⁶ il riso, che per quanto possa erompere in un soggetto singolo è sempre un riso di gruppo, sorge nel momento in cui la meccanicità, l'automatismo prevale sulla fisicità dell'uomo o la componente fisica si impone in situazioni connotate prettamente in senso spirituale, al fine di ristabilire un equilibrio a livello sociale, di ripristinare la vitalità che si era irrigidita in circuiti meccanici. Con il riso si punisce²²⁷ in qualche modo, o quanto meno si pone in rilievo, la scomparsa della natura di essere vivente del soggetto a favore di un suo rendersi simile ad un oggetto inanimato, ad un fantoccio che tenda vanamente a simulare una parvenza umana pur essendo privo di energia intrinseca; si condanna attraverso la risibilità pubblica il deviare del soggetto con il suo comportamento da una norma prestabilita, e questo è il motivo per cui in società diverse e in contesti storico-culturali eterogenei cambia il criterio con cui si considera qualcosa comico²²⁸. Per quanto non sia riservato esclusivamente alla sfera umana – ritrovandosi in tutto ciò che mostri una chiara sproporzione o che devii in maniera evidente da una norma²²⁹, piuttosto che sull'analogia con l'uomo – l'effetto comico (e non la comicità in se stessa) appartiene in senso proprio soltanto all'uomo, che solo è posto tra molteplici piani esistenziali, si pone nella sua esistenza fisica e contemporaneamente prende distanza da essa, vive nella sua interiorità e parimenti fa esteriormente parte di una comunità di viventi, è consapevole di essere una natura ugualmente spirituale e corporea, per cui più di ogni altro vivente è consapevole del vasto numero di occasioni in cui può in qualche modo deviare da una norma. Plessner chiarisce però che non è

²²⁶ Si veda in particolare Bergson, H., *Le rire. Essai sur la signification du comique*, Paris 1900 – trad. it. *Il riso. Saggio sul significato del comico*, Roma-Bari, Laterza, 1996.

²²⁷ Cfr. Plessner, H., *Il riso e il pianto*, op. cit., p. 133: «Secondo Bergson, qui è il nostro istinto sociale che si difende. Come il riso, secondo lui, è sempre il riso di un gruppo - anche quando si ride da soli -, così la comicità rappresenta una infrazione al principio fondamentale del vivere comune: sii elastico, adeguati alla situazione, contieniti. Si fonda su una decadenza della vitalità nell'irrigidimento meccanico ed è in fondo identica al fenomeno della sbadataggine. E il riso ne è la punizione. Deridiamo la sbadataggine, ridiamo per biasimare, per correggere, ma anche per avvertire. La società in noi, l'istinto sociale segnala con il riso un pericolo a cui l'uomo è esposto attraverso la sua esistenza fisica; e nel punire colui che ha commesso il fallo contemporaneamente sana la ferita che gli procura: ristabilisce la vitalità».

²²⁸ Relativamente al carattere di condizionamento delle costruzioni sociali e dei criteri condivisi di giudizio su ciò che acquisisce un effetto comico per il carattere di sproporzione e di deviazione rispetto ad una norma comunemente stabilita, Cfr., Ivi, p. 141: «La comicità sta interamente dal lato dell'oggetto, della situazione, del carattere di ciò che ci sta di fronte (di cui io stesso faccio parte quando mi trovo comico). È una qualità del suo fenomeno. Si rivolge non solo ai nostri sensi, ma al nostro modo di vedere e alla nostra concezione dell'educazione, dell'aspetto, del comportamento, del linguaggio, dell'abbigliamento ecc., e non se ne separa mai completamente».

²²⁹ Cfr. Ivi, p. 139: «[...] il conflitto comico *non* è vincolato alla sfera umana, ma può insorgere ovunque venga infranta una norma attraverso un fenomeno che *tuttavia evidentemente le obbedisce*».

l'essenza comica ma soltanto l'effetto comico ad essere caratteristico della sfera umana²³⁰, dalla quale più di ogni altra forma vivente ci si aspetta il riconoscimento e l'osservanza di un sistema di norme condivise collettivamente, la capacità di avere controllo, di assumersi delle responsabilità e soprattutto di essere consapevole delle situazioni, dell'armonia tra le sue molteplici dimensioni, della proporzione tra i suoi sforzi e gli effetti che intende raggiungere.

Ciò che una società trova comico, ciò su cui ride cambia nel corso della storia, giacché dipende dal mutamento della coscienza normativa. La comicità in sé stessa, invece, non è un prodotto sociale, e il riso che le risponde non è un segnale di avvertimento, non è una punizione (cosa che può diventare in una società), bensì una reazione elementare contro l'incalzare del conflitto comico. Eccentrico verso l'ambiente e con lo sguardo rivolto a un mondo, l'uomo si trova tra serietà e non serietà, tra senso e non senso; si trova perciò dinanzi alla possibilità del loro insolubile, ambiguo e contraddittorio legame, del quale non può venire a capo, da cui deve staccarsi e che invece lo tiene a sé vincolato²³¹.

L'ambiguità della situazione, il suo oscillare tra una plurivocità di sensi possibili che si lasciano risolvere solo attraverso una presa di distanza che a sua volta vincola l'uomo, non deve catturarlo in maniera definitiva, non può sovrastarlo del tutto: perché si produca l'effetto comico che fa scaturire il riso, il vincolo rappresentato dalla meccanicità che devia dalla norma vitale, non deve schiacciare la naturalità, chiaramente la ostacola ma senza sopraffarla. La cosa, il fenomeno, la situazione ad un tempo attrae e respinge, senza che sia possibile raggiungere una posizione stabile e definitiva; l'unica risposta possibile dinanzi a questa fluttuazione rimane l'erompere del riso che crea quel distacco che solo consente di non prendere le cose troppo sul serio, di non soccombervi pur accentandone la loro ambivalenza di fondo, da cui d'altronde non si può prescindere. In tal modo si apre una relazione inedita al fenomeno in questione, che ci tiene vincolati a esso in un gioco che sfugge ad ogni tentativo di comprensione pur sempre inadeguato a catturarne l'essenza di per sé eccedente; essendo

²³⁰ Cfr. Ivi, p. 140: «Comico in senso proprio è soltanto l'uomo, in quanto appartiene contemporaneamente a molteplici piani esistenziali. L'intreccio della sua esistenza individuale con quella sociale, della sua persona morale con il carattere e il tipo condizionati dal corpo e dall'anima, della sua spiritualità con la corporeità apre sempre nuove *chances* alla collisione con qualche norma. [...] la comicità non ha origine dall'essere sociale e non è funzionale a esso, anche se nell'ambito dell'esistenza sociale mostra appieno la sua ricchezza».

²³¹ Ivi, pp. 140-141.

inibita la facoltà decisionale che sola renderebbe possibile l'azione, si è costretti (e liberi) di accettare il fenomeno per quello che è, senza poterne avere una chiara visione, ci si intrattiene in esso.

Ciò che contrasta con la norma (l'insipido, il falso, il brutto, il cattivo) ha in sé qualcosa di repellente e di non divertente. Per divertire, ciò che contrasta con la norma deve essere in qualche modo anche bloccato. L'ostacolo della realizzazione del valore deve contemporaneamente provocare e attestare il trionfo del valore. [...] La contestazione e il rinnegamento della norma devono avere la peggio, l'effetto del conflitto deve invece essere palesemente sproporzionato rispetto al dispendio o alla percettibilità della provocazione²³².

Il riso scaturisce allora quando il soggetto posizionale si trattiene in una situazione limite nella quale si rivela più chiaramente che in ogni altra circostanza il suo essere in sé e fuori di sé, l'essere vincolato e il prendere distanza, la sua impossibilità di arrestarsi in una comprensione o interpretazione univoca, unilaterale e chiara, di un fenomeno che di per sé ostacola il venirne a capo. Peculiare di una natura posizionale, la comicità restituisce all'uomo il suo essere a tutto tondo, ne mantiene fluido il movimento tra aspetti eterogenei, essa «appartiene al piano che rifiuta ogni normalizzazione: il piano in cui l'uomo si afferma in quanto tale, come totalità nel mondo e di fronte al mondo²³³».

L'esplosione del riso costituisce in ogni caso un ampliamento dell'orizzonte di manifestatività dell'uomo, un'autentica espressione della sua natura eccentrica: nel caso del motto di spirito infatti (il doppio senso nega una corrispondenza univoca tra la parola e ciò che con essa si denota) come un lampo si rende evidente l'ambiguità di senso²³⁴, senza che effettivamente si possa decidere in modo determinato; nel gioco poi si rimane sospesi in un doppio vincolo tra un piano della realtà, della serietà ed un piano dell'apparenza, del gioco,

²³² Ivi, p. 142.

²³³ Ivi., p. 145.

²³⁴ Cfr. Ivi, pp. 154-155: «È solo con la sovrapposizione di più sensi, vale a dire con la possibilità di essere portati su qualcosa in differenti direzioni attraverso l'espressione linguistica, che si giunge al motto di spirito. [...] La sovrapposizione e l'intersezione sono ciò che importa; e ciò che comprendiamo come effetto finale è il *luogo* della sovrapposizione. Ma non lo cogliamo di per se stesso, bensì solo nell'*effettuarsi* di una trasparenza del senso nel senso, per così dire, in volo, afferrandolo come mutamento, sorpresa, favilla, illuminazione fulminea e choc».

nell'impossibilità di decidersi per uno dei due piani, dal momento che un livello necessita irrevocabilmente dell'altro.

Giocare è dunque per l'uomo un tenersi a metà in una doppia prospettiva. Per un verso gli riesce solo quando nasconde la realtà continuamente presente, in quanto essa traspare continuamente entro la chiusa sfera del gioco. Per l'altro egli si mantiene in essa solo attraverso la tutela del labile stato intermedio di un vincolo continuamente rinnovato, al contempo reciproco e contraddittorio, poiché consistente in un vincolare e in un essere vincolato. Alla ambivalenza di questo duplice essere intermedio – tra realtà e apparenza e tra vincolare ed essere vincolato – l'uomo reagisce con il riso²³⁵.

L'intreccio di significati, l'ambivalenza, la plurivocità di sensi possibili che mettono in crisi il soggetto senza minacciarne l'esistenza sono dunque le condizioni di un riso intimamente sociale, nel quale si distendono le tensioni e ci si apre al mondo; ma sono anche le condizioni di un riso che sembra invece isolare l'uomo, chiuderlo in una solitudine irreparabile, quando la sua esistenza sembra perdere significato, quando la sua relazione con l'ambiente e la comunità rischia di frantumarsi. «Così, l'arco dei motivi del riso si estende da quelli indiretti, come la gioia esuberante e il prurito, fino alle situazioni limite dell'imbarazzo e della disperazione²³⁶». L'imbarazzo rivela una profonda inadeguatezza del soggetto di fronte al mondo, con altri soggetti, in una situazione: incapace di rispondere alle aspettative che gravano su di sé, di conformarsi a ciò che comunemente si ritiene opportuno, si palesa una rottura del consueto rapporto di coerenza che guida il comportamento naturale. Il soggetto si sente ridotto a oggetto, è osservato, scrutato dallo sguardo indagatore e misurante degli altri per i quali si fa evidente la sua disorganizzazione, il suo non essere idoneo a gestire le circostanze, le relazioni. Egli sente aprirsi l'abisso sotto di sé, perde ogni punto di appoggio, ogni riferimento capace di custodire un senso, si scopre improvvisamente impotente, incapace di trovare la combinazione che faccia ruotare l'ingranaggio, che sposti via dalla sua manchevolezza il riflettore giudicante della comunità. È come se l'automatismo comportamentale, ossia la consuetudine di mettere in atto gesti, atteggiamenti, azioni, linguaggio coerenti, accettati e condivisi, lasciasse spazio ad un automatismo corporeo, ad una

²³⁵ Ivi, pp. 128-129.

²³⁶ Ivi, p. 174.

risposta fisiologica che conservi ancora un senso in una situazione che sembra aver perso ogni senso. A provocare il riso, come manifestazione di una perdita di coerenza del soggetto con l'ambiente e di un suo scollamento dalla comunità, è la conseguente disorganizzazione dell'uomo con il suo corpo, il prorompere della sua corporeità sulla sua unità personale, la sproporzione tra sé ed un evento che lo sovrasta, lo limita, lo assoggetta mantenendosi però al di qua dal rappresentare una minaccia irreparabile per la sua esistenza. Ridendo si sciolgono le tensioni e si creano le condizioni perché possa ricostituirsi l'unità integrale dell'essere persona.

Il riso è passionale e “salutare” in quanto reazione di abbandono a un automatismo corporeo, in quanto rinuncia all'unità controllata di uomo e corpo, che richiede un continuo dispendio di inibizioni e di impulsi. Infine, è passionale in quanto nel suo carattere originario e disinibito, nella sua emancipazione dall'uomo è contemporaneamente una risposta sensata a una situazione che si sottrae a ogni altra risposta²³⁷.

La disperazione d'altronde potrebbe parimenti far scaturire il pianto, a seconda che la perdita di controllo e la disorganizzazione nel rapporto dell'uomo con il suo corpo sia provocata da una rinuncia dell'uomo stesso. Per quanto infatti sia il riso che il pianto siano modi di rivolgersi alla situazione piuttosto che reazioni dirette ad essa, nel pianto pare esserci un'ulteriore mediazione²³⁸, non si lega immediatamente al motivo come il riso, ma soltanto dopo essersi rivolti direttamente a se stessi ci si abbandona al pianto, lentamente, in modo graduale: è il soggetto che in prima persona rinuncia ad avere un rapporto con l'alterità, rinuncia ad avere un controllo su se stesso, si lascia andare, si dà per vinto. Nel riso l'uomo cade in un automatismo corporeo, il processo avviene in lui ed egli assiste al processo, nel pianto invece l'uomo rinuncia al controllo, si chiude in sé e rivolgendosi a se stesso si sottrae consapevolmente ai modi abituali di disorganizzazione, non è un mero spettatore ma «è

²³⁷ Ivi, p. 175.

²³⁸ Relativamente al carattere mediato del pianto si veda Ivi, p. 182: «Essi riconoscono che tra il motivo e lo scatenamento deve trovarsi un atto riflesso, rivolto verso la persona. Non si prorompe semplicemente nel pianto; si sente sopraggiungere una debolezza, un cedimento di cui si può divenire padroni oppure no. Anche il riso si può reprimere, cioè si può impedire il suo pieno dispiegarsi. Ma allora esso è già lì nel suo stadio iniziale: ci ha catturati. Perché si giunga a tanto nel pianto, devono prima darsi un rilassamento, un distanziamento e una resa interiore davanti a un forte motivo, altrimenti non ci sentiamo indebolire».

internamente coinvolto; è toccato, commosso, scosso. Quando gli si serra la gola e compaiono le lacrime, egli si lascia andare interiormente, viene sopraffatto e si abbandona al processo del pianto²³⁹». Perché ci si abbandoni al pianto, deve esserci un atto di ripiegamento profondo in cui l'uomo si consegna alle circostanze che hanno procurato la sua capitolazione interiore, si dà per vinto, si lascia andare alla disorganizzazione, alla mancanza di una reazione adeguata.

Dolore, sofferenza, tristezza, nostalgia, disperazione, offesa, pentimento, gioia, commozione, amore, devozione posseggono cioè delle componenti che sono il presupposto per la comparsa del pianto, ma non sono ancora sufficienti. Benché il pianto sia radicato nel carattere essenziale di queste affezioni e di questi sentimenti – giacché si tratta non di semplici disposizioni particolarmente favorevoli allo scatenamento del pianto, ma di motivi specifici, che non si accordano con altra risposta che questa - nessuno di essi ha la necessità di legarsi al pianto, di sfociare nel pianto²⁴⁰.

Per un verso allora nel pianto vi è un ulteriore atto di riflessione su di sé, di rivolgimento interiore che pare costituire un passaggio in più rispetto al carattere di apertura nei confronti del mondo e di exteriorità caratteristico del riso, per un altro verso però se con il riso (che esplode repentinamente) si pone una distanza da se stessi attraverso l'umorismo, dall'ambiente e dall'alterità, con il pianto (al quale ci si abbandona gradualmente, potendo anche inibire l'autentico consegnarsi a esso) si annulla ogni distanza, si rimane sopraffatti, sconvolti.

È decisivo soltanto l'essere sopraffatti, considerato come una commozione totale a cui l'uomo si consegna senza riserve così da non potere più dare risposte mantenendo una certa distanza. Perdere l'autocontrollo significa perciò qui abbandonare il comportamento verso il mondo e verso se stessi in modo che questo abbandono sia ancora visibile nell'espressione²⁴¹.

²³⁹ Ivi, p. 181.

²⁴⁰ Ivi, p. 195.

²⁴¹ Ivi, p. 210.

In ogni caso la perdita di coerenza e il frantumarsi della unità psicofisica sono causa ed effetto di un sentimento autentico che coinvolge direttamente il soggetto, lo scuote intimamente configurando al tempo stesso inedite possibilità di espressione del suo essere come totalità.

Nell'accettare infatti la sua capitolazione, nel prendere atto della sua impotenza dinanzi ad una situazione che lo sovrasta, nel prendere coscienza dell'irrecuperabilità di qualcosa che si impone in tutta la sua sproporzione, da cui si è totalmente assorbiti, e ancora nell'assenza di una risposta adeguata, ci si rende conto della propria finitezza, del limite, del vincolo essenziale la cui rottura lascia intravedere la possibilità di configurare modalità inedite di relazione. Il rovescio della capitolazione è una libertà guadagnata al prezzo del proprio annientamento, l'isolamento in sé può preparare l'instaurazione di relazioni più autentiche. Se il pianto non rappresentasse il riconoscimento dell'irreparabilità della propria esistenza finita non sarebbe possibile dare un nuovo orientamento che esprima l'infinità di possibilità che si celano dietro questa stessa finitezza, e nel distanziarci da noi stessi l'irrecuperabilità sgorga in un pianto che coinvolge il soggetto nella sua totalità.

In ogni elemento balugina allora il suo opposto, come se l'essenza della cosa non corrispondesse necessariamente al suo primo e più immediato manifestarsi fenomenico, il limite può infatti essere il rovescio della possibilità autentica, la libertà il più delle volte costituisce un vincolo e la sovranità²⁴² viene fuori dalla capitolazione.

Solo nell'uomo maturo cresce la consapevolezza che il suo momento originario, la fonte di tutto il suo potere e della sua reale (o presunta) libertà, il suo mettere mano alle cose e il suo potere di andare oltre se stesso sono contemporaneamente il suo limite, il limite a causa del quale egli fallisce²⁴³.

²⁴² Ivi, p. 218: «Con la perdita del controllo sul corpo, nella disorganizzazione l'uomo mostra ancora sovranità in una situazione impossibile. In sé si spezza come unità di spirito, anima e corporeità, ma questa rottura è l'ultima carta che egli gioca. Proprio nell'abbassarsi al di sotto del livello della corporeità controllata o quanto meno organizzata, l'uomo dà prova della propria umanità: potendo ancora venire a capo di qualcosa anche là dove non sia più possibile fare nulla».

²⁴³ Ivi, p. 207.

Se come abbiamo visto il riso consente una modalità di relazione al fenomeno che non si lascia ridurre ad un atteggiamento comprendente e interpretativo, il pianto a sua volta offre la possibilità di incontrare direttamente il fenomeno senza intermediari, nella commozione la corporeità si fa tutt'uno con lo stato di cose e la ricostituzione dell'unità psicofisica avviene a patto che la fusione spirituale del soggetto eccentrico con la cosa ricentri l'uomo in sé nella sua totalità.

La molteplicità di sensi possibili e la perdita di ogni senso restituiscono sensatezza alla relazione, ed il progressivo divenire consapevoli del prorompere della corporeità sull'unità personale, reso possibile dall'inibizione di reazioni abitudinarie testimoniate dallo scaturire del riso e del pianto, riapre la possibilità di un rinnovato rapporto dell'uomo con la sua corporeità e dell'uomo con ciò che gli sta di fronte nel mondo.

È ormai chiaro come l'analisi delle modalità attraverso cui i meccanismi fisiologici delle forme espressive del riso e del pianto che, nell'emergere della corporeità sull'unità personale, si fanno carico del tendere dell'individuo verso un'umanità integrale, sia imprescindibile per incontrare l'uomo non solo come esistenza personale *nel* e *con* il corpo ma in quanto esistenza *come* corpo²⁴⁴. Eravamo infatti partiti dal chiederci se fosse possibile costruire la nozione di *Soma* sulla base dell'integrazione conciliante di *Körper* e *Leib*, intese rispettivamente come modalità mediata e immediata dell'uomo di condurre la propria vita, malgrado l'interesse di Shusterman nella sua proposta di una somaestetica si rivolga soprattutto alla componente *körperlich* dell'esistenza, e risulta ormai evidente che non solo il carattere di mediatezza si fonda su quello di immediatezza e viceversa, ma anche che è indispensabile l'analisi del contrasto, il soffermarsi sugli elementi di discontinuità che si colgono a partire dalla consapevolezza che si tratta fondamentalmente di prospettive differenti da cui si guarda la medesima realtà. Considerare l'esistenza somatica principalmente a partire dalla corporalità fisica riduce drasticamente, fino a negarla del tutto, l'opportunità di incontrare il vivente in tutta la sua complessità e ricchezza. Per altro se è vero che corporalità fisica e corporeità immediata, sentita, sono l'una il rovescio dell'altra, si deve riconoscere,

²⁴⁴ Si veda Ivi, p. 227: «L'esistenza fisica impone all'uomo un duplice ruolo. Egli è corpo e contemporaneamente è *nel* corpo, ovvero è *con* un corpo. Per esprimere questo essere nel e con il corpo si può anche usare l'espressione "avere un corpo" (corporeità). Essere e avere, nel realizzarsi dell'esistenza, si trasformano continuamente l'uno nell'altro, allo stesso modo in cui sono reciprocamente incrociati. Ora la persona si trova di fronte al proprio corpo come strumento, ora coincide con esso ed è corpo».

come abbiamo cercato di mettere in luce, la necessità di porsi nel passaggio tra le due dimensioni, di muoversi con esse per incontrare l'effettivo oscillare dell'una nell'altra.

Senza la certezza del mio essere all'interno di un corpo, non avrei alcuna certezza del mio essere come corpo immediatamente consegnato all'azione e alla reazione delle altre cose corporee. E viceversa: senza la certezza del mio essere esteriore come corpo nello spazio delle cose corporee, non avrei alcuna certezza del mio essere all'interno della mia corporeità, vale a dire non avrei alcun controllo del mio proprio corpo, alcun adattamento della sua motricità all'ambiente, alcuna "corretta comprensione" dell'ambiente. L'una cosa non si lascia separare dall'altra, l'una condiziona l'altra, così come dall'altra viene condizionata. [...] L'uomo deve continuamente trovare un rapporto con tale posizione, poiché egli non è completamente consacrato né alla sola posizione centrale (l'essere "nel" corpo o l'averlo), né alla sola posizione periferica (l'essere il corpo stesso). Ogni esigenza della sua esistenza richiede un accordo tra la modalità dell'essere e la modalità dell'avere. Nella necessità di un accordo tra la cosa corporea che egli è e la corporeità che egli abita e controlla, si svela e si realizza per l'uomo il carattere mediato, strumentale ed espressivo della sua esistenza²⁴⁵.

Ed il luogo in cui più profondamente si palesa al soggetto la sua esistenza corporea è nelle situazioni limite, in quella frattura di sé con sé in cui il rompersi dell'armonia e della reciprocità tra le sue dimensioni diviene la condizione per una ritrovata unità. L'automatismo di risposte meccaniche e puramente fisiologiche rivela allora un profondo coinvolgimento dell'individuo, il sentire emotivo si palesa per mezzo della sua corporeità immediata sulla quale nessun controllo razionale e fisico mediato può avere fino in fondo effetto. L'esistere come corpo illumina non solo l'avere corpo (*Körperhaben*) come totalità organica mediante la quale si è nel mondo, si agisce, ci si comporta, dunque come strumento imprescindibile che però in un certo senso ostacola la sua piena espressione, ma anche l'essere corpo (*Leibsein*), la capacità di sentirsi in maniera diretta, di esprimersi, di essere in sintonia con se stessi e con l'altro da sé. Il punto è che soltanto a partire dalla disorganizzazione dell'unità psicofisica dell'uomo con la sua corporeità e dallo sfalsamento tra corporeità vissuta e corporalità fisica è possibile far emergere l'esser mediato dell'immediato e la modalità diretta da quella indiretta. Una somaestetica intesa come pratica migliorativa, come accresciuta consapevolezza corporea, come ampliamento e intensificazione della sensorialità non può prescindere dal

²⁴⁵ Ivi, pp. 227-228.

porsi nel limite e dal percorrere la frattura che si nasconde all'interno della nozione stessa di Soma. Se l'uomo è capace di rimanere persona nella perdita di aderenza con l'ambiente e con la costituzione sociale della comunità sulla quale si fonda la sua individuazione, lo è perché la sua esistenza in quanto corpo gli permette di prendere distanza da se stesso o di rivolgersi a se stesso in situazioni limite in cui qualunque tentativo di controllo superiore si rivelerebbe inadeguato. L'integrazione del soggetto, il suo essere persona, la sua natura eccentrica, la progressiva tensione verso un'umanità integrale e un'accresciuta consapevolezza si rende possibile a partire dalla disintegrazione, dalla frattura²⁴⁶, dal vincolo, dal limite, dal contrasto, dalla disorganizzazione.

Prendere in considerazione e soffermarsi sulle risposte limite che intervengono dinanzi all'inadeguatezza di linguaggi e comportamenti consueti potrà aiutare a divenire consapevoli delle modalità di incarnazione di modelli e norme attraverso l'incorporazione di abitudine irriflesse.

La riflessione sulle forme di limitazione del comportamento²⁴⁷ si pone allora a fondamento dell'apertura a possibilità inedite di espressione e del chiarimento e della progressiva presa di coscienza sulle modalità abituali di essere nel mondo.

Non è più sufficiente definire l'accezione che Shusterman propone di soma come corpo vivo, senziente, intenzionale e attivo in contrapposizione a *caro*, alla carne, o riferito in senso spregiativo alla persona con il significato di carogna; né tantomeno si può ridurre l'esistenza corporea alla *Körperlichkeit*, all'oggettivazione del corpo come qualcosa che il soggetto ha, su cui si può intervenire chirurgicamente o esteticamente, cui in ogni caso si rivolge in modo riflessivo, indiretto, prendendo distanza da una piena identificazione con la

²⁴⁶ Si veda Ivi, p. 63: «La frattura nel rapporto dell'uomo con il suo corpo è piuttosto la base della sua esistenza; la fonte, ma anche il limite della sua potenza».

²⁴⁷ Cfr. Ivi, p. 237: «Ma il comportamento umano ha perciò anche la *chance* di urtare contro i limiti non differibili del non senso, contro limiti di principio. Allora finisce al di là di ciò che gli è possibile, e il gestore del comportamento, l'uomo, risponde con il riso o con il pianto. Con il riso a una limitazione dettata da molteplici sensi dei riferimenti; con il pianto a una limitazione per la perdita di riferimenti, per la soppressione della relatività nel complesso dell'esistenza.

Se l'un tipo di limitazione deve presentarsi come una forma di presa di distanza da contesti vincolanti, come distacco (nel gioco, nella comicità, nel motto di spirito, nell'imbarazzo e nella disperazione), l'altro colpisce immediatamente (commuove, scuote, trasforma, libera, sopraffà) provocando l'isolamento. Entrambe le forme di limitazione stanno (*ex definitione*) al di fuori dell'ambito di competenza della ragione e si effettuano come interruzione di quelle connessioni che per la ragione e la volontà sono vincolanti. [...] La nostra concezione dell'essenza dell'estetica e portata dell'estetica può avere prospettive solo se si orienta verso il comportamento umano, che sino a oggi ha rappresentato un mondo di cui certo si è molto discusso, ma senza ancora averlo scoperto».

sua corporeità. E inoltre questa stessa corporalità fisica non è analizzabile per se stessa, come un oggetto statico e irrelato, come un'entità chiusa; ci si può soffermare sull'avere corpo solo passando per il sentire il proprio corpo, la ricchezza di un modo del pragmatico concretizzarsi dell'esistenza corporea si apprezza solo se ci si mantiene nel movimento perché in fin dei conti ci si sta riferendo a modalità eterogenee di riferirsi alla medesima esistenza corporea. Non solo quindi il corpo individuale è preceduto, discende da un corpo sociale, che diviene in contesti ambientali, storici, culturali diversi, ma l'avere corpo presuppone il sentire il proprio corpo, l'essere corpo in un processo che incessantemente mostra la relazione e il suo rovescio; l'immediato sentire il proprio corpo si fa ancora più consapevole attraverso un processo di riflessione mediata così come la mediatezza della propria esistenza fisica non è mai scissa dall'immediatezza della percezione proprio corporea.

Se si vuole realmente evitare un'ipotesi dicotomica che fa dell'individuo una somma delle sue dimensioni, non riconoscendo la non scomponibile totalità organica, non si può cadere nell'errore di selezionare dalla complessità della sua costituzione corporea una dimensione e considerarla a prescindere dai suoi concreti modi di estrinsecarsi. Temere la frattura perpetua la divisione; percorrerla, sostare nel limite è invece l'unica condizione per una di volta in volta superiore integrazione, per un intreccio delle funzioni che, nell'emergere delle peculiarità di ciascun modo di essere come corpo, permette un sempre dinamico mostrarsi di nuovi equilibri.

4. Corpo atmosferico

Una considerazione del soma che tiene conto dei modi del soggetto di riferirsi pragmaticamente alla sua corporeità come immediatamente vissuta, nella modalità diretta del sentire di essere il proprio corpo (*Leiblichkeit*) e come mediatamente esperita, mediante l'oggettivazione attraverso cui si riflette sul proprio avere un corpo (*Körperlichkeit*) non può prescindere dal mettere in atto un cambiamento del paradigma interpretativo con il quale si riflette sulla propria sostanza corporea: se infatti limitatamente al corpo fisico risultano adeguate le categorie delle scienze naturali con le quali si distingue chiaramente l'oggetto di studio dal soggetto che vi si appresta, davanti alla non completa tematizzabilità del corpo proprio come ciò che essenzialmente si è, come la propria stessa esistenza che si dona senza mai disvelarsi completamente nell'autoesperienza, si rivela indispensabile un percorso di progressiva intensificazione e miglioramento delle proprie capacità di autopercezione. E per quanto l'indagine delle forme di incorporazione sociale sembrerebbe poter esser condotta con più facilità sulle modalità esteriormente visibili di plasmazione dei nostri corpi, occorre non dimenticare che anche quelle forme più effuse e meno oggettivabili del corpo vissuto risentono o giovano delle influenze di un ambiente sociale e culturale, delle suggestioni che - provenendo da qualcosa di irriducibile alla propria individualità - esercitano su di essa una forza attrattiva e coinvolgente o di impatto traumatico, di una exteriorità insomma che sembra precedere la costituzione del singolo individuo e fare da sfondo del suo sviluppo e della sua manifestazione e che si incarna attraverso la prassi quotidiana, attraverso l'ordinaria manifestazione della propria presenza nel mondo.

Una considerazione di questo tipo rende indispensabile l'esplicitazione delle modalità attraverso cui si articola l'esperienza di sé e la riflessione su particolari situazioni e condizioni che rendono possibile una più piena e complessa manifestazione della complessità della propria costituzione psico-fisica; per far questo indagheremo insomma quei fenomeni nei quali più che esperire il corpo come qualcosa di misurabile, definibile, anatomicamente distinguibile e sezionabile, esso si mostra più precisamente, nella definizione di Hermann Schmitz, come alfabeto corporeo (*leibliches Alphabet*), come generale struttura o cornice all'interno della quale si dispiegano le isole proprio-corporee (*Leibesinseln*), ossia delle zone

percettive più o meno penetrabili, più o meno definite, in cui il corpo vissuto si identifica attraverso le sensazioni corporee sfuggendo a determinazioni spazio-temporali.

Il percepirsi come corpo senziente, attivo, come corporeità vissuta che sente se stessa e si fonde con l'ambiente, se per un verso ci offre l'opportunità di tentare approcci fenomenologici che vanno ben oltre le rigide dicotomie tra interno ed esterno, soggetto e oggetto, mente e corpo, per un altro verso può rischiare di riproporre quella stessa dicotomia e di trasportarla da una dimensione esteriore, oggettuale ad una sfera soggettiva, interna all'uomo stesso, separando come se si trattasse di due entità eterogenee quelle dimensioni della corporeità che non sono nient'altro che due aspetti della medesima realtà, ossia due modi di orientarsi praticamente nel mondo o due modi di percepire la propria stessa sostanza, il proprio essere incarnato. La nozione shustermaniana di *soma* infatti va proprio nella direzione di un riconoscimento della ricchezza e della irriducibilità delle dimensioni dell'essere-corpo e dell'avere-corpo che mira però ad evitare ipostatizzazioni di aspetti che assumono un senso proprio in vista del loro reciproco riversarsi l'uno nell'altro, che non sono altro dunque che modi diversi di avere a che fare con se stessi, modi pragmatici di esprimere la propria dimensione corporea prendendo distanza da essa e oggettivandola o sentendola in modo immediato e diretto.

In un primo momento considereremo la corporeità come qualcosa verso cui costantemente si tende, che è sì cooriginaria al nostro essere nel mondo ma che richiede al tempo stesso di essere esperita, di essere percorsa e vissuta profondamente, di essere riconosciuta come naturalità, e dunque per un verso come qualcosa che viene patito, che riceviamo passivamente e con cui da sempre siamo, per un altro verso come qualcosa a cui possiamo dar forma, qualcosa insomma in grado di far scaturire la nostra stessa personalità a patto di esperirne anche l'assoluta estraneità, l'irriducibilità ad una dimensione meramente soggettiva in senso riduzionistico-introiettivistico; in un secondo momento poi cercheremo di mostrare come la nozione shustermaniana di *soma* si riferisca non solo alla dimensione attiva di un corpo intenzionale che percepisce, agisce, sente, dà forma al mondo, ma anche alla sua dimensione più passiva o meglio patica, di un corpo che soffre, che attraverso la passività si rende manifesto, ed in questo senso la somaestetica si rivelerebbe non solo come un intervento critico e migliorativo della propria performatività, della capacità di percepire la realtà esterna e di autopercepirsi, ma anche come una pratica rivolta a riscoprire il potenziale esperienziale implicito nelle condizioni di sofferenza, di vincolo, di vulnerabilità. La

condizione in cui il soggetto si ritrova a subire qualcosa che gli si impone al di là della sua volontà o del suo concreto potere di invertire o interrompere il processo di estraneazione, proprio mediante una sorta di alienazione e di presa di distanza da se stesso, consente l'apertura e la presa di coscienza della sua dimensione proprio-corporea che gli si schiude dinnanzi offrendosi nella sua stessa presenza, disvelamento che avviene per eccellenza negli stati patologici, ma anche nelle situazioni critiche, laddove si fa esperibile il vincolo, il contrasto, l'interruzione. Quello che cercheremo di mostrare è come la consapevolizzazione di sé in quanto esseri corporei non avvenga allora solo nel miglioramento performativo delle proprie capacità o nella riduzione e rimozione degli ostacoli al proprio funzionamento organico ottimale, ma anche nella capacità di esperire il proprio corpo come corpo afflitto, affetto e di trattenersi nell'esperienza del limite, della disfunzione, del contrasto.

Per potere affrontare davvero la questione del soma e dunque per giungere ad ampliare ulteriormente e cogliere in profondità la ricchezza ed il valore euristico di un approccio somaestetico, di un ordinamento metodologico attraverso il quale poter tracciare dei fili coerenti tra le riflessioni sul corpo e gli aspetti più pratici delle terapie somatiche, non si può ignorare il fatto che soma non è soltanto il corpo nelle sue dimensioni intenzionali, sentienti, sentite, vissute ma anche il corpo morto, malato, il corpo considerato come qualcosa che non sentiamo nostro, che ci appartiene nella misura in cui ce ne vogliamo separare, che nell'esperienza dell'estraneità ci fa avvertire la presenza di noi stessi alla nostra corporeità vissuta, involontaria e ci offre una via d'accesso alla parte più intima di noi. L'essere corpo a questo punto si mostra non solo come qualcosa che permette il nostro concreto essere nel mondo e da cui sgorgano tutte le nostre facoltà, i nostri concreti modi di esistenza, ma piuttosto come qualcosa sempre da conquistare, di cui divenire consapevoli, di cui prendere coscienza ma soprattutto di cui fare esperienza, come quello che, nella riflessione di Gernot Böhme, viene considerato un compito pragmatico di esperienza ed espressione della natura che noi stessi siamo²⁴⁸.

²⁴⁸ Alla tendenza diffusa di interpretare la distinzione di Körper-Leib in senso puramente teoretico, conoscitivo, Böhme contrappone piuttosto una considerazione assolutamente pratica, Cfr., Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003, p. 14: «Für uns dagegen ist Leibsein eine Aufgabe, und das heißt:

- gegenüber dem dominanten naturwissenschaftlichen Selbstverständnis die Bedeutung leiblichen Spürens zu rehabilitieren
- das leibliche Spüren aus der Borniertheit reiner Bewusstseinszustände herauszuführen
- und das heißt praktisch, Existenzweisen einzuüben, in denen der Leib als die Natur, die wie selbst sind, gelebt wird».

Ciò che cercherò di mostrare è allora come in alcune esperienze che in modo pregnante si configurano primariamente come *leiblich* si riveli in modo innegabile ed irriducibile la nostra essenza ed esistenza corporea, il nostro essere fondamentalmente natura. In questo senso farò riferimento alla considerazione del *Leib* come *Sich-Spüren* (sentir-si)²⁴⁹ che emerge nella nuova fenomenologia di Hermann Schmitz e alla trattazione del corpo (*Leiblichkeit*²⁵⁰) in Gernot Böhme come “Die Natur, die wir selbst sind”, per esplicitare

Trad. It: «Per noi invece l'essere-corpo è un compito, vale a dire:

- nei confronti della dominante immagine di sé delle scienze naturali riabilitare il significato del sentire proprio-corporeo
- portare fuori il sentire corporeo dall'ottusità di puri stati di coscienza
- e cioè praticamente imparare con l'esercizio modi di esistenza nei quali il corpo (*Leib*) viene vissuto come la natura che noi stessi siamo».

²⁴⁹ Il corpo vissuto viene concepito come un sentir-si corporeo nel senso che la sensazione corporea si estende, occupa una posizionalità assoluta che sembra sfuggire a contorni fisici determinati. Relativamente al sentirsi corporeo in quanto dimensione irriflessa che provoca un certo sbigottimento in chi la vive, si veda anche Böhme, G., Ivi., p. 13: «Die Selbsterfahrung, in der Leib gegeben ist, ist das leibliche Spüren bzw. der Leib ist die räumliche Verteilung dieses Spüren selbst». Trad. it.: «L'autocoscienza, nella quale il corpo-proprio è dato, è il sentire proprio-corporeo o meglio il corpo è la distribuzione spaziale di questo stesso sentire». Cfr. anche p. 44: «Es handelt sich bei der Phänomenologie des Leibes um eine Selbstthematizierung des Leibes, nämlich um das Sich-Spüren. Dieses kann nun allerdings leicht als eine Form von Bewusstsein, besser Selbstbewusstsein, verstanden werden, womit einem dann verloren ginge, dass es sich um Natur handelt. [...] Zunächst aber geht es um ein anderes Charakteristikum des Sich-Spürens, nämlich dass es sich dabei nicht bloß um eine Form von Wahrnehmung, sondern um die Wahrnehmung, die einen angeht, um Betroffenheit». Trad. It.: «Per quanto riguarda la fenomenologia del corpo-proprio si tratta di una autotematizzazione del corpo, vale a dire del sentir-si. Esso può essere compreso adesso per quanto lieve come una forma di consapevolezza, meglio di autoconsapevolezza, con cui poi si dimenticava, che si tratta di natura. [...] Innanzitutto però si tratta di un'altra caratteristica del sentir-si, esso non riguarda semplicemente una forma di percezione, ma la percezione che assale, il coinvolgimento». P. 45: «Dieses *Sich* zeigt nicht nur an, dass hier eine Rückbezüglichkeit und damit die Basis für Reflektion vorliegt, sondern dass sich zu spüren immer eine betroffene Erfahrung ist. Sei es nun, dass man sich im Schmerz spürt, in der Müdigkeit oder Trägheit, oder dass einem kalt ist oder heiß, dass man sich schwer fühlt oder leicht, immer handelt es sich um eine Wahrnehmung, in der es um *mich* geht. [...] Aber auch von dieser Phänomenologie der Natur unterscheidet sich die Phänomenologie des Leibes, insofern die Betroffenheit eine unausweichliche ist: Was mich hier betrifft, bin ich in gewisser Weise Selbst, mein Leib. Es handelt sich bei den Phänomenen leiblichen Spürens um *subjektive Tatsachen*». Trad. It.: «Questo *si* indica non solo che qui è presente una riflessività e con ciò la base per la riflessione, ma che sentirsi è sempre una esperienza partecipata. Ossia che ci si senta nel dolore, nella stanchezza o nell'indolenza, o che si senta freddo o caldo, che ci si senta leggeri o pesanti, si tratta sempre di una percezione, nella quale si tratta di *me*. [...] Ma anche la fenomenologia del corpo-proprio si distingue anche da questa fenomenologia della natura, nel fatto che il coinvolgimento è inevitabile: ciò che qui mi riguarda, sono certamente io stesso, il mio corpo-proprio. Si tratta per quanto riguarda i fenomeni del sentir-si di *fatti soggettivi*».

Cfr. anche p. 47: «Für uns ist nun entscheidend, dass es in den Phänomenen leiblichen Spürens um subjektive Tatsachen geht. Wenn ich meine Hand spüre, so gehört zu diesem Spüren wesentlich, dass es *meine* Hand ist, dass ich mich in meiner Hand selbst spüre. Wenn mir kalt ist, dann geht es in diesem Spüren der Kälte wesentlich darum, dass ich von ihr betroffen bin. Wenn ich Schmerzen fühle, dann heißt das, dass dieses Gefühl mich eingreift, in die Enge treibt, dass ich nicht leugnen kann, dass es mein Schmerz ist, so sehr ich mich von ihm trennen möchte». Trad. It.: «Per noi è ora determinante che nei fenomeni del sentire corporeo si tratta di fatti soggettivi. Se io sento la mia mano, allora appartiene essenzialmente a questo sentire che è la *mia* mano, che io mi sento nella mia stessa mano. Quando provo dolore, allora significa che questo sentimento entra in azione, mi porta nell'angustia, che io non posso negare che esso è il mio dolore, tanto che io vorrei separarmene».

²⁵⁰ Per una prima considerazione delle articolazioni di *Körper* e *Leib* nella riflessione di Gernot Böhme, dimensioni che avremo modo nello svolgimento della trattazione di chiarire ulteriormente, Cfr. Böhme, G., Ivi,

ulteriormente non solo i modi di manifestazione della nostra corporeità come alternativa possibile di espressione in un più ampio contesto ambientale, ma anche i nostri modi di fare esperienza di sé come qualcosa che fonda intrinsecamente la nostra esistenza o come qualcosa che percepiamo come assoluta estraneità, modalità reciprocamente imprescindibili per quella coltivazione di sé e progressiva espressione di sé che la somaestetica si pone come suo obiettivo principale.

È già emerso attraverso la speculazione di uno dei padri dell'antropologia filosofica novecentesca, Helmuth Plessner, come sia possibile ricostruire il concetto di persona a partire da una considerazione sulla posizionalità eccentrica²⁵¹ dell'uomo, ossia sulla sua capacità di

p. 12: «Dabei soll der Ausdruck *Körper* jenen Gegenstand bezeichnen, den wir lebensweltlich als unseren Körper kennen, jedoch in der Perspektive der *Fremderfahrung*, d. h. wie er dem ärztlichen Blick erscheint, wie er naturwissenschaftlich erforscht wird und wie er durch Eingriffe von außen manipulierbar ist. Demgegenüber bezeichnet der Ausdruck *Leib* den Gegenstand, den wir als unseren Körper kennen, insofern er uns in Selbsterfahrung gegeben ist. Dabei ist das Hauptmoment, das die Selbsterfahrung von der Fremderfahrung unterscheidet, die *Betroffenheit*, das heißt also die Tatsache, dass der Leib *mein* Leib ist und ich deshalb unausweichlich mit dem, was mir von ihm widerfährt, sei es in Last oder Lust, fertig werden muss». Trad. It.: «Inoltre l'espressione *Körper* deve/può indicare quell'oggetto che noi conosciamo nel mondo vissuto come il nostro corpo, tuttavia nella prospettiva dello straniamento, cioè come esso si mostra allo sguardo del medico, come viene indagato dalle scienze naturali e come esso è manipolato attraverso interventi esterni. D'altra parte l'espressione *Leib* indica l'oggetto che noi conosciamo come il nostro corpo, nel caso in cui ci è dato nell'autocoscienza. Inoltre è il momento principale, che l'esperienza di sé si distingue dall'esperienza dell'estraneità, il *coinvolgimento*, cioè il fatto che il corpo è il *mio* corpo-proprio e io perciò inevitabilmente con esso, ciò che a me accade di esso, sia esso nel carico o nel piacere, devo venirne a capo».

²⁵¹ Per quanto riguarda la distinzione pratica tra *Körper* e *Leib* in virtù della peculiare eccentricità dell'uomo, ossia della sua capacità di distanziamento e oggettivazione di sé, si veda come Gernot Böhme si riferisce alla riflessione di Helmuth Plessner, Cfr. Ivi, p. 26: «Der Mensch hat seinen Körper als Gegenstand, den er objektiv betrachten und behandeln lassen kann und den er als Instrument zu bestimmten Zwecken einsetzen kann. In diesem Sinne ist ihm sein eigener Körper immer etwas Äußerliches. Gleichwohl ist er noch immer dieser Körper, er identifiziert sich mit ihm, lebt durch ihn als Medium seiner Handlungen und seiner Wahrnehmungen. Der Körper als dieses Medium der Existenz wird deshalb terminologisch unterschieden und *Leib* genannt. Es ist nun offensichtlich, dass in der begrifflichen Differenz von *Körper* und *Leib* eine praktische Differenz enthalten ist. Der Mensch, der Leib ist, kann sich von seinem Leib auch distanzieren und ihn zum Gegenstand machen und insofern wird er dann *Körper* genannt. Diese Möglichkeit der Selbstdistanzierung ist charakteristisch für den Menschen und heißt nach Plessner *Exzentrizität*». Trad. It.: «L'uomo ha il suo corpo come oggetto, che egli può lasciar considerare e trattare oggettivamente, e come strumento che egli può impiegare per determinati obiettivi. In questo senso il suo proprio corpo è sempre per lui qualcosa di esteriore. Allo stesso tempo egli è ancor sempre questo corpo, si identifica con esso, vive attraverso di esso come medium delle sue azioni e delle sue percezioni. Il corpo come questo medium dell'esistenza viene perciò distinto terminologicamente e chiamato corpo-proprio. È ora evidente che nella differenza concettuale di corpo e corpo proprio si racchiude una differenza pratica. L'uomo, che è corpo proprio, si può anche distanziare dal suo corpo-proprio e farlo oggetto e in quanto tale viene poi chiamato corpo. Questa possibilità del distanziamento da sé è tipica degli uomini e si chiama dopo Plessner *eccentricità*». In realtà Böhme considera l'antropologia filosofica di Plessner piuttosto obsoleta, puramente speculativa e affetta da una certa circolarità. Si tratterebbe insomma di «eine geisteswissenschaftlichen Wissens der Biologie, eine späte Variante romantischer Naturphilosophie» («un sapere umanistico della biologia, una tarda variante della filosofia romantica della natura»), che considera in modo alquanto paradossale il *Leibsein* per un verso come un modo immediato dell'essere corpo, per un altro verso come una sorta di *Körper-haben* ma dotato di un centro, cosa che appartiene anche agli animali ma in modo irriflessivo. L'eccentricità sembrerebbe allora rivelarsi piuttosto come una sorta di riflessività che si esplicherebbe nella duplice relazione che si intrattiene con la propria esistenza corporea come qualcosa che si è e

riflettere su di sé, ruotare in qualche modo su se stesso e, attraverso un prendere distanza da sé, ricentrarsi, riguadagnare una forma della presenza più autentica, consapevole. Per di più la persona non sarebbe riducibile al dominio di una componente razionale, superiore, ordinatrice sulla parte più bassa e istintuale dell'uomo, ma sarebbe piuttosto configurabile come un processo, un cammino verso una realizzazione sempre più piena di sé ritrovabile e riconfigurabile, proprio nel rischio del suo annullamento, della sua estinzione, attraverso quelle forme opache di espressione che sono il riso e il pianto²⁵² che, nel loro farsi carico della necessità di ripristinare e ristabilire una coerenza ambientale, consentono la manifestazione di modalità inedite di relazione del soggetto con se stesso e con il mondo inteso come *Umwelt* e *Mitwelt*. In quei casi infatti in cui si interrompe il rapporto di coerenza con l'ambiente ed in cui nessuna risposta sembra più adeguata a ristabilire una certa armonia o perché non si è in grado di scegliere tra una molteplicità di risposte piuttosto ambigue di cui nessuna appare realmente adeguata o perché nessuna risposta è possibile, quando insomma le abitudini comportamentali non sembrano più offrire quel senso di sicurezza e si fa urgente una ristrutturazione e riconfigurazione originaria di sé, in quei momenti sono proprio delle manifestazioni fisiologiche, pienamente corporee ad assumersi per noi il compito di mantenere una relazione con l'ambiente naturale, culturale e sociale, in un movimento di espirazione e di apertura al mondo ed in uno di inspirazione, di ripiegamento su se stessi. In entrambi i casi ciò che avviene è che l'essere persona è recuperato e reso nuovamente possibile *per-soma*, attraverso la propria corporeità vissuta e non controllabile, e che questa

che si ha. Il *Körper* sarebbe allora nell'interpretazione di Böhme della riflessione plessneriana "il puro fatto dell'esistenza organica" e il *Leib* una sua modalità impressa culturalmente. Egli comunque criticando l'introduzione di un principio animistico o spirituale chiarisce la sua prospettiva secondo la quale "muss Leibphilosophie als Teil den praktischen Philosophie entwickelt werden" ("la filosofia del corpo deve svilupparsi come parte della filosofia pratica") (Ivi., p. 30). Cfr. anche p. 29: «Wichtig dabei ist, dass die Distanzierung, die im Körper-Haben liegt, nicht ein Produkt der Reflexion ist, sondern vielmehr der Vermittlung körperlicher Erfahrung durch den Blick des anderen. Dieser Blick des anderen ist durch Sozialisation und Alltagspraxis tief ins eigen Selbstverhältnis eingelassen, sodass diese Körper-Haben als Natürlichste und Selbstverständlichste erscheint. Dagegen wird Leibsein als Aufgabe». Trad. it.: «Importante è allora che il distanziamento, che risiede nell'avere-corpo, non sia un prodotto della riflessione, ma piuttosto della mediazione dell'esperienza corporea attraverso lo sguardo degli altri. Questo sguardo degli altri attraverso la socializzazione e la prassi quotidiana è profondamente inserito nella nostra relazione con noi stessi, così che questo avere-corpo si mostra come il più naturale ed il più semplice». In realtà però abbiamo già visto attraverso la lettura che Hans-Peter Krüger e Gesa Lindemann fanno dell'antropologia filosofica che la nozione di *Mitwelt*, ossia di mondo comune, condiviso, è assolutamente centrale per Plessner, costituendo per l'appunto il fondamento ed il presupposto perché la persona si possa esprimere in un mondo interiore ed esteriore.

²⁵² Per quanto riguarda il riso e il pianto come forme opache, involontarie di manifestazione ed espressione di una forma di scollamento, smarrimento, perdita di coerenza ambientale, si veda anche la trattazione che ne fa Hermann Schmitz nel capitolo "La genesi della persona e la coscienza" in Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, traduzione e cura di T. Griffero, Milano 2011, pp. 122-138.

stessa dimensione somatica della persona è anche ciò che consente di enuclearsi a partire da un mondo comune (*Mitwelt*), condiviso, intrinsecamente sociale. Le nozioni di *Leib* come modo di essere in una *Innerwelt*, *Körper* come strumento di presenza e di manifestazione in una *Außenwelt* e *Person* in quanto ruolo giocato in una *Mitwelt* sono assolutamente inseparabili e acquisiscono il loro senso pieno solo alla luce di una loro riconsiderazione in quanto aspetti pragmatici dei modi di vivere del soggetto, del suo avere mediatamente un corpo, essere e sentire immediatamente il suo corpo e nel percepire, pensare, agire, vivere in un mondo comune che ne consenta l'esistenza. Nella sua etimologia infatti il termine persona, oltre a riferirsi alla maschera dell'attore che, mettendo in evidenza alcuni tratti del volto per renderli visibili e distinguibili anche ad una certa distanza e avendo la funzione principale di amplificazione della voce perché potesse essere udibile da tutto il pubblico, si riferisce non solo al personaggio, ma anche al ruolo sociale, all'attività che il soggetto svolge nell'ambito di un ben preciso contesto sociale. Nell'amplificare i suoni della voce per renderli udibili da una comunità più ampia possibile riecheggia infatti non solo la voce come linguaggio articolato e significativo ma anche le espressioni emotive, altrettanto significative del riso e del pianto. Con un evidente riferimento al soma, il termine persona sta ad indicare proprio ciò attraverso cui si rende visibile quell'aspetto fisico, esteriore, che consente la presenza e la relazione con un ambiente condiviso, è l'esposizione del volto in cui prevalentemente si trovano gli organi percettivi con cui abbiamo a che fare col mondo, quei telorecettori con cui abbiamo accesso alla realtà attraverso le percezioni visive, uditive, olfattive, gustative, ma è anche il tronco, il busto, la pancia, il ventre, ossia la sede per eccellenza degli organi vitali, interni. Il corpo si fa dunque strumento della nostra presenza come esseri incarnati e soggetto imprescindibile del nostro essere nel mondo e del nostro far parte di una comunità. Questa duplice valenza dell'esistenza corporea e di quella sociale come dimensioni assolutamente inseparabili che significano nella misura in cui rimandano l'una all'altra è ben esplicitata e sintetizzata nel termine *Verkörperung* con il quale si indica sia il processo di incarnazione, di incorporazione attraverso cui si rende percepibile, si porta a manifestazione qualcosa di essenziale che diversamente rimarrebbe invisibile, sia l'accezione più teatrale del compenetrarsi in un ruolo, dell'interpretare, dell'impersonare e dunque in senso traslato dell'avere un ruolo nella vita sociale, dell'identificazione di sé con le attività che è possibile svolgere nel mondo solo a condizione che si abbia e si sia al tempo stesso corpo.

Il corpo dunque non è solo qualcosa che ci identifica e ci enuclea da una totalità indifferenziata, ma è anche quella dimensione penetrabile che ad un tempo permette la condivisione, la comunicazione, l'osmosi, mentre per un altro verso mantiene la distinzione, l'enucleazione, quel sostrato essenziale che appartiene solo a noi, che apre alla relazione, i cui confini propriamente epidermici sono come le pareti cellulari ciò che consente l'individuazione, ma anche lo scambio con l'ambiente esterno. Il confine si fa al tempo stesso limite della individuazione e medium della relazione: se nella relazione amorosa per esempio si ha l'impressione di perdere la propria individuazione e ci si fonde con l'altra persona, si è un corpo unico, ci si perde in un amalgama di sensazioni e sentimenti comuni, così come nella esaltazione mistica o nel rilassamento meditativo ci si percepisce in profonda unità con l'universo, d'altra parte però il confine corporeo è anche ciò mediante cui si mantiene o si viola la nostra integrità personale col rischio di compromettere, se non addirittura di annullare, la nostra esistenza corporea e la nostra costituzione personale. Ne consegue che una rivalutazione della dimensione corporea come unità olistica all'interno della quale si manifestano le dimensioni spirituali, mentali, sensibili dell'uomo, ed una cura e coltivazione somaestetica volta alla progressiva consapevolizzazione, miglioramento ed intensificazione della nostra articolata costituzione corporea non possono che arricchire e restituire significatività ad una complessa esperienza dell'uomo con se stesso e con un mondo ambientale e sociale da cui si è originato e a cui costantemente ritorna, con il quale è sempre e inequivocabilmente in relazione. Il nostro obiettivo è dunque quello di recuperare la ricchezza del reale, ossia di quelle dimensioni della realtà che sfuggono ad un approccio scientifico-matematizzante - che coglie della realtà esteriore primariamente ciò che è misurabile, quantificabile, deterministicamente definibile, riducibile a relazioni di causa ed effetto - e riscopra invece quelle dimensioni che, nel loro essere chiaro-scurali, indiscernibili, indefinibili, diffuse, permeano comunque profondamente la nostra esistenza offrendo modalità ulteriori di essere nel mondo, di vivere gli ambienti, di avere relazioni con altre persone, di percepire i propri stessi confini corporei. Ciò reca inevitabilmente con sé una riconsiderazione delle facoltà umane, delle sensazioni, percezioni, emozioni, cognizioni che guidano la nostra esperienza e la nostra affettività al di fuori e ben oltre le possibilità cognitive puramente razionalistiche o conoscitive, dimostrabili o descrittive. Insomma imprimere una direzione somaestetica alla nostra vita vuol dire riabilitare la nostra sensorialità, i nostri modi di avere accesso al mondo in quanto esseri incarnati, rendere il nostro corpo più ricettivo possibile, scorgere le possibilità di realizzarsi pienamente come

persone avendo però sempre presente che il corpo o l'esser persone non è qualcosa di immutabile, che ci è stato dato una volta per tutte, ma piuttosto un compito verso il quale costantemente procediamo e per la cui piena espressione ci impegniamo quotidianamente, tendendo sempre più ad avvicinarsi ad una realizzazione integrale della nostra umanità. Una progressiva consapevolizzazione del corpo dunque che custodisca in sé una intensificazione della vita, che conduca ad un più pieno godimento estetico, ad una gratificazione che non viene semplicemente introiettata né tantomeno riversata su qualcosa di esteriore, ma che vive proprio in funzione della relazione e del flusso che si stabilisce tra queste polarità irriducibili ad entità ipostatizzate, di quei confini che ad un tempo permettono la distinzione identificante ed il rapporto autentico, laddove non si può prescindere dall'aspetto qualitativo delle cose, delle situazioni, dei fenomeni e dal nostro modo peculiare di entrare in contatto con essi.

Nel nostro flusso esperienziale infatti siamo colpiti dall'emergere di tratti salienti che assumono un certo significato e sono determinanti per le nostre vite nella misura in cui ci guidano nel nostro modo di condurre l'esistenza: queste pregnanze di senso però si manifestano solo a patto che si mantenga uno sguardo fluido e si sia in grado di coglierne i rapporti con tutte le sfere dell'esistenza, che non si perda di vista lo sfondo del loro apparire evitando di isolarne al suo interno gli elementi costituenti, ma cogliendone piuttosto le relazioni intrinseche, i loro continui rimandi ed il loro appellarci, il coinvolgimento affettivo che sono in grado di suscitare in chi li incontra. Ciò verso cui tendiamo è allora una riconsiderazione dell'estetico come teoria generale della percezione, come dimensione in cui precipuamente ci si intrattiene nella relazione tra gli aspetti qualitativi del mondo esteriore ed il nostro modo di entrare in contatto con essi, in cui ci si lascia coinvolgere emotivamente dalle risonanze affettive che si creano, in cui si prende parte a quella metamorfosi che è possibile solo a condizione che il processo trasformativo sia reciprocamente direzionato, in cui ancora si esperisce effettivamente il modo peculiare ed imprescindibile in cui ci si sente corporalmente toccati dai fenomeni, cosa avviene dentro di sé mentre si ha a che fare con le qualità pregnanti delle cose, come variano il battito cardiaco, il ritmo respiratorio, la pressione sanguigna mentre si fa esperienza del mondo. Porsi dunque in quello spazio in cui dinamicamente ci si fonde con l'ambiente, in cui le sensazioni proprio-corporee non sono necessariamente localizzabili in luoghi determinati e intimisticamente individuati, in cui le salienze della realtà esteriore che ci colpisce si fanno significative per sé, diventano esse stesse possibilità di autoesperienza, innescando un processo di fusione, consonanza o

discrepanza, di reciproco coinvolgimento, in cui la significatività risiede nella relazione stessa e nel reciproco modificarsi dei membri della relazione, in cui infine diviene possibile e fortemente significativa una certa esperienza involontaria della vita, la capacità di esporsi in quello spazio in cui atmosfere e sensazioni proprio-corporee si fondono.

4.1 Fare esperienza della propria presenza primitiva

Abbiamo visto come una progressiva consapevolizzazione di sé, una certa cura o coltivazione del corpo, raggiungibile attraverso pratiche somatiche, processi di stilizzazione del sé o percorsi esperienziali di autoconoscenza, costituisca per Shusterman un obiettivo ed al tempo stesso un presupposto imprescindibile di una attenzione somaestetica, ed è inoltre ormai emerso chiaramente dalla nostra analisi del riso e del pianto che l'individuazione di sé in quanto persona può prendere le mosse proprio dall'esperienza dell'emergere della propria corporeità vissuta, della dimensione involontaria dell'esser corpo piuttosto che fondarsi unicamente su una sorta di controllo e dominio della vita istintiva da parte di una ragione controllante. Come se il manifestarsi per quanto spesso incomprensibile di qualcosa che avviene dentro di sé, a livello propriamente fisico e di cui non si riesce a gestirne l'emergere e l'espressione, né tantomeno se ne può determinare la cessazione, ci offrisse l'evidenza della nostra corporeità vissuta mediante l'incidenza e la sensazione di qualcosa di cui non siamo padroni, che sì si origina in noi ed è essenzialmente noi, ma che viene percepita come estranea, come una sopravvenienza imprevedibile ed ignota, che prende il sopravvento, che ci appella ineludibilmente attraverso delle innegabili sensazioni di shock, paura, angoscia, dolore, ma anche gioia, rilassamento, distensione. E naturalmente non si tratta qui soltanto di quelle manifestazioni indocili e opache del riso e del pianto, ma di tutte le sensazioni e propriocezioni²⁵³ che riguardano il proprio stato affettivo nella misura in cui è vissuto proprio-corporalmente.

L'emancipazione, la configurazione e lo sviluppo di sé sembrano allora stagliarsi soltanto al di là di un'esperibilità che per un verso si autopercepisce come fusione-scarto tra organismo e ambiente, nella misura in cui non si preclude la vitalità di un'esperienza che

²⁵³ Si veda Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003, p. 23: «In Mit-sein mit anderen erfährt sich das Subjekt in seiner Existenz zutiefst eingelassen in leibliche Seinsweisen. Was als freischwebendes Für-sich-sein ansetzte, wird selbst zur leiblichen Existenz. Auf diesem Wege werden keine weiteren *rein leiblichen* Phänomene entdeckt, statt dessen aber die Weisen leiblicher Betroffenheit wie Ekel, Scham, Wollust, Begierde und Schmerz, die das Thema Leib überhaupt erst zu einem ernsten machen». Trad. It.: «Nell'Essere-con con altri il soggetto si esperisce nella sua esistenza profondamente incastrato nei modi dell'essere proprio-corporeo. Ciò che poneva come Essere-per-sé sospeso in aria, diviene esso stesso all'esistenza proprio-corporea. In questo modo non vengono scoperti ulteriori fenomeni *semplicemente proprio-corporei*, ma piuttosto i modi del coinvolgimento corporeo come disgusto, timidezza, voluttà, desiderio e dolore, che l'argomento corpo-proprio deve innanzitutto prendere sul serio».

precede la differenziazione soggetto-oggettuale, per un altro verso poi giunge a sé e si enuclea autenticamente mediante lo stupore e lo scuotimento generato dall'avvertire un'estraneità a se stessi. La relazione organismo-ambiente verrebbe così ad estendersi e a coinvolgere anche quelle dimensioni di non completa discernibilità di oggetti, stati di cose, situazioni, per incontrare quelle situazioni effuse e fortemente significative, la cui spazialità non è riducibile a mere superfici osservabili e misurabili, percorribili, e la cui temporalità si configura piuttosto come ritmo di contrazione ed espansione non omogeneamente distribuito.

Quello che tenteremo di fare adesso è portare avanti una considerazione del soma come propriocezione diffusa, ossia come posizionalità assoluta, alla luce della concezione di Schmitz, in cui la *Leiblichkeit* coincide col sentire proprio-corporeo²⁵⁴, in modo tale da rivelarsi inappropriate quelle considerazioni meramente anatomiche del corpo alle quali si sostituirebbero piuttosto delle isole proprio-corporee, ossia delle zone diffuse di autopercezione, zone in cui in modo precipuo si intensifica la possibilità di esperirsi come essere corpo ed in cui dunque il *Leibsein* sembrerebbe occupare una spazialità assoluta, diffondersi nell'ambiente e sfuggire a determinazioni fisiche che lo situerebbero solo nella relazione con altri corpi fisici. Come chiarisce brillantemente Gernot Böhme nell'ambito della conferenza su “*Leiblichkeit und Reflexion*” in “*The Concept of the Body as the Nature We Ourselves Are*”²⁵⁵, il problema di una definizione di corpo e della molteplicità ed eterogeneità delle riflessioni sul corpo risiede fondamentalmente nel fatto che la concettualizzazione tende a determinare, ad irrigidire un fenomeno che, nella dimensione proprio-vissuta, non si presta ad essere oggettualizzato fino in fondo; la corporeità vissuta infatti non consente una presa di

²⁵⁴ Per un ulteriore chiarimento del senso di proprio-corporeo nella riflessione sulla *Leiblichkeit* di Hermann Schmitz si veda Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, traduzione e cura di T. Griffero, Milano 2011, p. 55: «Quando dico “proprio-corporeo”, mi riferisco non al corpo fisico visibile e tangibile ma al corpo-proprio che sentiamo, inteso come l'insieme di questi moti proprio-corporei: angoscia, dolore, godimento, fame, sete, disgusto, freschezza, stanchezza, rapimento sentimentale. Una definizione che ne delimiti il senso può essere questa: *proprio-corporeo* è ciò che qualcuno può sentire di sé, e come appartenente a sé, nello spazio pericorporeo che lo circonda (non sempre entro i confini del corpo fisico), e sentirlo senza ricorrere né ai cinque sensi, specialmente alla vista e al tatto, né allo schema corporeo percepito (la rappresentazione abituale del proprio corpo fisico) ricavato dall'esperienza dei sensi. Il corpo-proprio, così come lo sentiamo, possiede una sua peculiare dinamica, il cui cardine è l'impulso vitale, formato da tendenze alla contrazione e all'espansione che sono tra di loro intrecciate, ma che possono anche in parte rendersi reciprocamente autonome. Quando sono intrecciate, definisco la contrazione come tensione e l'espansione come dilatazione [...]; la contrazione che si svincola dal legame la definisco contrazione privativa, e, simmetricamente, l'espansione che si svincola dal legame espansione privativa».

²⁵⁵ Böhme, G., *The Concept of Body as the Nature We Ourselves Are*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, pp. 224-238. Questo articolo corrisponde al capitolo “*Der Begriff des Leibes*”, in Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003, pp. 55-72.

distanza tale da poter essere ben focalizzata e colta mediante una concettualizzazione esaustiva, trattandosi piuttosto di una *Leiblichkeit* che si è e che si esperisce in modo diretto, preriflessivo, immediato e che si manifesta per lo più nell'esperienza involontaria, in quel complesso di accadimenti vitali che sfuggono ad un progetto e ad una effettuazione intenzionale da parte del soggetto. L'irriducibilità del fenomeno corporeo a quantificazioni ed oggettivazioni sarebbe poi, nella lettura böhmeiana della storia del concetto, ben esemplificata nel divieto ebraico di riferirsi con descrizioni ed enunciati quantitativi a corpi viventi, dal momento che gli unici ad essere sottoponibili a misurazioni e a descrizioni numeriche sono soltanto i corpi morti²⁵⁶. Il corpo vissuto come natura che noi stessi siamo è qualcosa che primariamente rivela il suo carattere di datità, qualcosa con cui da sempre siamo che in quanto tale ci identifica più di ogni altro aspetto, è ciò che più essenzialmente ci appartiene nella sua non completa sondabilità, nel suo sottrarsi ad una riflessione oggettivante, nel suo farci apparire la nostra stessa presenza mediante il suo non disvelarsi pienamente ed il suo ritrarsi dinnanzi ad un approccio conoscitivo; questo però non significa che non si possa divenire sempre più coscienti e consapevoli del proprio sentire somatico, in particolare in quelle dimensioni di privazione e mancanza che in maniera massimamente evidente ci palesano la nostra costituzione essenzialmente corporea, come il dolore, la paura, la sete, la fame, il freddo, il caldo²⁵⁷ ...

²⁵⁶ Ivi, p. 226: «This concept of the body as the body schema clearly already has its meaning in the fact that it does not determine the body simply as an object but from the perspective that we must also *be* this object: "On existe son corps," as Michel Henry expresses it in French. But for just this reason we must point out that from the perspective that we live and must live our body, no fixed schema will be adequate to it. This was reflected in Jewish tradition in the prohibition on measuring living people—only the dead could have fixed measurements. On a less profound level, perhaps, one might mention the fact that in order to move about in the physical world, we cannot make our body simply a factual entity and that we are able to move more competently the more variably we configure our body». Trad. it.: «Questo concetto di corpo come schema corporeo ha già chiaramente il suo significato nel fatto che esso non determina il corpo semplicemente come un oggetto, ma dal punto di vista che dobbiamo anche essere questo oggetto: "Si esiste il proprio corpo", come Michel Henry esprime in francese. Ma proprio per questo motivo dobbiamo sottolineare che dalla prospettiva che viviamo e dobbiamo vivere il nostro corpo, nessuno schema fisso sarà adeguato ad esso. Ciò ha trovato riscontro nella tradizione ebraica nel divieto di misurare le persone viventi - solo i morti potevano avere misure fisse. A un livello meno profondo, forse, si potrebbe parlare del fatto che, al fine di muoversi nel mondo fisico, non possiamo rendere il nostro corpo semplicemente un'entità di fatto e che siamo in grado di muoverci con maggiore competenza tanto più configuriamo il nostro corpo in modo variabile».

Cfr. anche Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Op. Cit., pp. 57-58.

²⁵⁷ Ivi, p. 25: «Dabei ist gegenüber der ganzen Linie von Schopenhauer über Husserl, Sartre und Merleau-Ponty charakteristisch, dass die pathischen Existenzweisen gerade die für Leiblichkeit charakteristischen sind. Es sind nicht die Akte eines Ich, in deren Verfolgung der Leib auftaucht, vielmehr meldet er sich selbst in Angst und Schmerz, Hunger und Durst und den leiblichen Regungen, durch die die Gefühle spürbar werden». trad. It.: «Perciò nei riguardi di tutta la linea da Schopenhauer a Husserl, Sartre e

Ciò che appare con maggiore evidenza è il fatto che la corporeità non è né riducibile al mero schema o immagine corporea²⁵⁸, ossia al modo in cui si dispone e si articola la nostra struttura corporea in relazione allo spazio, ad altri corpi e alla relazione interna tra le diverse parti dell'organismo stesso, né tantomeno allo strumento attraverso il quale inserirsi intenzionalmente in un mondo, come emergerebbe dalle nozioni di *functioning body* (*fungierender Leib*)²⁵⁹ e *field of sentience* con le quali Böhme si riferisce alla considerazione

Merleau-Ponty è tipico che i modi dell'esistenza patica siano proprio caratteristici della proprio-corporeità. Essi non sono gli atti di un io, nel cui inseguimento sbuca all'improvviso il corpo, piuttosto esso si presenta da sé in paura e dolore, fame e sete e nei moti corporei attraverso i quali si possono provare i sentimenti».

²⁵⁸ Per un approfondimento dei concetti di *Körperschema* e *Körpersbild*, cfr. Thomas Fuchs, *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Klett-Cotta 2000, p. 41: «Hingegen verstehe ich unter dem *Körperschema* eine zentrale Repräsentanz des Körpers, die uns eine unwillkürliche, implizierte Orientierung bezüglich der Haltung, Lage und Bewegung unseres Leibes und unserer Glieder ermöglicht. Dieses unsichtbare Netz räumlicher Orientierung ist allerdings nicht auf den Leib begrenzt, sondern bezieht immer auch sein Verhältnis zur Umgebung und seinen Umgang mit den Dingen mit ein (...). Der Begriff des *Körper-bilds* (*body image*) schließlich entspricht der habituellen visuell-räumlichen Vorstellung vom eigenen Körper, seinem Aussehen und seinen Eigenschaften, also dem Körper aus der Sicht von außen». Trad. It.: «Invece io con schema corporeo intendo una rappresentanza centrale del corpo (Körper) che rende possibile un involontario, implicito orientamento riguardo a portamento, posizione e movimento del nostro corpo (Leib) e dei nostri arti. Questa rete invisibile dell'orientamento spaziale non è tuttavia limitata al corpo (Leib) ma include sempre anche la sua relazione con l'ambiente e la sua relazione con le cose è [...]. Il concetto di immagine corporea infine corrisponde alla abituale rappresentazione visuale-spaziale del proprio corpo (Körper), del suo aspetto e delle sue caratteristiche, insomma del corpo da un punto di vista esteriore».

²⁵⁹ Böhme si rifà alla concezione di Schmitz della *Leiblichkeit* come costellazione di isole corporee, ossia di luoghi assoluti, non riducibili a configurazioni spazio-temporali, come sedi privilegiate della sfera affettiva in cui il corpo-proprio si identifica lasciandosi percorrere da un certo coinvolgimento affettivo, laddove si fa più evidente il ritmo polarizzato di tensione/distensione che contraddistingue l'impulso vitale. In questo senso il corpo è dimesso dalla sua strumentalizzazione essenzialmente funzionale, come semplice medium delle nostre percezioni, azioni e si fa sede privilegiata e soggetto stesso dell'autoconsapevolezza, della fiducia in sé, si fa dunque medium emozionale. Cfr. Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Op. cit., p. 130: «Mit dieser Anerkennung der Leibesinseln als Orten, an denen affektive Betroffenheit spürbar wird, bahnt sich eine Umwertung der menschlichen Leiblichkeit überhaupt an. Der Leib wird aus seiner Funktionalisierung, die ihn noch als *fungierender Leib* beherrschte, entlassen und als Medium emotionalen Lebens erfahren. Damit werden Redeweisen, die gewöhnlich als metaphorische verstanden werden, zu sachgemäßen Beschreibungen. Wenn mir etwa vor Trauer das Herz schwer wird, dann ist damit die Weise beschrieben, wie ich Trauer erfahre. Wenn mir der Schreck in die Glieder fährt, dann ist auf die leibliche Schreckerfahrung selbst gewiesen. Wenn ich aufatme, weil eine Last von mir genommen ist, dann ist sowohl das Aufatmen als Erfahrung sich lösender Lebendigkeit wie auch der Lastcharakter, etwa einer Sorge, in seiner leiblichen Wirklichkeit anerkannt. Was man hier mit *Herz*, *Gliedern* und *Atem* meint, sind dann nicht mehr die physiologisch-anatomischen Bestandteile des Körpers oder deren Funktionen, sondern sind die erfahrenen Leibesinseln und der Lebensstrom, die bzw. der man selbst ist. Wenn ich sage, ich bin es selbst, dann meine ich mit *Ich* nicht mehr nur das isolierte Aktzentrum und den verantwortlichen Autor der Gedanken und Taten, sondern mich selbst in meiner leiblichen Wirklichkeit. Auf dieser Ich-Selbst wird man sich beziehen müssen, wenn man moralische Fragen die leibliche Existenz betreffend entscheiden will. Denn es geht ja dann nicht nur um den Körper als Vehikel unserer gesellschaftlichen Existenz und Erscheinung, und es geht auch nicht nur darum, ob ich mich als verantwortliche Person bewähre, sondern darum, was ich als Mensch bin. Und mein Menschsein entscheidet sich hier gerade durch die Frage, wie ich die Aufgabe, Leib zu sein, bewältige». Trad. It.: «Con questo riconoscimento delle isole corporee, come luoghi nei quali diviene avvertibile il coinvolgimento affettivo, si profila un cambiamento di valore della corporeità umana in genere. Il corpo proprio viene dimesso dalla sua funzionalizzazione, che lo dominava come corpo fungente e viene esperito come medium emozionale della vita. Con ciò i modi di dire, che abitualmente vengono compresi metaforicamente, ad adeguate descrizioni.

husserliana di *KörperLeib*; piuttosto egli si rifà fondamentalmente alla caratterizzazione che fornisce Schmitz di corporeo, corporale e mentale mediante riferimenti eterogenei alla spazialità e alla posizionalità, rispettivamente come modo dell'essere assolutamente localizzato, relativamente localizzato e del non avere posizione²⁶⁰. La corporalità fisica (*Körperlichkeit*) sarebbe dunque la distribuzione anatomico-spaziale delle parti del corpo rispettivamente in relazione le une alle altre nel costituire l'unitarietà dell'organismo che a sua volta occupa una posizione relativa rispetto ad altri corpi in riferimento ad un reticolo definito da ben precise coordinate spazio-temporali. La corporeità vissuta (*Leiblichkeit*) invece si configurerebbe come una posizionalità assoluta nella misura in cui si rivela come un integrato complesso di sensazioni corporee che vengono avvertite nell'affiorare di isole corporee non determinabili e non perfettamente distinguibili le une dalle altre ed in cui si esperisce una localizzazione assoluta come emergere della presenza primitiva, ossia di quella dimensione originaria dell'essere che precede la relativizzazione e la singolarizzazione e che dunque si diffonde come un immenso indiscernibile "qui" che pervade tutto.

"The bodily [*Leib*] is that which has an absolute location." Absolute locations, one might think, do not actually exist, since each location is determined by its position relative to others. This prejudice is justified, though only for the sphere of the corporeal. The location of a corporeal body (*Körper*) is determined by its position relative to other corporeal bodies. In bodily feeling an

Quando una certa tristezza mi rende il cuore pesante, allora con ciò è descritto il modo in cui sento la tristezza. Quando il terrore mi giunge negli arti, allora è mostrato dalla stessa esperienza corporea del terrore. Quando io respiro profondamente, perché un peso è assunto da me, allora è tanto il respirare profondamente come esperienza della vitalità che si scioglie, quanto il carattere di peso, quasi una preoccupazione, riconosciuto nella sua realtà corporea. Ciò che qui si intende con *cuore*, *arti* e *respiro*, non sono più allora le parti costitutive del corpo o delle sue funzioni, ma sono le isole corporee esperite e il flusso vitale che rispettivamente esso stesso è. Quando dico, io sono questo stesso, allora intendo con *io* non più soltanto l'isolato centro dell'azione e l'autore responsabile di pensieri e azioni, ma me stesso nella mia realtà proprio-corporea. A questo io stesso ci si deve relazionare quando si vuole definire la questione morale riguardante l'esistenza proprio-corporea. Allora non si tratta solo del corpo come veicolo della nostra esistenza e apparenza sociale, e non si tratta neanche del fatto che io mi mantengo come persona responsabile, ma di ciò che sono come essere umano. E la mia umanità si decide qui proprio attraverso la questione di come compio il compito di essere corpo».

²⁶⁰ Ivi, p. 227: «I will first give you the definition itself, which distinguishes bodily (*leiblich*) phenomena from corporeal (*körperlich*) ones and these in turn from mental phenomena: "Bodily is that which has an absolute location. Corporeal is that which has a relative location. Mental is that which has no location." (Hermann Schmitz, *System der Philosophie*, vol. 2.1: *Der Leib*, Bonn: Bouvier, 1965, p. 6)». Trad. It.: «Voglio prima darvi la definizione stessa che contraddistingue corporei (*leiblich*) fenomeni da (*körperlich*) quelli corporali e questi a loro volta dai fenomeni mentali: "corporeo è ciò che ha una posizione assoluta. Corporale è ciò che ha una posizione relativa. Mentale è ciò che non ha luogo/posizione».

Cfr. Schmitz, H., *System der Philosophie* II. 1. *Der Leib*, Bonn: Bouvier 1965, p. 6:

«Leiblich ist das, dessen Örtlichkeit absolut ist.
 Körperlichkeit ist das, dessen Örtlichkeit relativ ist.
 Seelisch ist, was ortlos ist».

absolute *here* is given. This applies both to the feeling of my body as a whole and to the feeling of individual body islands. When I feel my hand, an absolute “here” is implied in this feeling. This absolute “here” that is implied in bodily feeling is a here-am-I, or more precisely, it is the primitive present that Schmitz has made his principle of philosophy. The primitive present is the unelaborated *I, here, now, this, existence*. “Unelaborated” means in this context that the feeling contains the seed of the differentiating out of these elements.

If we look back from the differentiation of the *I, here, now, this, existence*, we can say that it is in the absolute “here” of bodily feeling that the affective nature of the bodily existence of the human being is founded. It is as a body that the human being exists in a given time, at a given place, and is affected inescapably by the inescapability of his or her existence, which he or she experiences as this body in radical particularity. We see, therefore, that the term *absolute* in Schmitz’s definition of bodiliness fully contains the essence of the bodily as affected self-feeling²⁶¹.

Per chiarire i modi di dispiegamento della *Leiblichkeit* in riferimento al molteplice affiorare di isole corporee dai contorni anatomici sfuggenti, come integrato insieme pericorporeo che viene avvertito passivamente a prescindere dalla mediazione dei nostri organi percettivi e dalla sua configurabilità in uno schema corporeo, occorre far riferimento alla nozione di presenza primitiva come arcaico, originario sostrato della vita cosciente che precede l’enucleazione di una soggettività mediante l’interiorizzazione e l’ipostatizzazione di un mondo materiale esteriore. Pur nel suo evolversi in una presenza sviluppata questo sostrato primitivo ed indifferenziato emerge continuamente²⁶² permettendo, proprio nelle situazioni di

²⁶¹ Böhme, G., *The Concept of Body as the Nature We Ourselves Are*, pp. 228-229: «“Il corpo [Leib] è ciò che ha una posizione assoluta”. Posizioni assolute, si potrebbe pensare, in realtà non esistono, dal momento che ogni posizione è determinata dalla sua posizione rispetto ad altri. Questo pregiudizio è giustificato, anche se solo per la sfera del corporeo. La posizione di un corpo fisico (Körper) è determinata dalla sua posizione rispetto ad altri corpi fisici. Nel sentimento corporeo un assoluto *qui* è dato. Ciò vale sia per la sensazione del mio corpo nel suo complesso sia per la sensazione di singole isole corporee. Quando sento la mia mano, un assoluto “qui” è implicito in questo sentimento. Questo assoluto “qui” che è implicito nella sensazione corporea è un qui-sono-io, o più precisamente, è la presenza primitiva di cui Schmitz ha fatto il suo principio di filosofia. La presenza primitiva è il non elaborato *io, qui, ora, questo, essere*. “Non elaborato” in questo contesto significa che il sentimento contiene il seme della differenziazione di questi elementi.

Se guardiamo indietro dalla differenziazione di *io, qui, ora, questo, essere*, possiamo dire che è sull’assoluto “*qui*” della sensazione corporea che la natura affettiva dell’esistenza corporea dell’essere umano è fondata. È in quanto corpo che l’essere umano esiste in un dato tempo, in un dato luogo, ed è influenzato inevitabilmente dalla ineluttabilità della sua esistenza, che lui o lei esperisce come questo corpo nella sua particolarità radicale. Vediamo, quindi, che il termine *assoluto* nella definizione di Schmitz della corporeità contiene appieno l’essenza del corpo in quanto commosso sentimento di sé».

²⁶² Cfr. Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un’introduzione*, traduzione e cura di T. Griffero, Milano 2011, p. 75: «Con l’accesso al mondo, si spezza l’orizzonte della vita della presenza primitiva. Ma non si accede

coinvolgimento affettivo diffuso, o di collasso, di interruzione dei consueti equilibri e dinamiche comportamentali, di accedere a sfumature dell'esperienza che vanno ben oltre l'intenzionalità o la mera conoscibilità e che nel coinvolgimento affettivo rendono possibile un'autocoscienza non riducibile alle categorie dell'autoattribuzione, e dunque dell'introiezione in una dimensione intimistica di contenuti oggettivi, o della proiezione di contenuti intimistici in una realtà esteriore. Per di più la presenza primitiva come soggettivo coinvolgimento affettivo, come qualcosa che essenzialmente ci appartiene avendo l'attributo della *meità*²⁶³ e non essendo formulabile da altri se non a condizione di specificare il soggetto a cui si riferisce e di rinunciare alla pienezza del contenuto vissuto, è il presupposto della enucleazione del soggetto stesso mediante l'autoattribuzione e la relativizzazione²⁶⁴.

A partire dalla constatazione dell'insufficienza del dominante paradigma gnoseologico che riconduce la soggettività ad *un'oggettualizzazione psicologico-riduzionistica*

così a una terra incognita, caratterizzata da un ordine totalmente diverso. Si può infatti intendere la cornice tracciata dal mondo per le possibilità dell'essere-singolo come l'articolazione dei cinque momenti che appaiono inestricabilmente fusi nella presenza primitiva: qui, ora, essere, questo, io. Il passaggio al mondo, che per la soggettività, l'essere e l'identità rinvia alla vita della presenza primitiva e vi resta vincolato, è pertanto anche uno sviluppo di questa presenza (primitiva). La vita nel mondo è un *vivere nella presenza sviluppata*. Cfr. anche p. 78: «Sebbene nella presenza sviluppata l'essere abbia una dimensione diversa da quella che ha nella presenza primitiva, esso non risulta affatto emancipato da questa presenza primitiva».

²⁶³ Ivi, p. 51: «I fatti del coinvolgimento affettivo sono *fatti soggettivi*, i quali già nella loro semplice realtà effettiva, e a prescindere dal loro contenuto, recano l'importa della “*meità*” (volendo qui mutuare un felice neologismo dello psichiatra Kurt Schneider). Lo si vede nel fatto che è *uno* e uno soltanto, cioè chi ne è coinvolto, a poter esprimere questi fatti soggettivi, mentre i *fatti oggettivi* o (il che è lo stesso) *neutrali* chiunque è in grado di esprimerli, a patto che ne sappia abbastanza e abbia una sufficiente competenza linguistica (qualcosa di simile vale in generale per gli stati di cose, anche se non effettivamente reali). [...] per quanto elevata, la competenza linguistica non è però sufficiente perché qualcuno possa ripetere a un altro un fatto (soggettivo) che rientri nel coinvolgimento affettivo di questo altro».

²⁶⁴ Ivi, p. 54: «Ciò che avviene quando si trasale, quando si ha una violenta contrazione proprio-corporea, dinanzi all'improvvisa irruzione di qualcosa di nuovo, ad esempio quando ci si spaventa, quando affiora un dolore sconvolgente, quando si subisce un colpo violento o una folata di vento, quando si riceve una botta in testa o ci si sente mancare il terreno sotto i piedi. In tali circostanze i cinque momenti (*qui, ora, essere, questo stesso, io*) vengono inevitabilmente e necessariamente a coincidere, mentre si perde l'orientamento, al punto che viene a mancare ogni contrassegno grazie a cui identificare qualcosa con qualcosa d'altro da questo o quel punto di vista. Definisco questo evento *presenza primitiva*. Vi si riallaccia la soggettività dei fatti soggettivi del coinvolgimento affettivo, perché nella presenza primitiva si ritrova, senza identificazione, colui per il quale questi fatti sono soggettivi. Ma, come si è già detto, è su tali fatti che si fonda la possibilità dell'autoattribuzione, altrimenti priva di qualsiasi relato. La persona, ossia l'avente coscienza che dispone della facoltà dell'autoattribuzione, è quindi possibile solo mediante la presenza primitiva». Ivi., pp. 81-82: «Si è soliti accettare come ovvio il singolo con la sua identità relativa, senza pensare che esso si frantumerebbe se la presenza primitiva non avvolgesse in lungo e in largo l'identità assoluta. Sotto il profilo soggettivo dello sviluppo, il soggetto personale si comporta con tale sicurezza di sé da dimenticare e negare, nel momento in cui si auto attribuisce qualcosa, di essere ancora vincolato alla presenza primitiva».

*introiettivistica*²⁶⁵ e l'oggettività ad una realtà esteriore su cui imporre un *eterocontrollo fisico* di comprensione e manipolazione, Schmitz intende dare conto di quelle pieghe dell'esperienza che non si articolano secondo opposizioni binarie o meccanismi di controllo interni al soggetto stesso (come dominio razionale di impulsi e componenti involontarie) o relativi al suo rapporto con l'alterità (nelle sue dimensioni oggettuali, ambientali, sociali). Porsi nella relazione, nel movimento e nell'indiscernibilità, sottoporre ad una riflessione cosciente quelle dimensioni di effusa risonanza corporea permetterebbe di porre rimedio a quella che Schmitz considera una fallacia del consueto modo di filosofare, un'inevitabile conseguenza della segregazione del mondo esterno in una rassicurante dimensione intimistica, nell'anima:

A fronte di questo lato positivo abbiamo quello negativo, riassumibile nella rimozione od oblio a cui vanno incontro i contenuti più rilevanti dell'esperienza vitale involontaria: il corpo-proprio per come lo si sente – precipitato nel baratro apertosi tra il corpo fisico e l'anima – e la comunicazione proprio-corporea (nello scambio di sguardi e in innumerevoli altre occasioni della vita quotidiana), i sentimenti come atmosfere, le situazioni significative e, tra di loro, le impressioni pregnanti, gli spazi privi di superfici (tralasciati dal modello della geometria greca) del tempo climatico, del suono, del silenzio, della gestualità, dei moti proprio-corporei, dei sentimenti, ecc.; e poi, ancora, le semi-cose, come la voce, il vento, il peso trascinante, il dolore inteso come avversario invasivo e non come mero stato psichico, i sentimenti come semi-cose che afferrano il corpo proprio²⁶⁶.

Se è vero infatti che il filosofare andrebbe inteso primariamente come una “riflessione su cosa si prova proprio-corporalmente nel proprio ambiente”, ne deriva che non si può prescindere dal considerare il modo in cui i fenomeni atmosferici si manifestano e ci appellano, hanno un impatto su di noi, ci informano in modo significativo lasciando emergere

²⁶⁵ Relativamente ad una rivalutazione neofenomenologica della soggettività e della ricchezza di quelle dimensioni involontarie dell'esperienza vitale che suscitano un certo coinvolgimento affettivo si veda Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, Op. Cit., p. 153: «Quanto ai benefici della Nuova Fenomenologia, mi paiono riscontrabili in due direzioni fondamentali. La prima implica la liberazione di parti relevantissime e assai estese dell'esperienza della vita, occultate dall'introiezione, dalla loro segregazione a opera dell'oggettualizzazione psicologista-riduzionistico-introiettivistica: del corpo proprio che sentiamo, della comunicazione proprio-corporea, dei sentimenti come atmosfere, delle situazioni significative e delle impressioni pregnanti, delle semi-cose. La seconda direzione fondamentale è l'ancoraggio della soggettività a fatti soggettivi (stati di cose, programmi e problemi privi di realtà effettiva)».

²⁶⁶ Ivi, p. 43.

tratti salienti che condizionano il nostro procedere, costituiscono insieme a noi una totalità integrata, indiscernibile, per quanto non totalizzante, indubitabilmente ci coinvolgono avvolgendoci con la loro presenza in uno spazio predimensionale, assoluto, che si ritrae dinnanzi a tentativi di misurazione o di geometrizzazione di mere superfici.

Ne sono un esempio lo spazio del suono e del silenzio, del tempo atmosferico, dell'acqua, del vento, «Privo di superfici è anche lo spazio dei moti proprio-corporei, che sentiamo, ad esempio, quando abbiamo la testa intontita, quando si inspira ed espira, quando siamo freschi o stanchi²⁶⁷». Queste condizioni che, per quanto avvertite chiaramente mal si piegano a descrizioni formulabili linguisticamente che ne esauriscano la significatività, sono degli stati mutevoli che hanno un forte effetto sull'organismo e che ne dirigono decisamente l'azione, esercitando un forte influsso sulle sue disposizioni d'animo e sui suoi modi di stabilire una coerenza ambientale e di assumere determinati atteggiamenti e comportamenti. Come chiarisce Hermann Schmitz nella sua *Nuova Fenomenologia* si ha piuttosto a che fare con semi-cose il cui attributo non è tanto una materia caratterizzata in senso estensivo quanto un volume dinamico²⁶⁸, l'effondersi di una presenza-assenza tanto reale quanto inafferrabile, ma in ogni caso imprescindibile per una valutazione che integri componenti qualitative e determinazioni quantitative.

²⁶⁷ Ivi, p. 95.

²⁶⁸ Ivi, pp. 95-96: «Questo volume dinamico e non tridimensionale è la corporeità fisica di cui facciamo spontaneamente esperienza, la massività caratteristica sia del solido sia del liquido, ma anche del suono e del corpo proprio che sentiamo (ad esempio nella pesantezza che avvertiamo negli arti stanchi), una massività che deve integrare le proprietà geometriche delle figure tridimensionali affinché queste si facciano valere come interi corpi fisici.

A causa dell'assenza di superfici, negli spazi privi di superfici non vi sono punti, rette e figure tridimensionali, e neppure connessioni reversibili in cui sia possibile individuare posizioni e distanze. C'è, piuttosto, un volume dinamico dotato di suggestioni motorie e di direzioni che non sono reversibili, ma che, muovendo dal (o giungendo a toccare il) luogo assoluto del corpo proprio che sentiamo, vi si relazionano, come nel caso, ad esempio, delle direzioni degli sguardi».

4.2 Verso una rivalutazione dell'esperienza vitale involontaria

Mediante un'ulteriore chiarificazione della significatività dei fenomeni nella loro capacità di suscitare un certo coinvolgimento affettivo, e nella critica di paradigmi che riducano la soggettività ad un mondo privato interiore e l'oggettività ad un reticolo spazio-temporale di oggetti determinati disponibili ai nostri interventi manipolatori, Schmitz intende rivalutare e riscoprire l'esperienza vitale involontaria²⁶⁹ come quella dimensione in cui è possibile una certa risonanza affettiva tra la dimensione proprio-corporea e il baluginare delle dimensioni diffuse, sentimentali delle semi-cose che, per quanto inequivocabilmente presenti, non si concretizzano in materie determinate ma in atmosfere nelle quali il vivente si manifesta come impulso vitale²⁷⁰, processo ritmico di tensione e distensione, contrazione ed estensione, angustia e ampiezza. Per quanto infatti attraverso i processi di neutralizzazione e

²⁶⁹ Emerge qui con una certa evidenza la comunione di obiettivi e di strumenti di realizzazione tra la proposta somaestetica di miglioramento ed intensificazione dell'autoconsapevolezza e quella neofenomenologica di ampliamento dell'esperienza nella sua dimensione proprio-corporea, vitale e involontaria. Nella prospettiva di Hermann Schmitz obiettivo precipuo di un approccio fenomenologico è rendere visibili fenomeni, stati di cose oggettivi, condizioni soggettive attraverso un processo di apprendimento che, migliorando ed intensificando la nostra attenzione, consenta un ampliamento dell'orizzonte di esperibilità. La sua proposta neofenomenologica poi non si limita alla conoscibilità, percettibilità ed esperienza di una realtà esteriore o interiore che si presta ad essere formulata linguisticamente in modo esaustivo, ma intende arricchire ulteriormente le capacità percettive e riflessive del soggetto e portare a riflessione cosciente quelle dimensioni dell'esperienza vitale involontaria che si sottraggono a determinazioni soggetto-oggettuali o ad intenti meramente descrittivi, conoscitivi, manipolatori ... Si veda a tal proposito Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, Op. Cit., p. 37: «È quindi necessario che la Nuova Fenomenologia ricominci dal tentativo di portare nuovamente alla luce l'esperienza vitale involontaria, espulsa dall'ambito a cui presta un'attenzione concettuale un pensiero interessato prevalentemente a costruzioni». Cfr. anche p. 39: «Si può portare alla luce l'esperienza involontaria della vita solo se si ridimensionano e si estinguono le finzioni e le distorsioni che la riguardano e che, attraverso varie tracce storiche, si sono sedimentate fino ad apparire delle ovvietà per la coscienza normale dell'uomo odierno».

²⁷⁰ Ivi, p. 56: «Cardine della dinamica proprio-corporea è l'impulso vitale, con le sue estensioni, tramite la contrazione privativa e l'espansione privativa, nella direzione ora dell'angustia e ora dell'ampiezza. Nel senso che è all'interno di questa scala che si collocano tutti i moti proprio-corporei. La serie comincia come espansione privativa nella paura, la quale, in assenza di un antagonismo tra contrazione ed espansione, non è propriamente tormentosa ma sconvolgente e fastidiosa, poiché l'impulso s'interrompe e deve poi nuovamente essere avviato. La serie conduce a uno stato (angoscia e dolore) in cui prevale la tensione contrattiva, ai conflitti sgradevoli di un impulso espansivo fortemente ostacolato ("fuggire!"), poi a una condizione di ansia, fame, disgusto, indi, a partire da questo impulso vitale prevalentemente contrattivo, fino all'approssimativo equilibrio delle due tendenze concorrenti quale si dà nello sforzo (sollevare, tirare, salire) e nel respirare. Nell'ulteriore estensione della scala l'espansione prende il sopravvento sulla tensione con cui è in competizione, ciò che accade nel godimento (non solo sessuale, ma anche ad esempio nel grattarsi) e nell'essere afferrati dall'ira. Al distacco dalla tensione nella scala fa seguito l'espansione privativa, ad esempio nella forma del sollievo e della benefica stanchezza».

singularizzazione il soggetto intraprenda il suo percorso di identificazione ed individualizzazione personale - riconoscendo una consistenza oggettiva a cose che fino a quel momento erano state percepite e vissute come realtà soggettive e determinando ulteriormente fenomeni, situazioni, stati di cose attraverso la loro distinzione e definizione come entità singolari²⁷¹ - rimane il fatto che anche nel suo evolversi in presenza sviluppata riemerge sempre la presenza primitiva, quel sostrato che sottende il formarsi della coscienza mediante l'autoattribuzione e che si manifesta primariamente nel coinvolgimento immediato, in quella dimensione anteriore alla distinzione soggetto-oggettuale. Nel ritmico alternarsi di contrazione ed espansione che caratterizzano ogni manifestazione del vivente in quanto impulso vitale, la presenza primitiva si manifesta fundamentalmente nei suoi aspetti qualitativi come un emergere della dimensione del corpo vissuto in quanto fiorire e dileguarsi di isole proprio-corporee, dimensione che più di ogni altra ci dà il senso della nostra esistenza permettendo di intrattenersi nelle relazioni con fenomeni diffusi come le semi-cose che, nel loro costituire insiemi caotici dai confini sfocati, sono in grado mediante i loro attributi qualitativi e la loro significatività diffusa, di suscitare un coinvolgimento affettivo su di noi.

La possibilità di riflettere sulle dimensioni chiaro-scurali dell'esperienza, sulla consistenza atmosferica delle semi-cose, su relazioni ambientali che esulano dalla consueta distinzione soggetto-oggettuale, reca con sé una riflessione sulla corporeità in quanto *Leiblichkeit* come dimensione essenzialmente diffusa, come possibilità di un'autoesperienza e di un'autoconsapevolezza che eccede interventi manipolatori o meramente conoscitivi e tematizzanti del nostro sentirci come *Leibsein* e del nostro tentare una riflessione che non annulli la distanza schiacciando la dimensione proprio-corporea sotto il peso delle esigenze della nostra comprensione. Si tratta insomma di mettersi nel movimento di contrazione e distensione, di intensificazione e assopimento, e di migliorare somaestheticamente le nostre percezioni, la nostra attenzione somatica.

²⁷¹ Cfr. Ivi, p. 123: «Nello sviluppo della presenza primitiva in cinque direzioni, la persona s'innalza dalla vita della presenza primitiva in forza di due conquiste.

1. L'avente coscienza assolutamente identico, autocomprendendosi tramite l'autoattribuzione come caso di un genere, diventa un soggetto singolo, aumentando così di 1 il numero dei soggetti.

2. Nella vita della presenza primitiva i significati sono tutti soggettivi per qualcuno. Neutralizzata una parte di questi significati, nasce per il soggetto singolo qualcosa di estraneo. Una cosa è estranea per qualcuno quando la circostanza per cui essa esiste gli si presenta nella forma di uno stato di cose neutrale (oggettivo). Di fronte a questo elemento estraneo, la persona, grazie ai significati rimasti per lui soggettivi, può richiamarsi a qualcosa di proprio → situazione personale e mondo personale proprio».

For Schmitz the body is what is given in bodily feeling. And because its feeling is a *feeling-oneseft*, one can also say that the body is spatially extensive feeling itself: my felt hand is nothing other than the extensive feeling in the region of my hand. For these more or less bounded, more or less stable, more or less interpenetrating fields of feeling, Schmitz uses the term *body islands*. He then shows that bodily feeling has two basic tendencies, namely, constriction and expansion; that these tendencies enter into a dynamic antagonism with one another as tension and dilation; and that, furthermore, there are directions in this bodily feeling and so on. Taken together, these structures of bodily feeling are referred to as the *bodily alphabet*. This contains bodily elementary phenomena on the basis of which Schmitz claims to be able to spell out more complex bodily experiences.

Compared to Descartes's extensional definition of body and Husserl's functional definition of body, we would have to call Schmitz's definition a *pathic* definition of the bodily. Bodiliness is characterized by experiences of self-givenness, or to use the language of genetic phenomenology, the body, if one opens oneself to it, manifests itself, in terms of the phenomenality characterized by Schmitz, as something that happens to one²⁷².

L'intervento migliorativo della somaestetica allora dovrebbe rivolgersi non solo alla dimensione pratica, performativa o di abbellimento esteriore, né tantomeno concretizzarsi attraverso pratiche unicamente rappresentazionali ed esperienziali, quanto piuttosto creare le condizioni perché si possa realmente esperire il configurarsi di quello che Schmitz chiama il nostro alfabeto corporeo, quel fiorire di isole corporee, il loro intensificarsi, il loro fondersi ed il loro svanire.

²⁷² Böhme, G., *The Concept of Body as the Nature We Ourselves Are*, op. cit., p. 228: «Per Schmitz il corpo è ciò che è dato nella sensazione corporea. E poiché la sua sensazione è una sensazione-di sé, si può anche dire che il corpo è un sentimento stesso spazialmente esteso: la mia mano sentita non è altro che la vasta sensazione nella regione della mia mano. Per questi più o meno delimitati, più o meno stabili, più o meno compenetranti campi di sensazione, Schmitz usa il termine *isole corporee*. Poi mostra che la sensazione corporea ha due tendenze di base, vale a dire, di costrizione e di espansione; che queste tendenze entrano in un antagonismo dinamico tra loro come tensione e dilatazione; e che, inoltre, ci sono direzioni in questa sensazione corporea e così via. Nel loro insieme, queste strutture di sensazione corporea sono definite come l'*alfabeto corporeo*. Questo contiene fenomeni corporei elementari sulla cui base Schmitz sostiene di essere in grado di precisare più complesse esperienze corporee.

Rispetto alla definizione estensionale del corpo di Descartes e della definizione funzionale del corpo di Husserl, dovremmo chiamare la definizione di Schmitz una definizione patica del corpo. La corporeità è caratterizzata da esperienze di auto-datità, o per usare il linguaggio della fenomenologia genetica, il corpo, se apre se stesso ad essa, si manifesta, in termini di fenomenalità caratterizzata da Schmitz, come qualcosa che ci accade».

Cfr. anche „Der Begriff des Leibes“ in Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003, pp. 55-72.

Se infatti la *Leiblichkeit*²⁷³ si esperisce come sostanziale irriducibilità alla superficie del corpo fisico spazialmente esteso, come profondersi delle sensazioni che si percepiscono proprio-corporalmente e che sovrastano questo stesso corpo oltrepassando il contorno cutaneo, emerge in qualche modo una costitutiva eccedenza del nostro corpo vissuto come qualcosa che tanto più ci appartiene quanto più sfugge al nostro controllo, qualcosa che essenzialmente ci accade, ci si offre nella sua datità originaria attraverso indefinite sensazioni atmosferiche, ombreggiamenti chiaro-scurali che ne custodiscono la ricchezza esperienziale. Questo non comporta una perdita della coerenza e dell'unità del corpo vissuto, una sua dispersione o disintegrazione, quanto piuttosto un suo costituirsi come unità integrata attraverso l'alternarsi di tensioni e distensioni, contrazioni ed espansioni, a prescindere da configurazioni anatomiche e da confini corporei rigidamente intesi. Ed inoltre l'affiorare di isole corporee (*Leibesinseln*) come zone di percezione sensoriale estesa²⁷⁴ non impedisce che si possa avere una sensazione definita, precisa, puntiforme o che vi sia una certa direzionalità della sensazione stessa²⁷⁵, garantendo piuttosto la coesione del corpo proprio.

Un'unità che è preservata dalla componente contrattiva dell'impulso vitale, la quale svolge quindi un duplice ruolo: come antagonista dell'espansione (tensione vs. dilatazione) e come ciò che integra (elemento di coesione) le isole proprio-corporee nell'unità del corpo proprio. Il grado di sviluppo delle isole proprio-corporee dipende pertanto dall'importanza della contrazione nell'impulso vitale. Indebolendosi la contrazione, il vincolo si allenta e le isole proprio-corporee fioriscono in forma più ricca e autonoma, come accade, ad esempio, quando si prende il sole su un

²⁷³Schmitz, H., *Nuova Fenomenologia. Un'introduzione*, Op. Cit., p. 97: «Privo di superfici è anche lo spazio del nostro corpo proprio, contrapposto allo spazio del nostro corpo fisico, rappresentato con posizioni e distanze dallo schema corporeo percettivo. In nessun moto proprio-corporeo possiamo trovare delle superfici, né nel dolore né nella fame o nel godimento, ecc., e neppure nell'essere proprio-corporalmente rapito dai sentimenti, e quindi, ad esempio, nell'essere allegro o arrabbiato. Il corpo proprio non ha quindi bordi e non è tridimensionale, non può essere sezionato in superfici e in tal senso è indivisibilmente esteso, pur non essendo affatto privo di un'articolazione spaziale. I moti proprio-corporei espungano ora integralmente il corpo proprio, come quando, svegliandoci la mattina, ci si sente più o meno vivaci o fiacchi e abbattuti e poi instabili, o ora solo parzialmente, distribuendosi nelle isole proprio-corporee. Il corpo proprio che sentiamo è infatti per lo più un moto ondoso di isole confuse, del quale possiamo convincerci se prescindiamo dall'occultamento indotto dalla testimonianza dei cinque sensi e dello schema corporeo percettivo».

²⁷⁴ Ci si riferisce al capo, alla zona orale, al petto, alla pancia, alla zona addominale, alla zona anale, alla pianta dei piedi e alle mani.

²⁷⁵ Schmitz fa l'esempio di una puntura di insetto e della conseguente sensazione di irritazione o di arrossamento localizzata nel punto preciso del corpo in cui è avvenuto il contatto. Tale stimolo fa scaturire il movimento immediato della mano verso l'isola corporea formatasi nel punto interessato, senza la mediazione di coordinate spaziali o senza la visualizzazione dello schema corporeo, ma in modo assolutamente diretto attraverso una comunicazione intracorporea.

prato o in spiaggia e nel rilassamento del training autogeno. Viceversa, quando l'espansione privativa si distacca con importanti componenti dall'impulso vitale e la tendenza protopatica invade il corpo proprio, le isole vengono a fondersi e cessano via via di esistere. Quando però la tensione è in forte crescita, analogamente le isole proprio-corporee si ritirano e svaniscono, ma ora a causa della contrazione e non dell'espansione. Il corpo proprio può allora sentirsi come vuoto per l'angoscia e per la fame. Questo nesso tra la formazione e il venir meno delle isole proprio-corporee e contrazione ed espansione può anche essere utilizzato terapeuticamente, non solo nel quadro di perfezione di tecniche di rilassamento ma anche sul piano del modo ingenuo in cui gli uomini si occupano gli uni degli altri²⁷⁶.

Già nella respirazione è possibile esperire l'ampliarsi ed il contrarsi del proprio impulso vitale, la fusione con l'ambiente e la contrazione individuante, il sorgere ed il diffondersi di isole corporee, per cui un'attenzione rivolta al *Sich-Spüren* può effettivamente delinearci come quella dimensione costitutiva di quella *Selbsterfahrung* che costituisce la condizione imprescindibile della costruzione di quella coerenza ambientale che per un verso radica l'uomo nella sua vita concreta, per un altro verso gli consente di esprimersi e realizzarsi in forme autonome e consapevolmente effettuate.

Questo approccio permetterebbe di liberare il corpo dalla sua riduzione a mero strumento attraverso il quale avere percezioni di oggetti esterni o attraverso cui concretizzare i propri impulsi volitivi in azioni rivolte primariamente ad un mondo-ambiente esteriore, ma piuttosto di configurarlo come un'apertura ad un processo di esperibilità autodiretto, di conoscenza di sé come preconditione di una reale e più effettiva presenza nel mondo, di una presa di coscienza dei propri meccanismi di incorporazione di pratiche socialmente condivise che inevitabilmente dirigono non solo le nostre azioni, ma più profondamente le nostre possibilità percettive, cognitive, gli stati emotivi, i campi esperienziali, percettivi.

Naturalmente non solo le condizioni di equilibrio ed armonia con l'ambiente naturale, culturale e sociale ma anche quelle di assoluta discrepanza, di capitolazione rivelano la natura essenzialmente patica²⁷⁷ del corpo vissuto: esso è per un verso sorgente di moti corporei che

²⁷⁶ Ivi, p. 98.

²⁷⁷ Böhme, G., *The Concept of Body as the Nature We Ourselves Are*, cit. p. 229: «According to Schmitz, philosophy in general is the "self-reflection of the human being on finding oneself in some surroundings." (Hermann Schmitz, *System der Philosophie*, vol. 1: *Die Gegenwart* (Bonn: Bouvier, 1964).

ci investe, ci stupisce ed al tempo stesso ci atterrisce, un'eccedenza irriducibile, un affastellarsi di isole corporee²⁷⁸ intese come zone di intensificazione di sensazioni ed emozioni che maggiormente ci danno la misura del nostro procedere ritmico e dinamico per gradi di sviluppo, di arresto e di regressione; per un altro verso questo corpo adimensionale si fa maggiormente evidente negli stati di passività del soggetto, quando si esperisce una

What is at stake, in a still more radical sense than in Descartes, is certainty in the face of, or better, under the condition of, radical shocks.

These shocks to one's normal confidence in the world and in the self are more radical than Cartesian doubt since they are not merely intellectual but touch on the certainty of being itself. We are dealing with the experiences of fear and pain. And in much the same way as Descartes did with doubt, Schmitz finds the reason for certainty in the shock itself. In fear and pain the primitive presence of the inescapable *I, here, now, this, existence* is encountered. On the basis of the primitive present Schmitz recognizes as a phenomenon, in the sense used in his phenomenology, precisely what imposes itself in an overpowering and undeniable way. Of course, these are primarily phenomena that in some way imply the experience of the primitive present, as all phenomena of bodily feeling do. They imply a certainty that traditionally has also been found in *aisthesis*, that is, in perception in the strictest sense: If I see red, I cannot meaningfully doubt that I am seeing red. Moreover, Ludwig Wittgenstein—following G. E. Moore in this—also found this sense certainty precisely in the experience of his own body: “I know, I do not merely presume, that this is my hand.” (Ludwig Wittgenstein, “Über Gewissheit, No. 57,” in *Werkausgabe*, vol. 8, (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1984), p. 131).

The meaning of Schmitz's concept of the body emerges here. The body reveals itself, according to Schmitz's conception, to the extent that one opens oneself to it as something that happens to one; that is, it reveals itself in pathic modes of existence. These, however, prove to be more than mere modes of cognition: they involve a search for experiences of self-certainty». Trad. it.: «Secondo Schmitz, la filosofia in generale è "L'auto-riflessione dell'essere umano sul trovarsi in un certo ambiente" ((Hermann Schmitz, *System der Philosophie*, vol. 1: *Die Gegenwart* (Bonn: Bouvier, 1964).

La posta in gioco, in un certo senso ancora più radicale che in Cartesio, è la certezza di fronte, o meglio, sotto la condizione di shock radicali. Questi shock per la propria fiducia normale del mondo e in sé sono più radicali del dubbio cartesiano dal momento che essi non sono semplicemente intellettuali, ma toccano la certezza dell'essere stesso. Abbiamo a che fare con le esperienze di paura e di dolore. E in modo molto simile a come fece Cartesio con il dubbio, Schmitz trova la motivazione di certezza nello shock stesso. Nella paura e nel dolore si incontra la presenza primitiva dell'ineludibile *io, qui, adesso, questo, esistenza*. Sulla base della presenza primitiva Schmitz riconosce come fenomeno, nel senso usato nella sua fenomenologia, precisamente ciò si impone in modo invadente ed innegabile. Naturalmente, questi sono i prevalentemente i fenomeni che in qualche modo implicano l'esperienza della presenza primitiva, come tutti i fenomeni della sensazione corporea fanno. Essi implicano una certezza che tradizionalmente è stata trovata nell'*aisthesis*, cioè nella percezione in senso stretto: se vedo rosso, io non posso significativamente dubitare che sto vedendo rosso. Inoltre, Ludwig Wittgenstein – seguendo G. E. Moore in questo — così ha trovato questo senso di certezza precisamente nell'esperienza del suo proprio corpo: “Io so, non mi limito a presumere, che questa è la mia mano” (Ludwig Wittgenstein, “Über Gewissheit, No. 57,” in *Werkausgabe*, vol. 8 (Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1984), p. 131). Il significato del concetto di corpo di Schmitz emerge qui. Il corpo si rivela, in accordo alla concezione di Schmitz, nella misura in cui ci si apre ad esso come qualcosa che ci accade, cioè esso si rivela nei modi patici di esistenza. Questo prova di essere molto più dei semplici modi della cognizione: essi comportano una ricerca di esperienze di auto-certezza».

²⁷⁸ Schmitz, H., *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, Op. Cit., p. 97: «Un'isola corporea di questo genere è quella che si forma normalmente, nell'impulso vitale dell'inspirare, nella regione toracica e addominale: la dilatazione inizialmente dominante si acuisce gradualmente diventando tensione, fino a quando, divenuta eccessiva, prima di diventare intollerabile viene differita tramite l'espiazione in espansione privativa. Altre isole proprio-corporee abbastanza costanti si trovano nella regione orale e in quella anale, nonché nelle piante dei piedi. In altri casi le isole proprio-corporee vanno e vengono, si fanno invasive (ad esempio nel mal di testa, di denti e di pancia) per poi svanire di nuovo».

manca, una privazione, quando una sensazione di dolore ci investe al punto da assorbirci completamente, da farci coincidere con esso, quando la relazione ambientale sembra dissolversi attestando al tempo stesso la nostra stessa esistenza come qualcosa di indubitabile.

L'esistenza proprio-corporea, nel suo oscillamento tra la sua forma indifferenziata come presenza primitiva e il suo sviluppo attraverso relativizzazione e singolarizzazione, nelle sue forme involontarie e opache e nella progressiva autoesperienza di sé, nel coinvolgimento affettivo e nelle sensazioni di contrasto e discrepanza, fa da fondamento²⁷⁹ e presupposto al proprio costituirsi come persone, inserite in un ambiente umano in cui diviene possibile una certa comunanza e comunicazione corporea.

Persona dunque anche in questo caso si configura come qualcosa verso cui si tende, qualcosa che siamo chiamati a realizzare sempre di nuovo attraverso l'integrazione di corporeità fisica e corporeità vissuta, del riaffiorare della presenza primitiva dalla presenza sviluppata, della commistione di componenti volontarie ed involontarie, qualcosa che richiede di essere esperito e percorso come equilibrio dinamico tra un sostrato che permane al divenire degli stati e degli stati che possono divenire ed essere riconosciuti come appartenenti ad un medesimo soggetto soltanto a condizione che vi sia un unificante sfondo del loro apparire, di momenti di emancipazione e regressione, di armonia e di contrasto. Ed in consonanza con la riflessione plessneriana sulle manifestazioni del riso e del pianto come fenomeni involontari mediante i quali la corporeità vissuta si fa carico di ricreare nuove coerenze ambientali e di ripristinare e rimodulare l'esser persona, anche per Schmitz queste due forme espressive esemplificano i modi mediante i quali il soggetto, nel movimento di regressione ed emancipazione personale, dunque in quella sorta di distanza, di scarto tra sé e sé e tra sé e il mondo, nel collasso delle dimensioni orientative di sviluppo della sua presenza primitiva suscitato da situazioni che provocano un innegabile coinvolgimento affettivo facendolo riprecipitare nella forma protoidentitaria della sua presenza, è in grado di ristabilire una

²⁷⁹ Ivi, p. 66: «Il fondamento dell'essere persona non è quindi psichico ma proprio-corporeo, ovviamente non corporeo nel senso fisico in cui lo è il cervello, proposto dai neuro-usurpatori della filosofia come sostituto dell'anima. La dinamica proprio-corporea si dispiega nella comunicazione proprio-corporea, e da qui deriva lo strato fondamentale dell'essere persona, la vita della presenza primitiva. In essa non troviamo alcuna segregazione, piuttosto una ricettività per ciò che di nuovo irrompe nella presenza primitiva e un dialogo, articolato in un gioco delle parti, canalizzato nell'impulso vitale. Con il passaggio dalla soglia che conduce all'essere persona viene poi a formarsi una sfera che separa ciò che è proprio da ciò che è estraneo, una sfera che assume la forma della situazione personale e del proprio mondo personale. [...] questo vissuto, autoattribuzione compresa, è possibile solo se l'avente coscienza, per così dire, sprofonda sotto a ciò che è specificamente personale, giungendo sino alla presenza primitiva».

relazione, di portare a manifestazione e realizzare mediante modalità inedite il suo essere più pienamente persona, un essere che solo nel più ampio contesto ambientale e sociale, trova lo spazio per una sua più libera autoespressione.

La sinergia di emancipazione personale e regressione personale la si può studiare nel riso e nel pianto. Il riso è la ricaduta da un certo livello di emancipazione personale nella vita della presenza primitiva, ma con la certezza di poter tornare al livello precedente, bastando a questo scopo la spinta della regressione personale (simile in ciò al movimento dell'addome sulla sbarra). La comicità garantisce inoltre questa certezza, sdoppiando il livello di emancipazione personale nel livello, sacrificato alla regressione, di ciò di cui si ride. Quando ciò di cui si ride e colui che ride coincidono, la comicità diventa umorismo. Chi ride regredisce quindi, ma, essendo certo del ritorno, preannuncia il proprio trionfo sulla regressione personale. Il pianto entra in gioco, invece, quando la persona, oppressa da ciò che la affligge, non può mantenersi sul livello dell'emancipazione personale, regredendo così alla vita della presenza primitiva. Ristretta dall'afflizione, la persona si contrae fino a rasentare la presenza primitiva, ma in modo tale che, superata la presenza, la persona, anziché tornare al livello precedente, trova nello sfogo del pianto il punto di partenza di un nuovo livello di emancipazione personale. Entrambi i processi completano la persona, fondendo emancipazione personale e regressione personale, anche se, mentre il riso non produce altro, il pianto fornisce alla biografia di qualcuno una possibilità di sviluppo.

La persona intrattiene un duplice rapporto con la propria situazione personale. Da un lato non si libera di questa situazione, ossia dello sfondo in evoluzione della propria biografia. Dall'altro non vi è però imprigionata come all'interno di un'anima, ma vive anche, in forma prepersonale, sulla base della presenza primitiva. E non solo negli stati di smarrimento, quando ride o piange, ma anche in tutte le funzioni motorie involontarie, come ad esempio quando mastica agevolmente del cibo solido, non distinguendosi nel farlo essenzialmente dagli animali²⁸⁰.

²⁸⁰ Ivi, pp. 127-128.

4.3 Corpo atmosferico: riabilitazione del valore del sentire/percepire corporeo

Cosa può voler dire esperire il corpo-proprio, il proprio *Leibsein* in senso atmosferico? Intrattenersi nelle dimensioni chiaro-scurali della relazione ambientale? Aprirsi all'involontarietà dell'esperienza vissuta? Percepirsi nel procedere ritmico di tensione e distensione, accogliere e aprirsi autenticamente all'alternarsi di fasi di emancipazione e regressione personale, riconoscere le manifestazioni del proprio impulso vitale? Fondamentalmente ed essenzialmente vuol dire non precludersi quelle dimensioni dell'esperienza che non sono immediatamente tematizzabili, di cui non si può parlare in modo esaustivo perché nessun discorso sarà mai in grado di esaurire la ricchezza dell'esperienza vissuta, vuol dire accogliere l'irriducibilità della dimensione affettiva, emozionale senza pretendere di poterla comprendere fino in fondo e soprattutto senza schiacciarla sotto il peso di una logica dicotomica che rende le opposizioni sterili annullando le loro relazioni intrinseche, il loro divenire che trova espressione solo se ci si intrattiene nel movimento ininterrotto tra le polarità. Ed ancora vuol dire non arrendersi ad un sistema egemonico che si mantiene in virtù della separazione e della chiusura degli ambiti, che si perpetra attraverso una profonda e radicata limitazione della realizzazione dell'individuo, che mostra come eccezionale ciò che dovrebbe essere naturale, che riduce le nostre possibilità esperienziali a meri modi di avere a che fare con le cose, ad una strumentalità che investe persino le relazioni sociali ed il modo del soggetto di esprimere la propria corporeità. Siamo responsabili del mantenimento di uno status quo, della negligenza e dell'indolenza con la quale lasciamo che la ricchezza dell'esperienza, del vissuto emozionale, delle possibilità percettive, di movimento e di realizzazione delle proprie inclinazioni vengano sostituite da criteri meramente utilitaristici, da mere collezioni di accadimenti (e di competenze) che nulla conservano del coinvolgimento affettivo, ammesso che ci sia stato e che il processo di anestetizzazione non sia andato tanto oltre da nasconderci il nostro subire inermi lo scorrere di forme svuotate di contenuto.

Siamo responsabili del nostro essere natura, ossia del nostro portare a manifestazione ed espressione il *Leibsein*, il corpo-proprio come qualcosa che ad un tempo è vissuto come datità originaria che determina il nostro essere nel mondo, e quindi nella sua essenza

fondamentalmente patica, per un altro verso costituisce un compito, un progetto per la cui realizzazione – secondo forme che si configurano individualmente - ci si impegna quotidianamente, per la cui presa di coscienza è richiesto uno sforzo personale ed un'attenzione continua.

Leibliche Existenz spielt sich im Konkreten zwischen Natur und Kultur, zwischen Wissenschaft und Lebenswelt, zwischen sozialer Welt und individueller Biographie ab. Es kommt uns darauf an zu demonstrieren, wie der einzelne Mensch in dieser Konstellation durch sein eigenes Verhalten mitgestaltet, was er als Natur ist. Das ist natürlich ein je eigenes Geschehen und es dürfte nicht selbstverständlich sein, dafür allgemeine Muster angeben zu wollen²⁸¹.

Il sentir-si, l'essere presenti a se stessi, l'ampliamento e l'intensificazione del vissuto quotidiano, il riconoscimento della dimensione sociale e comunitaria²⁸² come punto di partenza e fine della nostra realizzazione in quanto persone, il riconoscimento della sfera etica da sempre implicata in quella estetica e del valore imprescindibile delle componenti sensibili,

²⁸¹ Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003, p. 211. Trad. It.: «L'esistenza corporea si svolge in concreto tra natura e cultura, tra scienza e mondo della vita, tra mondo sociale e biografia individuale. Sta a noi dimostrare come il singolo uomo in questa costellazione attraverso il suo proprio comportamento configura ciò che egli è come natura. Ciò è naturalmente sempre un suo proprio avvenimento e non dovrebbe essere naturale, voler dare per questo un modello generale».

²⁸² Il fatto che si parli di sentir-si, di dimensione proprio-corporea, di fatti soggettivi, non implica una chiusura in una dimensione solipsistica, perché la costituzione individuale è sempre intrinsecamente intersoggettiva, è continuamente plasmata da una più ampia comunità. Si veda a tal proposito *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., pp. 47-48: «Da häufig Objektivität mit Intersubjektivität verwechselt wird, ist noch eine weitere Bemerkung notwendig: Dass Leibphilosophie im Medium des Sich-Spürens untersucht wird und dass Leibphänomene subjektive Tatsachen sind, heißt nicht, dass die Erkenntnisse, die man über Strukturen leiblichen Daseins gewinnt, nicht intersubjektive Geltung beanspruchen könnten. Das, was jeweils erfahren wird, die entscheidenden Charakteristika und strukturellen Zusammenhänge können durchaus allgemein sein und man wird sich darüber auch intersubjektiv verständigen können. Die Subjektivität liegt eben *nicht* in speziellen Nuancen des Sachverhalts, sondern in der Involviertheit der jeweiligen Person». Trad. It.: «Poiché spesso l'oggettività viene confusa con l'intersoggettività, è necessaria ancora un'ulteriore osservazione: che la filosofia sul corpo-proprio venga analizzata per mezzo del sentir-si e che i fenomeni proprio-corporei siano fatti soggettivi, non significa che le conoscenze, che si acquisiscono sulle strutture dell'esistenza proprio-corporea, non possano rivendicare un valore intersoggettivo. Ciò, *che* ogni volta viene esperito, le caratteristiche determinanti e i nessi strutturali possono assolutamente essere comuni e ci si potrà intendere anche intersoggettivamente. La soggettività *non* giace infatti in particolari sfumature dello stato di cose, ma nell'implicazione della persona di turno». Cfr. anche p. 52: «[...] die Anerkennung der Tatsache, dass Gefühle in unserem Lebenszusammenhang in der Tat in der Regel als Zustände der Innerlichkeit erfahren werden, und zwar insbesondere solche Gefühle, die durch das Leben im sozialen Kontext ausgelöst werden». Trad. it.: «[...] il riconoscimento del fatto che i sentimenti nel nostro contesto relazionale di vita di fatto vengono esperiti di regola come stati dell'interiorità, e certamente in particolare alcuni sentimenti che attraverso la vita vengono suscitati in contesti sociali».

affettive e del loro coinvolgimento nelle nostre attività, nei nostri concreti modi di esistenza, è ciò che tanto l'estetica delle atmosfere quanto la somaestetica si pongono come punto di partenza ed obiettivo centrale.

Esperire, sentire il proprio corpo come atmosferico significa allora porsi consapevolmente nella fluidità di un'esperienza vitale che si autopercepisce come fiorire di isole corporee, come intensificarsi di sensazioni in luoghi diffusi della propria *Leiblichkeit*, e rendersi disponibili alla relazione, abbandonarsi a quelle situazioni, luoghi, emozioni, incontri, vissuti che hanno un certo effetto su di noi e che ci riguardano intimamente offrendoci lo spazio del nostro apparire, lasciarsi condurre in ambienti emotivamente tonalizzati, lasciarsi attraversare e non ritrarsi dinnanzi al proprio coinvolgimento affettivo, alla propria presenza corporea, percepirsi come impulso vitale nelle sue dimensioni di attività e passività, di tensione consapevole e di abbandono, vivere pienamente le emozioni senza inibirle.

Leibliche Anwesenheit wird gerade gespürt im Wechsel zwischen körperlicher und leiblicher Erfahrung. Zu Spüren, dass man da ist, verlangt, dass die Umgebung in ihrer Realität erfahren wird, also nicht bloß Bild ist. Aber dass diese Realität mich etwas angeht und ich selbst darin bin, wird erst spürbar im leiblichen Befinden. Dieses Spiel zwischen Körperlichkeit und Leiblichkeit ist es eigentlich, was hier die Daseinslust ausmacht. Ja, es gehört dazu, mit den Füßen ins Wasser zu gehen, es gehört dazu, einen Stein zu werfen, aber es gehört eben auch dazu, den Geist des Ortes zu Spüren und sich von seiner Atmosphäre einhüllen zu lassen²⁸³.

Ma per aprirsi realmente alla ricchezza dell'esperienza vitale bisogna riconoscere il profondo legame tra *Leib*, *Körper* e *Bewusstsein*, ossia scorgere nella capacità di essere presenti a se stessi la via maestra per la propria realizzazione come persone, non secondo i principi imposti da modelli sociali, come il *Leistungsprinzip*²⁸⁴ (principio di prestazione) che

²⁸³ Ivi, pp. 137-138: «La presenza proprio-corporea viene già sentita nell'oscillazione tra esperienza corporea e proprio-corporea. Sentire, che si è là, richiede che l'ambiente venga esperito nella sua realtà, che non sia dunque una semplice immagine. Ma che questa realtà mi riguarda e che io stesso sono in essa, diviene dapprima percepibile nel sentire corporeo. Questo gioco tra corporeità e corporeità vissuta è propriamente ciò che qui costituisce il piacere per l'esistenza. Sì, ne fa parte l'andare con i piedi dentro l'acqua, ne fa parte il lanciare un sasso, ma ne fa anche parte il sentire lo spirito del luogo e il lasciarsi avvolgere dalla sua atmosfera».

²⁸⁴ Per la sua considerazione del *Leistungsprinzip* Böhme si rifa a *Triebstruktur und Gesellschaft* (Suhrkamp, Frankfurt 1978) di Herbert Marcuse, Cfr. *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 133: «Dieses verlängerte Realitätsprinzip nennt er Leistungsprinzip. Es hält die Menschen

silentemente si incarna nelle nostre costituzioni fisiche, facendoci credere di star scegliendo liberamente qualcosa che invece ci viene imposto dall'alto per mantenere intatte differenze di classe e rapporti di dominazione, strutture sociali rigidamente gerarchiche, ma secondo un più originario e sano *Lustprinzip* (principio di piacere), termine con il quale non ci si riferisce ad un mero criterio edonistico di conduzione delle nostre esistenze, quanto piuttosto ad una reale apertura alle molteplici ed inaspettate possibilità di espressione di sé, ma anche ad una serena disponibilità ad accogliere ed esperire fino in fondo gli inconvenienti, gli ostacoli, le situazioni limite che soltanto se vissute permettono il dispiegarsi di autentici *Weisen leiblicher Existenz* (modi dell'esistenza proprio-corporea).

Mit diesem Ausdruck wird angezeigt, dass unsere Leiblichkeit kein Faktum ist, sondern eine Möglichkeit, über die wir durch unser Selbstverhältnis und unsere Lebenspraxis entscheiden. Das Natursein, das wir am eigenen Leibe erfahren und in dem wir uns selbst gegeben sind, wird so in den eigenen Entwurf integriert. Das Selbstsein muss dabei nicht, wie es in der dominanten Tradition europäischer Selbstkultivierung der Fall ist, in einen Gegensatz zur Natur treten und damit den Leib zum Körper objektivieren. Vielmehr will ich zeigen, dass unter den Bedingungen technischer Zivilisation Natur zu sein bereits auf Basis der Praxis, sich etwas gegeben sein zu lassen, sich ereignet²⁸⁵.

gewissermaßen weiterhin in Schack, es erzeugt Stress und ein Gefühl von Knappheit und verhindert so, dass das Lustprinzip sich entfaltet. Diese Analyse beschreibt unsere Situation angemessen. Auch weiterhin erfüllt sich das Dasein nicht in lustvoller leiblicher Existenz, vielmehr wird die Lebenserfüllung im gesellschaftlich-ökonomischen Bereich gesucht, nämlich im Erfolg, der gesellschaftlichen Stellung, die man hat, dem Ansehen, das man genießt, dem Besitz, über den man verfügt, und in der Wohnung oder dem Haus, mit dem man auch noch in privater Existenz repräsentieren kann. Dies sind Bestandstücke, über die sich gewöhnlich ein erfolgreiches, oder wie man in der Ethik vornehmer sagt, ein *gelingendes* Leben definiert. Darüber hinaus gibt es aber auch Weisen des Lebensvollzugs und Ereignisse, die ein solches *gelingendes* Leben ausmachen: Reisen, Feste, Theater- und Ausstellungsbesuche. Allerdings – das weiß im Grunde jeder – sind diese Bestände und Vollzüge im Grunde nur mögliche Chancen oder Voraussetzungen der Daseinserfüllung, sie sind aber nicht diese selbst». Trad. It.: «Questo prolungato principio di realtà lo chiama principio di prestazione. Esso tiene le persone per così dire poi in scacco, esso produce stress ed un sentimento di insufficienza e così impedisce che il principio di piacere si schiuda. Questa analisi descrive adeguatamente la nostra situazione. Anche in seguito l'esserci non si compie in un'esistenza proprio-corporalmente piacevole, sempre più la realizzazione della vita viene cercata in ambito socio-economico, vale a dire nel successo, nella posizione sociale che si ha, nella considerazione di cui si gode, nelle proprietà di cui si dispone, nell'appartamento o nella casa con la quale ci si può rappresentare anche nell'esistenza privata. Questi sono gli elementi di stabilità sui quali si definisce abitualmente una vita di successo, o come si dice nell'etica perbene, una vita *riuscita*. D'ora in poi ci sono però anche modi della pienezza di vita ed avvenimenti che costituiscono una qualche vita *riuscita*: viaggi, feste, frequentazione di teatri e mostre. Ma certamente - questo lo sanno in fondo tutti – queste forme di stabilità ed attività sono solo possibili occasioni e condizioni di un'esistenza piena, ma non sono questa stessa».

²⁸⁵ Ivi, p. 211. Trad. It.: «Con quest'espressione si indica che la nostra corporeità propria non è un fatto, ma una possibilità della quale noi decidiamo attraverso la relazione con noi stessi e la pratica di vita. L'essere natura, che noi esperiamo sul corpo proprio ed in cui noi siamo dati a noi stessi, viene così integrato nel proprio progetto. L'essere se stessi non deve allora, come è il caso della dominante tradizione del perfezionamento di sé,

Una considerazione di questo tipo implica da una parte il riconoscimento di sé come un'unità integrata, in cui sarebbe riduttivo trattare come opposte dimensioni dell'essere che sono profondamente compenstrate e che si influenzano reciprocamente, e dunque un'estensione dei confini e un annullamento di opposizioni binarie all'interno dell'essere vivente e di conseguenza un'apertura effettiva alla relazione ambientale, al contesto sociale e culturale che modella e forgia la nostra stessa corporeità; dall'altra parte la reale disposizione a trattenersi nelle situazioni limite (*Grenzsituationen*), ossia in quelle situazioni come la nascita²⁸⁶ e la morte²⁸⁷, la malattia²⁸⁸, la disfunzione, che in modo precipuo e indubitabile ci

premere in opposizione alla natura e oggettivare il corpo proprio sul corpo fisico. Inoltre mostrerò che sotto le condizioni della civilizzazione tecnica essere natura avviene già alla base della prassi, qualcosa che si lascia che ci sia dato».

²⁸⁶ Ivi, pp. 233-234: «Geboren zu sein ist eines der gewichtigsten Momente, in denen wir unser Natursein erfahren. Als betroffene Selbstgegebenheit enthält es alles, was man sich auf Grund der eigenen Leiblichkeit zuschreiben muss. Die Erfahrung dessen ist aber kein abgeschlossener Vorgang, vielmehr kommen wir immer wieder auf uns selbst zu, erfahren an uns unbekannte Möglichkeiten und Gegebenheiten. Jedenfalls können wir solche Möglichkeiten und Gegebenheiten an uns immer wieder erfahren. So zu leben heißt geburtlich leben. Auch das macht sich nicht von selbst, sondern erfordert Aufmerksamkeit und Bereitschaft. Es verlangt eine Haltung zu sich selbst, in der man sich selbst kommen lassen kann und sich empfangen kann als etwas, das einem gegeben wird. In dieser Haltung wird man ein kreatives und wandlungsfähiges Leben führen. Das verlangt allerdings auch die Bereitschaft zum Abschied. Leben im Vollzug ist eben zugleich geburtliche und sterbliche Existenz, Ankommen und Gehen, die Bereitschaft, sich auf Bindungen einzulassen und die Bereitschaft, sich auch wieder zu lösen». Trad. It: «Nascere è uno dei momenti più importanti, in cui esperiamo il nostro essere natura. Come coinvolta auto-datità, esso contiene tutto quello che ci si deve attribuire al fondamento della propria corporeità vissuta. Ma l'esperienza di ciò non è un processo completato, ma continuiamo a tornare sempre più a noi stessi, apprendiamo possibilità e circostanze sconosciute. Ad ogni modo possiamo sempre di nuovo apprendere tali opportunità e circostanze. Vivere in questo modo significa vivere come esseri che nascono. Anche questo non si fa da sé, ma richiede attenzione e la volontà. Esso richiede un atteggiamento verso se stessi, in cui si può lasciar giungere a sé e ricevere se stessi come qualcosa che viene dato a qualcuno. In questo atteggiamento viene condotta una vita creativa e trasformabile. Tuttavia questo richiede anche la disponibilità di dire addio. La vita secondo legge, allo stesso tempo è l'esistenza che nasce e che muore, che viene e va, la disponibilità a impegnarsi in vincoli/legami e la disponibilità a liberarsene nuovamente».

²⁸⁷ Ivi, p. 213: «Geburt und Tod, Anfang und Ende des Lebens sind die Ereignisse, die uns zwingend vor Augen führen, dass wir leibliche Wesen sind und dass leiblich zu existieren heißt *endlich* zu sein. [...] Der Absicht dieses Buches entsprechend, müssen wir darauf achten, dass Geborenwerden und Sterben etwas ist, das wir gerade als leibliche Wesen, oder noch deutlicher gesagt: insofern wir Natur sind, erfahren. Freilich mit dem *erfahren* scheint es nicht weiter her zu sein: die Geburt liegt immer schon hinter uns und der Tod immer noch vor uns. Geburt und Tod scheinen nur die abstrakten Grenzen des Lebens zu sein, von denen wir ebenfalls nur abstrakt wissen. Genau hier müssen wir ansetzen hier ist die Stelle, an der wiederum klar wird, dass Leibsein eine Aufgabe ist. Sie besteht hier darin, lebend mitzuvollziehen, dass wir Wesen sind, die geboren werden und sterben müssen». Trad. it.: «Nascita e morte, inizio e fine della vita sono gli eventi che necessariamente ci fanno capire che siamo esseri corporei e che esistere corporalmente significa essere temporali. [...] Nell'intenzione di questo libro, di conseguenza, dobbiamo garantire che la nascita e la morte sono qualcosa che noi siamo proprio in quanto esseri fisici, o ancora più precisamente: nella misura in cui noi siamo natura, esperire. Certamente con l'*esperire* ciò non sembra essere molto lontano: la nascita è sempre dietro di noi e la morte è ancora davanti a noi. Nascita e morte sembrano essere solo i limiti astratti della vita, di cui sappiamo solo in modo troppo astratto. Questo è ciò da cui dobbiamo iniziare, qui è il punto in cui a sua volta è chiaro che essere-corpo è un compito. Esso consiste qui nel fatto che noi siamo esseri che sono nati e devono morire». P. 216-217: «Wenn

rivelano la nostra stessa naturalità, e che solo se vissute ci rendono evidente la nostra stessa presenza, ci restituiscono la dimensione propriamente riflessiva del *Sich-Spüren*. Se da una parte le esperienze che possono mettere in pericolo la nostra vita o che sono comunemente recepite come limitanti di una qualche funzione, capacità, come vincolanti²⁸⁹ rispetto ad una

menschliches Dasein heißt leiblich zu existieren, dann ist die Endlichkeit dieser Existenz wesentlich. Das verlangt, sie nicht nur zu akzeptieren und in Rechnung zu stellen, sondern in gewisser Weise Wert auf sie zu legen». Trad. It.: «Se l'esistenza umana significa esistere come corpi, allora la finitezza dell'esistenza è essenziale. Ciò richiede non solo di accettarla e di tenerla in conto, ma di attribuirle in qualche modo una certo valore». P. 226: «Sich als sterblich zu verstehen und als Sterblicher zu leben bedeutet nicht, erst im Letzten mit dem Einbruch des Unerwarteten zu rechnen, dem Tod, sondern sich im ganzen Leben der Kontingenz zu öffnen. *Sterblich leben heißt sich Hineinhalten ins Nichts*»; trad. it.: «Comprendersi come mortali e vivere come mortali non significa infine fare i conti con il crollo dell'inaspettato, con la morte, ma aprirsi per tutta la vita alla contingenza. Vivere come mortali significa mantenersi nel nulla».

²⁸⁸ Böhme considera la malattia non come una deviazione da una norma che in quanto tale dovrebbe essere il criterio per giudicare dello stato di salute, dunque a partire dal presupposto erroneo dell'opposizione tra salute e malattia (in cui quest'ultima rappresenterebbe una deviazione rispetto alla media) e della supposizione che la maggior parte delle persone sono in salute, ma come forma di vita che tanto quanto la salute rappresenta la reale condizione di vita dell'uomo. In questo senso tutti hanno una qualche forma di malessere che se non in forma cronica si presenta comunque con una certa regolarità nell'arco della vita e la salute non si configura come un superamento o una liberazione da ciò che affligge o impedisce ed inabilita in qualche modo il benessere dell'uomo ma come capacità di imparare a vivere con patologie e disabilità. Sulla possibilità di intrattenere una diversa relazione con la malattia si veda Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, München 2005, ed in particolare Cfr. Ivi, p. 11: «Es gibt kein Leben ohne Irritationen und Widerstände, und das heißt: Krankheit ist kein Einwand gegen das Leben, Kranksein ist selbst eine Form von Leben. Also sollte man sich darum kümmern: Auch Kranksein muss man können». Trad. It.: «Non c'è alcuna vita senza irritazioni e resistenze, e ciò significa: la malattia non è un'obiezione contro la vita, essere malati è esso stesso una forma di vita. Allora ci si dovrebbe curare di ciò: si deve anche poter essere malati». Si veda anche *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 241: «Krankheit und Behinderung sind nicht Zwischenfälle oder Ausnahmesituationen, sie sind die Regel und sie gehören zum normalen Leben». Trad. It.: «Malattia e disabilità non sono incidenti o situazioni eccezionali, esse sono la regola e sono parte della vita normale». Si veda anche pp. 243-244: «[...] die Krankheit nicht eine Störung des normalen Lebensablaufes ist, sondern vielmehr gerade die Reaktion des lebendigen Organismus, bzw. des Menschen auf eine Störung, eine Beeinträchtigung der Umwelt oder eine sonstige Irritation. Damit wird schon deutlich, dass das fundamentale Problem gar nicht im Krankheitsbegriff liegt, sondern vielmehr im Gesundheitsbegriff. Wenn man nämlich Gesundheit als vollkommenes Wohlbefinden oder als störungsfreien Lebensvollzug definiert, dann gerät sie zwangsläufig in einen Gegensatz zum Krankheitsbegriff, bzw. Krankheit wird dann als Gegensatz zu Gesundheit verstanden. [...] Leben ist Auseinandersetzung mit Störungen, Leben ist Wachsen gegen Widerstände, Leben ist Kampf gegen Beeinträchtigungen, Leben ist die ständige Restabilisierung eines Gleichgewichtes unter irritierenden Umweltbedingungen» «[...] la malattia non è un disturbo della sequenza normale della vita, ma piuttosto solo la reazione dell'organismo vivente, o meglio delle persone a un disturbo, a danni ambientali o ad un'altra irritazione. Con ciò si chiarisce già che il problema fondamentale non sta nel concetto di malattia, ma piuttosto nel concetto di salute. Vale a dire, se si definisce la salute come completo benessere o conduzione di vita libera da disturbi, allora poi finisce inevitabilmente in opposizione al concetto di malattia, cioè la malattia viene quindi intesa come il contrario della salute. [...] La vita è affrontare i disturbi, la vita è crescere contro le resistenze, la vita è lotta contro i deficit, la vita è la costante ristabilizzazione di un equilibrio in condizioni ambientali irritanti».

²⁸⁹ Nella considerazione della propria corporeità come la nostra stessa naturalità, come compito di integrazione continua e di progressiva espressione consapevole, e nella messa in evidenza del fatto che le situazioni di difficoltà, di impedimento sono quelle in cui per eccellenza si rivela la nostra stessa natura come qualcosa che intrinsecamente ci appartiene e ci costituisce, come qualcosa dunque che ci appella in prima persona e nei confronti della quale non possiamo demandare, Böhme adduce come esempio quelle situazioni in cui risulta difficile respirare o per condizioni ambientali o per personali affezioni, in cui dunque la coscienza del respiro diventa coscienza del corpo proprio, respirare diventa un compito, un dovere, una lotta per la

libera espressione delle proprie possibilità, attraverso il loro carattere di mancanza o di peso ci danno la misura che nella sensazione ad essere toccati siamo essenzialmente noi stessi, che ne va della nostra stessa corporeità vissuta, per cui si può dire che il soggetto nasce dal dolore²⁹⁰, dall'altra parte naturalmente anche situazioni positive²⁹¹ di percezione di sé, di attenzione al

sopravvivenza nella quale primariamente si percepisce il contatto con l'ambiente circostante. Si veda *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 70: «Das Natursein trifft uns im schweren Atmen nicht einfach bloß als ein Faktum, sondern zugleich als eine Aufgabe. Im schweren Atem erfahren wir das Atmen selbst als ein Atmen-Müssen, d.h. in der Betroffenheit durch dieses Phänomen ist zugleich das Übernehmen mit angelegt: Das Müssen ist fast zwangsläufig ein Wollen und das Schwer-Atmen geht in ein explizites Um-Atem-Ringen über. Das Beispiel zeigt also, was Selbst-Natur-Sein heißen kann, nämlich sich aktiv auf das einzulassen, was einem von der eigenen Natur her widerfährt. Dass das so ist, sieht man am deutlichsten dort, wo der Betroffene von seiner Natur am Ende überwältigt wird: Gerade wo- etwa wie im schweren asthmatischen Anfall – die Atemnot überwältigend wird, ist die Identifikation des Betroffenen mit dieser Not im Ringen um Atem am größten». Trad. it.: «Nella difficoltà di respirare il nostro essere natura ci colpisce non solo come un fatto ma allo stesso tempo come un compito. Nel respiro difficoltoso noi facciamo esperienza del respiro stesso come un dovere-respirare, cioè l'affezione attraverso questo fenomeno contiene implicitamente un'obbligazione: il dovere è per lo più forzatamente un volere e il respiro difficoltoso si trasforma in un'esplicita lotta per respirare. L'esempio mostra inoltre che lo stesso-essere-natura può significare infatti avere a che fare attivamente con ciò che ci accade attraverso la nostra stessa natura. Questo è il caso osservabile più chiaramente là dove la persona affetta è alla fine sopraffatta dalla sua stessa natura: precisamente il momento in cui la difficoltà di respirare diventa schiacciante in un serio attacco d'asma, per esempio – l'identificazione della persona affetta con questa sofferenza nel lottare per respirare è maggiore»

²⁹⁰ Ivi, p. 114: «In einem Buch, das Leibsein als Aufgabe betrachtet und der Tatsache nicht ausweichen will, dass der Leib als die Natur, die wir selbst sind, zunächst und zumeist als Last erfahren wird, ist es natürlich, dass das Negative, also Schmerz, Krankheit, und Tod, in der Darstellung einen gewissen Vorrang erhält. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass der Schmerz als Paradigma betroffener Selbstgegebenheit die Erfahrung ist, die einem zwingend deutlich macht, dass es mit dem Leibsein ernst ist, dass es dabei um mich selbst geht. Zugleich sind es die negativen Erfahrungen allgemein, ist es der Schmerz in Bereich des Leiblichen im Besonderen, die Anlass zur Reflektion geben, die eine Tendenz zur Distanzierung enthalten und damit zum Aufbruch auf den Weg zur Emanzipation des Subjektes. Ich hatte diese Bedeutung des Negativen für die Subjektconstitution als die These von der *Geburt des Subjektes aus dem Schmerz* pointiert. Schließlich sind die negativen Leiberfahrungen Instanzen des Sich-Spürens und Möglichkeiten der Selbstvergewisserung, die leicht als solche realisiert werden können. Aber sie sind beileibe nicht die einzigen – und damit stellt sich die Frage nach *positiven* Leiberfahrungen». Trad. It.: «In un libro che tratta l'essere-corpo come un compito e che non vuole evitare il fatto che il corpo proprio, come natura che noi stessi siamo, venga esperito innanzitutto e per lo più come peso, è naturale che il negativo, dunque dolore, malattia e morte, nella rappresentazione riceve una certa priorità. D'ora in poi si è mostrato che il dolore è come paradigma della coinvolta auto-datità l'esperienza che rende chiaro in modo costrittivo che l'essere corpo è da prendere sul serio, che si tratta di me stesso. Nello stesso tempo le esperienze negative lo sono in generale, il dolore in particolare lo è nell'ambito del proprio-corporeo, l'occasione di portare a riflessione che contengono una tendenza al distanziamento e con ciò al mettersi in marcia sulla strada dell'emancipazione del soggetto. Io avevo messo in rilievo questo significato del negativo per la costituzione del soggetto come la tesi della *nascita del soggetto dal dolore*. Infine le esperienze di vita negative sono istanze del sentir-si e possibilità dell'accertamento di sé, che semplicemente come tali possono essere realizzate. Ma esse non sono affatto le uniche – e con ciò si pone la questione sulle esperienze *positive* di vita».

²⁹¹ Per quanto riguarda la tendenza all'intensificazione che accompagna le sensazioni piacevoli Böhme si riferisce non solo alla sfera del rapporto amoroso ma anche a delle esperienze di gioiosa relazione e di armonia con l'ambiente circostante che, non avendo altro fine al di fuori di se stesse, richiedono di essere esercitate sempre di più: un esempio sono le attività fisiche, in particolare le attività sportive in cui si sente il desiderio di continuare con un'energia alimentata dal movimento stesso o l'attività del respirare in cui si esperisce il corpo proprio come la propria naturalità ed in cui si fa evidente il movimento ritmico di tensione e distensione, contrazione ed espansione che caratterizza l'impulso vitale nella riflessione di Schmitz, o ancora l'elevata inconscia eccitabilità (*Emphase* nei termini di Böhme) di un bambino che corre in circolo e che da questa sua

proprio respiro, di cura e di progressiva fiducia in sé offrono, come condizioni di una sempre più profonda presa di coscienza di sé, la possibilità di sentire se stessi, di venire autenticamente in contatto con la propria costituzione psico-fisica senza con ciò ridurre la propria complessità ad una mera oggettivazione di sé, senza appiattire la dimensione proprio-corporea su quella meramente fisica. Ciò che accomuna entrambe le esperienze è il coinvolgimento affettivo che riescono a suscitare e che emerge tanto nell'esperienza tipica della sofferenza, dell'estraneazione, della volontà di separarsi da ciò che procura dolore, quanto nell'esperienza della piacevolezza, del desiderio, dell'autoconoscenza, della distensione.

Nun sind die negativen Leiberfahrungen, insbesondere Schmerz und Krankheit, nicht gerade von der Art, dass sie ein solches In-sich-wohnen bzw. die Identifikation mit dem Körper befestigen oder gar herbeiführen. Zwar vermitteln sie als Erfahrungen betroffener Selbstgegebenheit die Gewissheit, dass es hier um mich qua Leib geht, dass dieser Körper, der zum Probleme geworden ist, mein Körper ist, aber eben doch zugleich mit einer Fluchttenzend, mit einer durchaus nützlichen Tendenz, sich vom Leib zu distanzieren und ihn zum behandelbaren Körperding zu objektivieren. Es ist deshalb notwendig, dass die Vertrautheit mit sich und die

attività trova l'energia e lo stimolo per proseguire senza posa. Si veda a tal proposito *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 71: «Aber wie sollte sonst das implizite Selbstverhältnis, das im Sich-Spüren liegt, explizit werden, wie sollte das Natursein zu einem Selbst-Natur-Sein führen, wenn das Leben einfach ein müheloses Dahingleiten wäre? Umso wichtiger ist es, Beispiele anzuführen, wo gerade der positive und ungehemmte Lebensvollzug zum Selbst-Natur-Sein wird. Es sind Beispiele der Emphase, die dafür zeugen. Die Emphase ist das freudige mitgehen mit dem, was von selbst geschieht. Ein Beispiel dafür ist das Losstürmen eines Kindes am Strand. Die Beschleunigung dabei ist nur die unbewusste Emphase, nicht der Wunsch, etwas schneller zu erreichen, denn das Kind ist ja eigentlich schon da, wo es sein will. Es sind Lebensvollzüge, die mit einer Steigerungstendenz erfahren werden, die dann Anlass geben, sie explizit zu übernehmen, sich quasi auf die Welle zu schwingen, die einen überrollt. Die eindrucklichsten Beispiele wären wohl hier aus dem Bereich der leiblichen Liebe zunehmen. Emphase ist damit eine Weise, in der wir selbst Natur sind, bei Gelegenheiten, in denen uns Natur zu sein nicht als Last, sondern als Lust widerfährt». Trad. It.: «Ma come dovrebbe allora l'implicita relazione con sé, che si trova nel sentir-si, divenire esplicita, come dovrebbe l'essere natura condurre ad un essere la natura stessa, se la vita fosse semplicemente un volo senza sforzo? Per questo è ora più importante addurre esempi in cui l'esecuzione positiva e priva di ostacoli della vita diviene un essere la stessa natura. Questi sono gli esempi che testimoniano ciò. L'enfasi è la gioiosa partecipazione a ciò che accade con il nostro accordo. Un esempio è un bambino che comincia a correre sulla spiaggia. L'accelerazione inoltre è solo l'enfasi inconscia, non il desiderio di raggiungere più velocemente qualcosa, poiché il bambino è propriamente già là dove vuole essere. Esse sono esecuzioni di vita che vengono esperite con una tendenza all'aumento, che causa un nostro intensificarle esplicitamente, di salire per così dire sull'onda che ci avvolge. Gli esempi più espressivi sarebbero qui certamente quelli inerenti all'ambito dell'amore proprio-corporeo. L'enfasi è pertanto un modo in cui noi stessi siamo natura, un'occasione in cui l'essere-natura è esperito non come un peso, ma come un piacere».

Erfahrung des Bei-sich-seins im Liebe aus positiven Leiberfahrungen bekannt ist, bzw. in positiven Leiberfahrungen eingeübt wird²⁹².

Leibsein als Aufgabe significa allora per Böhme principalmente fare esperienza della propria stessa *leibliche Anwesenheit* (presenza proprio-corporea), percepire la propria costituzione personale con cui da sempre siamo, che ci è stata data ma alla quale possiamo continuamente dare forma, significa esprimere la propria dimensione naturale, entrare effettivamente in contatto con l'alterità e recuperare quella pienezza dell'esperienza vissuta che troppo spesso è stata scalzata da un'accumulazione inconsistente di accadimenti eterogenei ma non realmente vissuti.

La prospettiva che accomuna il ripensamento della filosofia nei suoi aspetti essenzialmente pragmatici nelle formulazioni della somaestetica di Shusterman, della nuova fenomenologia di Schmitz e dell'estetica delle atmosfere di Böhme si fonda essenzialmente su una rivalutazione dell'esperienza vitale, su un prendere parte all'esistenza in modo affettivo-emozionale, sulla capacità di ritrovare la gioia in ciò che si fa, esser consapevoli delle proprie azioni, pensieri, percezioni, sentire l'esecuzione dei propri movimenti, essere presenti a se stessi, prendere sul serio la propria presenza corporea ed avvertire in che misura da una parte l'assolutamente altro rivolge il suo appello alla nostra esistenza, ci chiama in causa, ci riguarda essenzialmente, dall'altra parte la nostra stessa sostanza, ciò che noi essenzialmente siamo, nell'esperienza dell'estraneazione, ci invita a recuperare quella distanza e a configurare una relazione più autentica con la nostra stessa esistenza. Come chiarisce più volte Böhme i processi di civilizzazione tecnica tendono sempre più a scindere e a rendere indipendenti la presenza corporea e la vita, in modo che l'automatizzazione si sostituisca irreversibilmente a modalità dirette e consapevoli di relazione, creando una distanza sempre più inconciliabile tra le nostre attività e il coinvolgimento che sono in grado di procurarci. La presenza si è fatta talmente inconsistente e di pura superficie da recare con sé una moltiplicazione inverosimile di meri accadimenti, l'autenticità dell'aprirsi all'altro e del farsi

²⁹² Ivi, p. 115. Trad. it.: «Ora le esperienze di vita negative sono, in particolare dolore e malattia, non proprio del tipo che esse fissano o addirittura provocano un qualche abitare-in-sé rispettivamente l'identificazione con il corpo. Certamente esse forniscono come esperienze della coinvolta auto-datità la certezza che qui si tratta di me in quanto corpo proprio, che questo corpo, che è diventato un problema, è il *mio corpo*, ma proprio nello stesso tempo con una tendenza alla fuga, con una assolutamente utile tendenza a distanziarsi dal corpo proprio e ad oggettivarlo come cosa corporea con cui avere a che fare. È perciò necessario che la fiducia in sé e l'esperienza dell'essere-presso-di-sé nel corpo proprio siano conosciute da esperienze proprio-corporee positive, o meglio siano esercitate in esperienze proprio-corporee positive».

responsabili della manifestazione ed espressione della sua presenza viene via via sostituita da una ricerca spasmodica di contatti virtuali attraverso i quali si ritiene di potersi esporre più facilmente²⁹³; lo spazio intimo è stato progressivamente svuotato attraverso un suo inconsistente ampliamento senza confini ed il tempo del presente, della coscienza dell'attimo vissuto, che raccogliendo il passato si protende verso l'ancora irrealizzato, è totalmente scalzato dal senso di colpa che caratterizza il riferimento ad un passato che non è più, la paura

²⁹³ Böhme fa riferimento ad alcune forme di comunicazione interpersonale (come la chiacchierata, il pettegolezzo ma anche il silenzio) che sono possibili solo nella reale compresenza, nella condivisione e nella possibilità di sentire e percepire la *leibliche Anwesenheit* dei due parlanti come un solo *Leib*, di attualizzare la *gemeinsame Anwesenheit*, presupposto che non viene assolutamente soddisfatto dalle telecomunicazioni. Cfr. *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 138: «Die leibliche Kommunikation führt vielmehr als die Telekommunikation dazu, dass die Partner wirklich miteinander Kommunizieren, d. h. in gewisser Weise eins werden»; trad. It.: «La comunicazione proprio-corporea conduce molto più delle telecomunicazioni al fatto che i partner comunichino realmente l'uno con l'altro, vale a dire divengano realmente uno». P. 142: «Wir haben schon durch den Hinweis auf das Palaver, den Tratsch, das Gewäsch, darauf aufmerksam gemacht, dass es Kommunikation zwischen Menschen gibt, deren Sinn nicht im Austausch von Informationen oder Argumenten besteht, sondern in der Aktualisierung gemeinsamer Anwesenheit. Diese Form von Kommunikation dürfte technisch kaum möglich sein, sie ist an leibliche Anwesenheit gebunden und auf symbolische Kommunikation nicht angewiesen. Sie hat auch keine Funktion außerhalb ihrer selbst, sondern ist eine Daseinserfüllung, Praxis im ursprünglich griechischen Sinne». Trad. It.: «Noi abbiamo già, attraverso il riferimento a chiacchierate, pettegolezzi e ciance, fatto attenzione al fatto che c'è una comunicazione tra persone il cui senso non consiste nello scambio di informazioni o argomenti, ma nell'attualizzazione della presenza comune. Questa forma di comunicazione dovrebbe essere tecnicamente poco possibile, essa è legata alla presenza corporea e non è assegnata alla comunicazione simbolica. Essa non ha alcuna funzione al di là di se stessa, ma è una soddisfazione dell'esistenza, una pratica nell'originario senso greco». Si veda anche pp. 140-141: «Hier spielt nun eine Rolle, das gemeinsame Anwesenheit schon als solche eine Kommunikation ist, und zwar von der Art, dass sie für die symbolisch vermittelte Kommunikation, als insbesondere das Sprechen, eine Basis darstellt. Bevor man noch das erste Wort äußert, ist man mit seinem Gegenüber schon in einer Beziehung, indem man beispielsweise mit ihm die Atmosphäre eines Raumes teilt. Zu dieser trägt der Partner natürlich durch seine Erscheinung immer auch etwas bei. Seine Physiognomie, der Eindruck, den er erweckt, ist selbst ein Bestandteil der Gesprächsatmosphäre, die schon herrscht, bevor das eigentliche, nämlich verbale, Gespräch beginnt. Bei einer technisch vermittelten, insbesondere bei einer rein verbalen Kommunikation, muss man diese Atmosphäre zum großen Teil erst aufbauen. Bei Kommunikation in leiblicher Anwesenheit wird sie zwar auch durch das, was man sagt, mitbestimmt, besteht aber relativ unabhängig vom Sprechen. Das zeigt insbesondere im Schweigen. Auch das Schweigen ist in leiblicher Anwesenheit eine Kommunikation, während es bei technisch vermittelter Kommunikation zu einem Abbruch führt. Charakteristisch ist beim Telefonieren die Nachfrage, *Bist du noch da?*, wenn der eine Partner länger nichts gesagt hat. Das Schweigen in leiblicher Anwesenheit ist dagegen selbst eine Kommunikationsform und trägt zumindest zur Gesprächsatmosphäre ganz wesentlich bei». Trad. It.: «Ora conta che la presenza comune è già come una qualche comunicazione e certamente del tipo che essa rappresenta una base per la comunicazione mediata simbolicamente, come in particolare il linguaggio. Prima ancora che si dica la prima parola si è già in relazione con chi ci sta di fronte poiché per esempio si condivide l'atmosfera di uno spazio. A ciò contribuisce naturalmente il partner attraverso il suo apparire sempre come prossimo. La sua fisionomia, l'impressione che egli suscita, è essa stessa un elemento costitutivo dell'atmosfera di dialogo, che già domina prima che il dialogo proprio, cioè verbale, cominci. In una comunicazione mediata tecnicamente, in particolare in una comunicazione puramente verbale, queste atmosfere si devono innanzitutto per la maggior parte costruire. Per la comunicazione nella presenza proprio-corporea essa viene certamente determinata anche attraverso ciò che si dice, ma si costituisce in modo relativamente indipendente dal linguaggio. Questo si mostra particolarmente nel silenzio. Anche il silenzio è nella presenza proprio-corporea una comunicazione, mentre nella comunicazione mediata tecnicamente porta ad un'interruzione. Tipica è durante la telefonata la domanda, *sei ancora qua?*, quando l'interlocutore non ha detto nulla a lungo. Il silenzio nella presenza proprio-corporea è invece esso stesso una forma di comunicazione e contribuisce almeno abbastanza essenzialmente all'atmosfera del dialogo».

per ciò che non è ancora e l'irrequietudine permanente che impedisce di essere presenti e di godersi l'attimo vissuto²⁹⁴. I poli di angustia e ampiezza, di tensione e distensione che caratterizzavano l'impulso vitale, nell'accezione di Schmitz, e i modi in cui siamo affettivamente coinvolti²⁹⁵ da ciò che percepiamo atmosfericamente trovano nella riflessione böhmeiana il loro corrispettivo nella tendenza alla fuga (*Fluchttenzendenz*) peculiare

²⁹⁴ Ivi, pp. 133-134: «So ist es die habituelle Einstellung unseres Bewusstseins, nämlich des Bewusstseins als Gegenstandsbewusstsein, was uns beständig außer uns sein lässt: Nicht unser Dasein kommt uns Bewusstsein, sondern dessen Bestandsstücke. Insbesondere bedeutet dieses habituelle Außersichsein ein beständiges Überschreiten der Gegenwart. Wir sind als bewusste Menschen in gewissem Sinne gerade geistesabwesend, d. h. wir sind nicht bei uns selbst uns dem, was sich gerade vollzieht, sondern mit unserem Gedanken bei Vergangenem oder Zukünftigem, auf das wir es gerade als Ziel abgesehen haben. Dieses *Außersichsein* hat auch eine emotionale Komponente. Das Bewusstsein des Daseins – das ist im Grunde die Aussage von Heideggers Buch *Sein und Zeit* – ist Schuldbewusstsein (Vergangenheit) und Sorge (Zukunft). Über Schuld und Sorge wird die Gegenwart versäumt. Als dritter Hauptgrund für die Unfähigkeit zur Daseinserfüllung ist die habituelle Unberührbarkeit zu nennen. Ich meine damit die zum durchschnittlichen Alltagshabitus trivialisierte Ataraxia, jene Grundhaltung, in der Anmutungen und Zumutungen, die einen Mensch emotional ergreifen könnten, abgewehrt werden». Trad. It.: «Così questo è l'atteggiamento abituale della nostra coscienza, vale a dire la coscienza in quanto coscienza dell'oggetto, cosa ci fa essere continuamente fuori di noi: non la nostra esistenza ci giunge a coscienza, ma i suoi elementi di stabilità. In particolare questo abituale esser fuori di sé significa un continuo oltrepassare il presente. Noi siamo in quanto uomini consapevoli in un certo senso già assenti, cioè noi non siamo presso noi stessi ciò che già si compie, ma con i nostri pensieri al passato o al futuro, a ciò che noi abbiamo già previsto come obiettivo. Questo *esser fuori di sé* ha anche una componente emozionale. La coscienza dell'esistenza – che è in fondo il messaggio del libro di Heidegger *Essere e Tempo* – è senso di colpa (passato) e preoccupazione/cura (futuro). Tra colpa e preoccupazione si perde/viene trascurato il presente. Come terza causa principale dell'incapacità di un'esistenza piena è da annoverare l'inquietudine abituale. Con ciò intendo che vengono respinte dall'abitudine quotidiana media una banale atarassia, ogni atteggiamento fondamentale, nelle pretese e nelle aspettative, che potrebbero scuotere l'uomo dal punto di vista emozionale».

²⁹⁵ Così si riferisce Böhme ai modi in cui attraverso esperienze piacevoli e maggiormente attraverso dolore, pena e sofferenze suscitate in noi da relazioni, situazioni, ambienti abbiamo la percezione che in quel momento si tratta effettivamente di noi, che siamo coinvolti in una dinamica nella quale è assolutamente invocata la nostra soggettività. Cfr. *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, p. 145: «Lust und Unlust seien genommen überhaupt keine Gefühle, sondern Reaktionen auf Gefühle oder reflexive Qualitäten von Gefühlen: er nennt Lust und Unlust Weisen des affektiven Betroffenseins von Gefühlen. Der Lust wäre damit nicht so sehr das Begehren entgegengesetzt, sondern eher Schmerz, Pein und Leid. Wie der Schmerz eignet der Lust als affektivem Betroffensein die Subjektivität im Sinne von Schmitz, also das Spüren, dass es um mich geht. Das ist bei Gefühlen nicht notwendig der Fall. Wenn ich etwa die Heiterkeit eines Tales spüre, also gewissermaßen von der heitern Atmosphäre angeweht werde, heißt das noch nicht, dass es in dieser Heiterkeit um mich geht. Aber in dem Moment, in dem ich selbst von ihr affektiv betroffen bin, geht sie in meine Subjektivität ein. Nun mag man sagen, dass dieses *es geht um mich* zu jeder Lust gehört, doch für die Daseinslust ist es das entscheidende Moment». Trad. It.: «Voglia e svogliatezza sarebbero intese generalmente non come sentimenti, ma come reazioni a sentimenti o qualità riflessive dei sentimenti. Al piacere sarebbe con ciò non tanto contrario il desiderio, ma piuttosto dolore, sofferenza e pena. Come il dolore appartiene al piacere, in quanto coinvolgimento affettivo, la soggettività nel senso di Schmitz, dunque il sentire che si tratta di me. Questo non è per i sentimenti necessariamente il caso. Se io per caso sento l'allegria di una valle, allora per così dire sarei trasportato da un'atmosfera allegra, ciò non significa ancora che in questa allegria si tratta di me. Solo si potrebbe dire che questo trattarsi di me appartiene ad ogni piacere, che certamente è il momento decisivo per il piacere dell'esistenza».

dell'esperienza del dolore²⁹⁶ e nella tendenza all'aumento (*Steigerungstendenz*²⁹⁷), all'intensificazione che accompagna il piacere.

Wie der Schmerz ist auch die Daseinslust mit einer Tendenz versehen. Bei Schmerz ist es die Fluchtstendenz, bei der Daseinslust die Tendenz zur Steigerung. [...] In der Daseinslust stimmt man seinem eigenen Dasein zu, legt sich gewissermaßen in es hinein, geht mit ihm mit, und diese Tendenz kann dazu führen, dass man *abhebt*. Wie bei der Fluchtstendenz des Schmerzes gerät man in die Position eines Ich, das den Leib hat und dem Schmerz wie der Lust quasi zusieht. Diese

²⁹⁶ Ivi, p. 84: «Der Schmerz ist in eins die Erfahrung eines unabweisbaren Festgenageltseins und einer Fluchtstendenz. Die Erfahrung eines *gehinderten Weg!*, wie Hermann Schmitz sagt. Dass ich mir selbst gegeben bin, ist im Schmerz besonders dramatisch, weil dieses Sich-Gegebensein in der Weise der Bedrängnis geschieht und der Befremdung. Der Schmerz springt mich an wie ein fremdes Tier und doch mit dem unabweisbaren Imperativ, dass ich, was mir im Schmerz gegeben ist, bzw. der Schmerz selbst *bin* und zu sein habe. Zugleich rührt sich in der unausweichlichen Getroffenheit durch den Schmerz die Tendenz, ihm zu entfliehen, sich von ihm zu distanzieren, es rührt sich im Aufbruch das Ich-Selbst». Trad. It.: «Il dolore è in uno l'esperienza di un irrefutabile essere-inchiodati e di una tendenza alla fuga. L'esperienza di una *strada ostacolata!*, come dice Hermann Schmitz. Il fatto che io sia dato a me stesso, è nel dolore particolarmente drammatico, perché questo essere-dato-a-sé si mostrava nel modo della difficoltà e dell'estraneità. Il dolore balza su di me come un animale sconosciuto e proprio con l'irrefutabile imperativo che io, ciò che a me è dato nel dolore, vale a dire *sono* e devo essere il dolore stesso. Allo stesso tempo si muove nell'inevitabile coinvolgimento attraverso il dolore una tendenza a sfuggirlo, a distanziarsi da esso, esso si muove all'origine di me stesso»

²⁹⁷ Ivi, p. 147: «Die Leibesinseln werden lebendig, und im Spüren des Anderen spürt man sich. Das bedeutet eine Umorganisation des ganzen Gefüges von Leib, Körper und Bewusstsein in einen anderen Zustand als den alltäglichen, der durch Ich und Welt, Subjekt und Objekt definiert ist. Man könnte sagen, dass miteinander zärtlich sein ein Anregungszustand ist, der wesentlich im Sich-Spüren besteht. Der Lustcharakter dieser Erfahrung liegt in diesem *Sich*. Es ist ein Spüren mit Zustimmung, ein affektives Betroffensein, das zu Vertiefung und Intensivierung einlädt, es ist Lust, und Lust will mehr Lust. Die leibliche Liebe ist unvernünftig, indem sie dieser Tendenz folgt, sich der Daseinslust hingibt». Trad. It.: «Le isole corporee diventano viventi, e nel sentire dell'Altro ci si sente. Ciò significa una riorganizzazione di tutta la struttura di corpo proprio, corpo fisico e coscienza in uno stato diverso da quello quotidiano che è definito attraverso io e mondo, soggetto e oggetto. Si potrebbe dire che essere teneri/affettuosi l'uno con l'altro è uno stato di stimolazione che consiste essenzialmente nel sentir-si. Il carattere di piacere di questa esperienza giace in questo *si*. Esso è un sentire con approvazione/gradimento, un essere affettivamente colpiti, che invita ad un approfondimento e ad un'intensificazione, è un piacere, ed il piacere vuole sempre più piacere. L'amore proprio-corporeo è irragionevole, mentre va dietro a questa tendenza, si abbandona al piacere dell'esistenza». Si veda anche p. 142: «Die leibliche Liebe wird als höchste Daseinslust gepriesen, und das zu recht. Nichts, was ihr sonst vergleichbar wäre, die Lust leiblicher Anwesenheit im Schauen und Hören, die Lust der Einverleibung im Essen, im Mund Schmecken, die Lebenslust im freien Atmen, die Kommunikationslust im gemeinsamen Beisammensein, dem Sprechen, dem Tanzen, nichts von alledem erreicht eine solche Intensität und ist so umfassend wie die leibliche Liebe. Sie ist eben alles zugleich, leibliche Anwesenheit und leibliche Kommunikation, die äußerste Steigerung der Lust, miteinander dazusein». Trad. It.: «L'amore proprio-corporeo viene considerato come il supremo piacere dell'esistenza, e a buon diritto. Niente, che altro gli sarebbe comparabile, il piacere della presenza proprio-corporea nel vedere e nel sentire, il piacere dell'incorporamento nel mangiare, nell'avere un sapore in bocca, il piacere della vita nel respirare liberamente, il piacere della comunicazione nell'essere insieme in compagnia, nel parlare, nel danzare, niente di tutto ciò raggiunge una tale intensità ed è tanto completo quanto l'amore proprio-corporeo. Esso è precisamente tutto nello stesso tempo, presenza proprio-corporea e comunicazione proprio-corporea, l'estrema intensificazione del piacere, di essere insieme».

Tendenz zur Distanzierung ist aber bei der Daseinslust nicht im demselben Maße gegeben wie beim Schmerz, jedenfalls nicht wenn die Lust tatsächlich gesteigert werden kann²⁹⁸.

Sia per quanto riguarda il piacere che per quanto riguarda il dolore la sensazione che emerge è quella di una evidente irriducibilità della dimensione proprio-corporea a quella meramente fisica: dolore e piacere si configurano infatti come le condizioni in cui per eccellenza diviene possibile fare esperienza di sé, flettersi e riflettere su di sé, partecipare ad un movimento dinamico che - nel prendere distanza da sé - rende percepibile la vicinanza, la progressiva integrazione con la propria naturalità, senza con ciò permettere che questa sia ridotta ad un'oggettivazione assoluta. A venire in superficie, a mostrarsi in tutta la sua evidenza è infatti il sentir-si proprio corporeo che si manifesta nel dolore essenzialmente come *Selbsterfahrung*, come irriducibilità a quella *Fremderfahrung* con la quale le scienze naturali e il trattamento medico tendono a oggettivare il corpo²⁹⁹, ma piuttosto come originaria esperienza di estraneità³⁰⁰, di vulnerabilità, come dissidio interiore e desiderio di

²⁹⁸ Ivi, p. 146. Trad. It.: «Come il dolore anche il piacere dell'esistenza è dotato di una tendenza. Per il dolore è la tendenza alla fuga, per il piacere dell'esistenza la tendenza all'aumento. Avevamo già all'inizio del libro designato questa tendenza come enfasi. Nel piacere dell'esistenza si aderisce alla propria esistenza, si giace per così dire in essa, si va con essa, e questa tendenza può portare a che si *differenzia*. Come per la tendenza alla fuga del dolore ci si imbatte nella posizione di un io, che ha un corpo proprio e assiste per così dire al dolore come al piacere. Questa tendenza al distanziamento non è però data nella stessa misura come per il dolore, ad ogni modo non quando il piacere può effettivamente essere intensificato».

²⁹⁹ Cfr. Ivi, pp. 65-66: «Unsere Leib ist uns auch als naturwissenschaftliche gegeben, allerdings indirekt und auf dem Umweg über Apparate und den ärztlichen Blick. Wir nennen den so gegebenen Leib *Körper*. Dass der Körper Natur ist, dürfte unproblematisch sein, denn Natur wird ja gegenwärtig normalerweise als dasjenige verstanden, was Gegenstand der Naturwissenschaft ist.

Man kann die Rechtfertigung dafür, den Leib Natur zu nennen, gerade aus dieser Tatsache herleiten, dass der Leib eben auch als Gegenstand der Naturwissenschaft gegeben sein kann. Für unsere Definition ist jedoch entscheidend, dass der Leib uns auch ohne Vermittlung durch den Anderen oder Apparate gegeben ist, nämlich in der *Selbsterfahrung*. Auch hier kann man, warum man den Leib als Natur bezeichnet, damit rechtfertigen, dass er einem gegeben ist. Nur ist der Sinn von Natur hier ein anderer, weil die Gegebenheitsweise eine andere ist: Es handelt sich nicht um *Fremderfahrung*, sondern um *Selbsterfahrung*. Die Bedeutung dagegen ist, ist dasselbe, wenngleich auch in radikal unterschiedlicher Gegebenheitsweise und daraus folgend in unterschiedlicher Phänomenalität». Trad. It.: «Il nostro corpo proprio ci è dato come qualcosa di naturalistico, a dire il vero indirettamente e attraverso apparecchi e lo sguardo medico. Noi chiamiamo il corpo così determinato corpo (*Körper*). Che il corpo sia natura non dovrebbe essere problematico poiché la natura viene già di solito attualmente compresa come quello che è l'oggetto delle scienze naturali.

Si può addurre una giustificazione per il fatto di chiamare il corpo proprio natura proprio da questo fatto che il corpo può essere dato infatti anche come oggetto delle scienze naturali. Per la nostra definizione è però decisivo che il corpo proprio sia dato anche senza la mediazione degli altri o di apparati, in modo da giustificare che esso è dato a qualcuno. Ora il senso di natura è qui un altro, poiché il modo della datità è un altro: si tratta non di esperienza dell'altro, ma di auto-esperienza. Il significato invece è lo stesso per quanto anche in un modo della datità radicalmente diverso e di conseguenza in una diversa fenomenalità».

³⁰⁰ Cfr. Ivi, p. 66: «Schon hier also gilt es, darauf zu achten, dass die Leiberfahrung nicht zum einfachen Bewusstseinsphänomen wird. Das Sich-Spüren, was ja in der Tat als ein Hinspüren praktiziert werden kann und damit eine Art Selbstaffektion ist, darf gerade generell nicht dieser Art sein: Das Sich-Spüren muss

separazione da qualcosa che costituisce per noi un impedimento, come esigenza di evasione dalla propria stessa sostanza corporea, dalla natura che noi stessi siamo, potremmo dire come originaria esperienza della passività che, nel rivelarci la nostra natura come qualcosa che inevitabilmente ci è stato dato e che non abbiamo scelto liberamente di avere, permette al tempo stesso di divenirne coscienti³⁰¹; ma anche nel piacere la *Leiblichkeit* si lascia esperire come *Selbsterfahrung*, come progressiva fusione e indiscernibilità ad un tempo con la fonte che procura piacere e con se stessi. Entrambe le condizioni rendono evidente la tendenza all'espansione, all'apertura, all'aumento, alla distensione e la tendenza all'introflessione, alla chiusura, all'isolamento, al ripiegamento, insomma ciò che in termini plessneriani costituiva il movimento di espirazione tipico del riso e quello di inspirazione che caratterizzava il pianto, o

einen überfallen können, uns fremdartig berühren, wenn wir es sinnvoll als Naturerfahrung bezeichnen wollen. [...] Der Leib als Natur ist mir allerdings gegeben, aber als etwas Fremdes, manchmal durchaus Befremdliches. Dabei ist, dass dieses Fremde mein Fremdes ist, nie zu leugnen». Trad. It.: «Già qui inoltre bisogna fare attenzione che l'esperienza del corpo non diventi un semplice fenomeno di coscienza. Il sentir-si, che in realtà può essere praticato come un sentire attraverso noi stessi e dunque come un tipo di auto-afezione, non deve essere generalmente di questo tipo: il sentir-si deve essere in grado di sorprenderci, ci deve toccare come qualcosa di insolito/estraneo, se vogliamo descriverlo in modo significativo come esperienza di natura. [...] Il corpo proprio come natura mi è tuttavia dato, ma come qualcosa di estraneo, talvolta assolutamente sconcertante. Con ciò non si può negare che questa estraneità è la mia estraneità».

³⁰¹ Cfr. Ivi, pp. 67-68: «Die Fremdheit des eigenen Leibes, durch die er uns gerade als Natur entgegen tritt, ist aber nicht bloß in seiner Faktizität begründet, sondern vielmehr noch in seiner Selbsttätigkeit. Der Leib tritt dem Ich als eine andere, als eine befremdende Spontaneität entgegen. [...] Dass der Leib als Natur erfahren wird, meint geradezu, dass er als etwas erfahren wird, das nicht vollständig der Herrschaft des Ich zu unterwerfen ist, sondern sich demgegenüber widerständig und träge verhält bzw. umgekehrt sich selbsttätig äußert. Der Leib kann lästig, kann auffällig, kann quälend, der Leib kann fordernd, überraschend und unheimlich sein. [...] Der Leib qua Natur ist uns also nicht bloß gegeben, sondern er drängt sich geradezu auf. Dass ich dieser Leib selbst bin, ist keineswegs selbstverständlich, wohl aber wird in der Betroffenheit durch den Leib erfahren, dass ich ihn zu sein habe. [...] Die Erfahrung des Leibes, auch wenn sie befremdend war, blieb doch immer Selbsterfahrung. In diesem Terminus schillert das *Selbst* zwischen zwei Bedeutungen. *Selbsterfahrung* kann heißen: die Erfahrung, die man selbst macht, es kann aber auch heißen: die Erfahrung des Selbst. Tatsächlich trifft in der Leiberfahrung beides zu. Der Leib wurde von uns in dem Vorbegriff ja bereits eingeführt als etwas, was im Gegensatz zum Körper Gegenstand der Selbsterfahrung ist. Und ferner zeigt sich, dass in der Betroffenheit leiblicher Erfahrung immer spürbar blieb, dass dieser Leib mein Leib ist, dass im gewissen Sinne ich selbst es bin, was ich da erfahre. Das leibliche Spüren ist immer ein Sich-Spüren». Trad. It.: «L'estraneità del proprio corpo, attraverso cui esso ci viene contro come natura, non è però semplicemente fondata sulla sua fatticità, ma piuttosto sulla sua spontaneità. Il corpo proprio si oppone all'io come altro, come una sconcertante/sorprendente spontaneità. [...] Che il corpo proprio venga esperito come natura significa né più né meno che esso viene esperito come qualcosa che non è interamente sottomesso al dominio dell'io, ma che si pone rispetto a ciò in modo resistente ed inerte o di converso si esprime spontaneamente. Il corpo proprio può essere sgradevole, strano, straziante, il corpo può essere esigente, sorprendente e inquietante. [...] Il corpo come natura allora non ci è semplicemente dato, ma è addirittura invadente. Che io stesso sia questo corpo, non è in alcun modo ovvio, ma certamente viene esperito nello sbigottimento attraverso il corpo proprio, che io che io ho da essere questo. [...] L'esperienza del corpo proprio, anche se era sconcertante, rimaneva ancor sempre esperienza di sé. In questa espressione il Sé ha riflessi tra due significati. *Esperienza di sé* può significare: l'esperienza che si fa da sé, ma può anche significare: l'esperienza del sé. Effettivamente nell'esperienza del corpo risultano veri entrambi. Il corpo verrebbe da noi nel concetto precedente già presentato come qualcosa che in opposizione al corpo biologico è oggetto dell'esperienza di sé. E inoltre appare che entro la dimensione affettiva l'esperienza proprio-corporea rimane sempre possibile sentire che questo corpo è il mio corpo, che in un certo senso esso è me stesso, ciò che io così esperisco. Il sentire proprio-corporeo è sempre un sentir-si».

che nella concezione di Schmitz rappresenta il movimento tra le polarità di *Enge/Weitung* (limitatezza/ampliamento). Ciò che emerge in tutta la sua evidenza ed indubitabilità è che si tratta di noi, che ne va della nostra stessa presenza/sostanza, ad imporsi e ad appellarci è la nostra stessa corporeità e la sua irriducibilità, la sua non totale comprensibilità, il suo eccedere rispetto ad ogni tematizzazione ed al tempo stesso la nostra responsabilità di integrare la corporeità fisica che ci è data nella *Fremderfahrung* e la corporeità vissuta che sentiamo nella *Selbsterfahrung* senza con ciò identificarle³⁰².

Leib und Körper sind wegen struktureller Differenzen nicht zu identifizieren. Gleichwohl ist es eine ständige Lebensaufgabe, Körper und Leib zu integrieren. Mehr noch, das, was uns in Fremderfahrung gegeben ist, das heißt unser Körper als Gegenstand naturwissenschaftlicher Erkenntnis – der Anatomie, der Physiologie, der Hirnforschung, der Genetik – das müssen wir auch in gewisser Weise selbst sein. Freilich dieses *in gewisser Weise* sagt man aus distanzierter Perspektive. Es kann sowohl heißen: Es bleibt uns nichts anderes übrig, als dieses Naturstück, wie immer wir ihm vielleicht auch entfliehen wollen, zu sein, oder es kann auch heißen: Wir sollten es sein, d. h. wir sollten es bewusst in unseren Selbstentwurf übernehmen. Auf der Ebenen des Selbstverständnisses stellt sich die Aufgabe, das leibliche Spüren so zu verstehen, das was in ihm gegeben ist, unsere *Natur* ist, so wie sie sich im Modus der Selbsterfahrung darstellt³⁰³.

Emergono così chiaramente alcuni dei principi fondamentali della riflessione di Böhme sul *Leibsein* che illuminano ulteriormente la proposta shustermaniana di una somaestetica. Innanzitutto l'urgenza di una riflessione sul corpo e di una riconsiderazione del suo ruolo prioritario nella costituzione della persona come essere intrinsecamente sociale ed

³⁰² Ivi, p. 13: «Entscheidend ist aber eine Asymmetrie zwischen beiden Begriffen bzw. Erfahrungstypen. In der Fremderfahrung begegnen wir uns selbst als Objekt, als Faktum, als Tatsache. Die Selbsterfahrung enthält dagegen *in nuce* immer das Moment der Reflexivität und damit das Selbstverhältnis und das Potential der Selbstkultivierung». Trad. It.: «Decisiva è però una asimmetria tra i due concetti o meglio tipi di esperienza. Nell'esperienza dell'estraneazione trattiamo noi stessi come oggetto, come fatto, come dato di fatto. L'autoesperienza invece contiene *in nuce* sempre il momento della riflessività e con ciò l'autorelazione e il potenziale dell'autocoltivazione».

³⁰³ Ivi, pp. 13-14. Trad. It.: «Corpo proprio e corpo fisico non sono identificabili a causa delle loro differenze strutturali. Tuttavia è un compito di vita costante integrare corpo proprio e corpo fisico. Ancor di più, ciò che ci è dato nell'esperienza dell'estraneazione, cioè il nostro corpo come oggetto delle scienze naturali – anatomia, fisiologia, *ricerca neurologica*, genetica – questo dovremmo anche essere in modo certo. Ma questo *in modo certo* si dice da una prospettiva distaccata. Potrebbe voler dire: non ci rimane nient'altro che essere questo pezzo di natura al quale sempre vogliamo sfuggire, o potrebbe anche significare: dovremmo esserlo, cioè dovremmo assumerlo coscientemente nel progetto di noi stessi. Al livello dell'autocomprensione si pone il compito di comprendere il sentire proprio-corporeo, ciò che in esso è dato, che è la nostra *natura*, così come appare nel modo dell'autoesperienza».

individuale; a questo segue naturalmente l'esigenza di chiarire e intrattenersi nelle articolazioni interne della nostra stessa costituzione somatica, di portare alla luce le dimensioni *leibliche* e *körperliche* che sono imprescindibili per comprendere i nostri modi di relazionarci alla corporeità e di svolgere pragmaticamente un ruolo in contesti comunitari e ambientali eterogenei: il Soma infatti non è una totalità indistinta né tantomeno compiutamente integrata che si presenta nella sua definitiva datità, ma si configura sempre continuamente attraverso un progressivo avanzamento ed approfondimento della relazione con se stessi, un processo ininterrotto di conoscenza di sé e di cura di sé che ha modo di realizzarsi nella prassi quotidiana, nelle esperienze che rendono più evidente l'irriducibilità del sentire proprio-corporeo ad una mera oggettivazione di se stessi.

Siamo continuamente posti dinanzi alla scelta di accettare passivamente il nostro essere natura come un peso, come qualcosa che impedisce e inabilita una nostra piena espressione o piuttosto come qualcosa di cui farci carico, ossia di cui essere responsabili, un fondamento, un imprescindibile presupposto della nostra esistenza che, solo se vissuto consapevolmente, dischiude tutta la ricchezza delle possibilità inedite di relazione con la nostra pienezza d'essere.

Nella prassi quotidiana, nel concreto vissuto in cui la dimensione culturale, socialmente condivisa si incarna e si stratifica nella nostra stessa costituzione corporea, ci sono delle situazioni in cui si fa più viva e più chiaramente percepibile la natura duplice della nostra esistenza naturale: proprio nelle situazioni in cui la naturalità emerge con più forza, in cui dunque quelle componenti fisiologiche involontarie hanno un certo sopravvento sul controllo cosciente e sugli abituali modi di vivere la relazione ambientale, si rivela l'irriducibilità del sentire proprio-corporeo, i modi del coinvolgimento affettivo, le condizioni nelle quali preminentemente esperiamo lo stupore ed il turbamento legati all'essere dati a noi stessi, al fatto che in una certa situazione ne va di noi stessi, al nostro non potere abdicare ad altri perché siamo personalmente e direttamente coinvolti in quanto esseri corporei chiamati in causa, condizione che solo se vissuta permette di prefigurare ulteriori possibilità di autorealizzazione e di formarci come persone mature.

Queste condizioni del *Sich-Spüren*, della possibilità di sentire e percepire se stessi sia nelle dimensioni riflessive che in quelle rivolte verso l'alterità, verso un'ulteriorità che si va dispiegando continuamente, non sono altro che aspetti e articolazioni del recupero - che Shusterman si pone come obiettivo principale della sua proposta di una somaestetica -

dell'accezione baumgarteniana di *Aisthesis* come sensorialità, scienza della conoscenza sensibile, analogo della ragione, in quanto dimensione imprescindibile dell'essenza dell'uomo, alla quale bisogna ritornare a prestare attenzione per riconoscerne la preminenza nella costituzione dell'individuo e nella prefigurazione di possibilità più ampie di esperienza. Il corpo sentito e senziente, da intendersi nella sua complessità sinestesica, è ciò che preminentemente rende percepibile, nell'incontro con l'alterità, la propria stessa presenza. Sia nell'armonia, nella fusione, nelle occasioni in cui ha modo di esprimersi il piacere dell'esistenza, sia nell'esperienza dell'estraneazione, dell'impatto terribile con ciò che viene percepito come altro da sé e che sembra minacciare la propria stessa esistenza, si offre l'occasione di entrare autenticamente in contatto con se stessi e con il proprio sentire, con le dimensioni affettive, emotive, con il proprio dinamico scorrere tra polarità irriducibili, non identificabili ma integrabili.

Le riflessioni di Schmitz e Böhme da una parte e quella di Shusterman dall'altra perseguono lo stesso obiettivo ma a partire da punti di vista che sembrano delinearsi come polarità irriducibili ma reciprocamente rinvianti; se infatti nella prospettiva neofenomenologica e nell'estetica delle atmosfere il punto di partenza sembra essere la dimensione del coinvolgimento affettivo e dell'auto-datità in cui il soggetto diviene primariamente cosciente di se stesso nelle situazioni di afflizione, di dolore, nelle situazioni limite, nella prospettiva shustermaniana si pone primariamente in risalto l'autocoltivazione del sé, l'intensificazione del proprio sentire corporeo e l'accrescimento dell'autoconsapevolezza da una prospettiva essenzialmente positiva che mira a ridurre il più possibile ciò che ostacola una realizzazione piena ed un'esistenza gratificante.

In questo senso risulta particolarmente fecondo un approccio che espliciti i nessi tra queste due considerazioni del ruolo del corpo in modo da evidenziare il loro reciproco farsi luce ed il loro fecondo integrarsi nel tendere verso l'obiettivo comune di una accresciuta consapevolezza somatica pur partendo da prospettive eterogenee: per un verso infatti la riflessione böhmeiana, prendendo avvio da una considerazione essenzialmente patica del soggetto³⁰⁴, si dirige sempre più verso gli aspetti della cura di sé³⁰⁵ e dell'autoconsapevolezza,

³⁰⁴ Cfr. Böhme, G., *Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, Op. Cit, p. 16: «Wir leben in einer Zivilisation, die durch Leibvergessenheit bestimmt ist. Gesundsein heißt wesentlich: sich nicht spüren, den Leib vergessen können. Der Grund liegt in der Instrumentalisierung des Leibes. Der Leib ist Körper, ein Vehikel des Lebensvollzugs, ein Instrument der gesellschaftlich geforderten Leistungen. Und Instrumente - das kann man von dem Philosophen Martin Heidegger lernen - sind um so besser, je unauffälliger sie sind, ein Werkzeug sollte gewissermaßen hinter seiner Dienlichkeit verschwinden; es sollte sich unauffällig

ossia verso quell'intento migliorativo che costituisce il nucleo della somaestetica, per un altro verso il progetto shustermaniano di una più attenta coltivazione di sé non può non soffermarsi sulla dimensione essenzialmente patica del soma, ossia su quella condizione di passività e affettività che soltanto se realmente vissuta può rendere pienamente conto della ricchezza e della complessità di un corpo che si realizza e si esprime sia in condizioni di miglioramento ed intensificazione, sia in condizioni di ostacolo, impedimento, conflitto, crisi.

In ogni caso siamo posti dinanzi ad un compito per la cui realizzazione è richiesto un impegno quotidiano che si estrinseca nel nostro agire concreto attraverso i modi pratici di condurre le nostre vite³⁰⁶, ossia di stabilire di volta in volta un nuovo equilibrio con l'ambiente che consenta una piena ed autentica espressione di sé ed una effettiva realizzazione delle proprie potenzialità, attitudini. Questo compito si configura per Böhme come un progressivo, essenzialmente pratico, incorporare coscientemente la natura che noi stessi

in den Handlungszusammenhang fügen. Wir reden jetzt nicht von den Problemen, die sich aus dieser Grundhaltung ergeben, wenn es gerade darum geht, den Leib als Quelle der Lust zu erfahren. Für uns ist vielmehr wichtig, dass für viele Menschen die Erfahrung des eigenen Leibes mit der Krankheit beginnt: Sie lernen sich als Leib überhaupt erst in der Krankheit kennen.

Bemerkenswert ist, dass das nicht nur für den Leib, d. h. also für die Erfahrung der eigenen Natur im subjektiven Sich-Spüren, gilt, sondern auch für den Körper. Unter Körper verstehen wir das, was am Menschen objektiv erfahrbare Natur ist». Trad. It. «Noi viviamo in una civiltà che è determinata attraverso la dimenticanza del corpo proprio. Essere in salute significa essenzialmente: non sentirsi, poter dimenticare il corpo. Il motivo giace nella strumentalizzazione del corpo. Il corpo proprio è corpo, un veicolo conduzione di vita, uno strumento di prestazioni socialmente richieste. E gli strumenti – come si può imparare dalla filosofia di Martin Heidegger – sono tanto migliori quanto meno vistosi essi sono. Un utensile dovrebbe scomparire per così dire dietro la sua utilità; esso dovrebbe adattarsi invisibilmente nel contesto dell'azione. Noi parliamo non dei problemi che emergono da questo atteggiamento fondamentale quando si tratta proprio del fatto di esperire il proprio corpo come sorgente di piacere. Per noi è molto più importante che per molte persone l'esperienza del proprio corpo comincia con la malattia: imparano a conoscersi generalmente innanzitutto nella malattia.

Degno di nota è che ciò vale non solo per il corpo proprio, cioè per l'esperienza della propria natura nel sentir-si soggettivo, ma anche per il corpo fisico. Sotto il corpo noi comprendiamo ciò che per l'uomo è la natura esperibile oggettivamente».

³⁰⁵ Per quanto riguarda il tendere dell'espressione della natura che noi stessi siamo verso la cura di sé si veda *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, p. 72: «Im eigentlich Modus des Leibseins ginge es darum, das Selbstsein derart zu entfalten, dass darin das eigene Natursein zugelassen wird. Die eigene Natur wird dann zum Thema der Selbstsorge». Trad. It.: «Nel modo proprio dell'essere corpo si tratterebbe di dispiegare l'essere se stessi così che venga ammesso entro il proprio essere natura. La propria natura si trasforma nel tema della cura di sé». Böhme dedica un intero capitolo alla questione della cura, si veda «Die Sorge um Sich» pp. 357-374.

³⁰⁶ Ivi, p.362: «Allgemein stellt sich, den Leib qua Natur selbst zu sein, als prekäre Aufgabe. Es gilt, was wir selbst als Faktum oder in affektiver Betroffenheit sind, explicit in den eigenen Selbstentwurf aufzunehmen. Es geht damit um die Frage, in welcher Weise zu sein wir unserem Leib sind. [...] Dieses den Leib existieren vollzieht sich im betroffenen und emphatischen Lebensvollzug». Trad. It.: «In generale essere corpo come la natura che noi stessi siamo si pone come un compito critico. Ciò significa incorporare ciò che noi stessi siamo fattualmente o nel coinvolgimento affettivo, esplicitamente nel nostro auto-progetto. Si tratta con ciò della questione in che modo essere ciò che siamo come nostro corpo proprio. [...] Questo esistere il corpo si compie nell'affettiva ed enfatica conduzione/realizzazione di vita».

siamo, essere ed esistere il proprio corpo vissuto, recuperare nella dimensione dell'autoesperienza il corpo proprio come la propria naturalità, il che significa essenzialmente vivere la propria corporeità in modo maturo senza abdicare ad altri la responsabilità della cura di sé, senza arrendersi alla riduzione della propria corporeità a mera oggettività, non lasciare insomma che lo sguardo misurante con cui le scienze naturali, il sapere medico e il processo di progressiva tecnicizzazione inevitabilmente operano sulla dimensione proprio-corporea confermi quella sensazione di estraneità che proviene paradossalmente da ciò che più ci è proprio³⁰⁷.

La cura di sé in questo senso non si pone allora come un tentativo di emanciparsi dalla natura, come una qualche forma di cultura che le si oppone assumendo un certo ruolo di dominio e di controllo, ma si articola attraverso una consapevole revisione del rapporto dell'uomo con il suo stesso corpo, una sempre più profonda conoscenza, fiducia, un accrescimento della sensibilità, una possibilità feconda di esperire la propria datità originaria come qualcosa di cui farsi responsabili, qualcosa da realizzare in prima persona³⁰⁸, come

³⁰⁷ Ivi, p. 367: «In der Diätetik neuer Ordnung geht es um Leib-Sein-Können. Dafür ist es notwendig, anzuerkennen und einzuüben, dass wir unsere Natur selbst sind. Diese Aufgabe, die das Leibsein darstellt, enthält zwei Schwierigkeiten. Auf der einen Seite erfahren wir unsere Natur, wo sie auffällig wird und sich als unsere Natur aufdrängt, in Schmerz, Krankheit, leiblichen Bedürfnissen, gerade nicht als unser Selbst, vielmehr als Fremd und als eine Last. Wir sind deshalb nur allzu geneigt, diese Natur zum Objekt zu machen bzw. machen zu lassen und die Sorge um diese Natur, die trotz aller Fremdheit sich doch immer als unsere aufdrängt, Experten zu überlassen.

Auf der anderen Seite ist das, was wir als unser Selbst bezeichnen, [...] etwas, das wir gerade als Nicht-Natur kennen». Trad. it.: «Nella dietetica di nuovo ordine si tratta del poter-essere-corpo. Per questo è necessario riconoscere ed esercitarsi che noi siamo la nostra stessa natura. Questo compito, che consiste nell'essere natura, incontra due difficoltà. Da una parte esperiamo la nostra natura là dove essa diviene appariscente e in quanto nostra natura è invadente, nel dolore, malattia, bisogni corporei, non proprio come nostro sé, ma piuttosto come straniero, come un peso. Noi siamo perciò inclini a oggettivare questa natura o meglio a farla oggettivare e ad affidare agli esperti la cura di questa natura che nonostante tutta l'estraneità si impone ancor sempre come nostra.

Dall'altra parte ciò che noi consideriamo come nostro sé è qualcosa che noi conosciamo proprio come non-natura».

³⁰⁸ In *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, Op. cit., Gernot Böhme critica la tendenza della civiltà contemporanea di affidare totalmente a terapeuti la cura delle proprie malattie e di deresponsabilizzarsi in tal modo non solo della relazione con la propria affezione come qualcosa che comunque ci riguarda essenzialmente ma anche dell'eventuale possibilità di trovare modi per divenire competenti circa le proprie patologie e per individuare metodologie che aiutino a superare o quantomeno a gestire la propria condizione di affezione (il riferimento è in particolare a malattie croniche, durature o incurabili). In opposizione alla tendenza ad oggettivare la propria corporeità come qualcosa di assolutamente estraneo che nulla ha a che fare con sé egli auspica una progressiva maturazione del paziente ed un suo impegnarsi nella cura di sé per recuperare la pienezza della dimensione somatica, si veda Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, Op. cit, p. 12: «Wir bezeichnen hier mit dem Ausdruck *mündiger Patient* etwas Einfacheres und Elementareres: nämlich dass der Patient von vornherein die Sorge für sich und seine Krankheit gar nicht gänzlich an den Experten delegiert, sondern sie als Selbstsorge, als eine Aufgabe für sich, begreift». Trad. it.: «Noi indichiamo qui con l'espressione *paziente maturo* qualcosa di più semplice ed elementare: vale a dire il paziente che fin da principio non delega totalmente la cura di sé e delle sue malattie agli esperti, ma che la comprende come cura di sé, come un compito per sé».

disponibilità autentica a lasciarsi essere in quanto natura sotto i più disparati aspetti, come esistenza corporea³⁰⁹.

³⁰⁹ In questo senso Böhme prefigura la possibilità di una nuova dietetica o di una dietetica di secondo ordine ossia di una forma di cura di sé che, piuttosto che reiterare divisioni e gerarchie all'interno della costituzione umana e delle sue molteplici dimensioni, rintraccia nella stessa esistenza corporea la sorgente mediante cui mettere in pratica modi alternativi di condurre la propria esistenza. In questo senso una vita orientata al piacere, in opposizione alla prestazione o alla necessità di soddisfare le aspettative con cui la società plasma e limita gli individui, non significa fare del proprio corpo uno strumento edonistico di soddisfazione personale, né tantomeno procedere alla sua estetizzazione nel senso di una esasperazione che lo renda oggetto di ammirazione, di stupore, un modello originale da imitare, ma piuttosto prendere sul serio la propria stessa natura corporea, ritrovare il proprio fondamento nel corpo e al tempo stesso l'impulso espansivo di estrinsecazione di sé nell'ambito della prassi, dell'esperienza quotidiana. Si veda *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 370: «Auch hier muss gegen Foucault festgestellt werden, dass Daseinslust nicht im Gebrauch der Lüste bestehen kann, also kein Produkt sein kann, das dem Leib instrumentell abgerungen wird, sondern vielmehr ein Herabsteigen des Bewusstseins in den Leib verlangt, damit das Dasein selbst lustvoll erfahren wird. Auch hier also ist eine Diätetik zweiter Ordnung verlangt, die nämlich darin besteht, sich überhaupt erst mit dem eigenen Leib zu identifizieren. Selbstsorge nicht als Sorge für ein Selbst, sondern als Lebenspraxis, sich selbst im Leibe zu finden.

Schließlich bedeutet die Natur-selbst-sein eine ganz andere, eine neue Gewichtung des menschlichen Lebens als leiblicher Existenz». Trad. It.: «Anche qui deve essere osservato contro Foucault che il piacere di esistere non può consistere nell'uso del piacere, dunque non può essere un prodotto che viene strumentalmente strappato con la forza al corpo, affinché l'esistenza stessa venga esperita con gusto. Anche qui dunque è richiesta una dietetica di secondo ordine, che cioè consiste nell'identificarsi innanzitutto assolutamente con il proprio corpo. La cura di sé non come cura per un sé, ma come prassi di vita, trovare se stessi nel corpo.

Infine essere-la natura-stessa significa una totalmente altra, una nuova ponderazione della vita umana come esistenza corporea».

A tal proposito si rinvia all'articolo con il quale Böhme critica la tendenza liberale e democratica di Shusterman con la quale egli, al fine di chiarire la sua proposta di una somaestetica come intervento critico e migliorativo di autocoltivazione e di stilizzazione di sé, passa in rassegna alcuni eminenti e tra loro irriducibili contributi filosofici senza prendere alcuna chiara posizione, ed in qualche modo accosta con una certa ingenuità riflessioni che tendono verso obiettivi divergenti presentandole come opzioni parimenti valide tra cui scegliere. Il riferimento in particolare è alla possibilità di scegliere tra modalità lievi, delicate di messa in pratica di una somaestetica secondo le moderate e socialmente orientate formulazioni deweyane di un *Selbstsein* che si sviluppa e si manifesta in quanto impegno sociale e politico o modalità più estreme di cura di sé in cui il corpo viene trattato, nella formulazione foucaultiana e nel riferimento alle pratiche sadomasochistiche, come puro strumento di piacere e dunque come qualcosa di fundamentalmente estraneo. Cfr. Böhme, G., *Somästhetik – sanft oder mit Gewalt?*, Deutsche Zeitschrift für Philosophie, Berlin 50(2002) 5, p. 797: «Shusterman gibt sich liberal und postmodern, und das hindert ihn, für die eine oder die andere Möglichkeit entscheiden Partei zu ergreifen, bzw. es hindert ihn, Positionen und Lebensformen zu kritisieren, die ihm vielleicht bedenklich erscheinen mögen». Trad. It.: «Shusterman si comporta in modo liberale e postmoderno, e questo gli impedisce di mettersi in modo risoluto dalla parte dell'una o dell'altra possibilità, cioè gli impedisce di criticare posizioni e forme di vita, che possono forse apparirgli dubbiose». P. 798: «Des Leser spürt zwar, dass die heimliche Präferenz Shustermans bei John Dewey liegt – durch ihn ist er ja auch auf die von ihm bevorzugte Körperpraxis, nämlich die Alexandertechnik, gekommen –, doch sein Liberalismus hindert ihn, klar zu sagen, dass das Leben von Wittgenstein und das von Foucault zwar spektakulär, aber keineswegs vorbildlich gewesen ist. Beide zeichnen sich durch eine rücksichtslose und gewalttätige Beziehung zu ihrem eigenen Körper aus. [...] Bei Foucault andererseits war zumindest zeitweise ein entschiedenes Hinausgehen über die Theorie vorhanden, ein Engagement in politischen Feld, und er hat die *Sorge um sich*, das heißt die Auseinandersetzung mit seiner Homosexualität, durchaus auch zu einem Einsatz für die Rechte der Homosexuellen und die Entwicklung einer Gay-Culture werden lassen, aber die von ihm praktizierte Körpertechnik, nämlich die sadomasochistische, ist doch eine, die die Fremdheit des eigenen Körpers voraussetzt und fortsetzt und ihn als pures Instrument der Lüste behandelt. [...] Was Shusterman über Deweys Weg einer Philosophie als Lebenspraxis schreibt, mag für den Leser am reichsten sein, gerade weil Deweys Leben nicht spektakulär war und deshalb bisher auch noch nicht sehr viel Interesse auf sich gezogen hat. Dewey war ein durch und durch demokratischer Mensch, und das heißt für Shusterman primär, dass er eine egalitäre Grundeinstellung hatte. Philosophie als Lebenspraxis hieß deshalb für ihn nicht, die eigene Besonderheit zu kultivieren, sondern vielmehr Selbstsein im sozialen und

In tal modo si offrirebbe l'opportunità di sperimentare la propria natura come qualcosa che tanto più ci è proprio quanto più è ancora e sempre da realizzare, come costruzione di una sempre più intima relazione con se stessi, come attuazione di modi molteplici di condurre la propria vita e di configurare la relazione ambientale; le possibilità autentiche di dare forma a se stessi nella relazione con ciò che è altro da sé si dispiegano essenzialmente attraverso il prendersi cura di sé nelle situazioni di precarietà, di vulnerabilità, nelle circostanze in cui siamo chiamati a mantenere quella dimensione dell' "essere la propria naturalità" anche quando questa stessa natura si fa invadente, pressante, quando sembra schiacciarsi sotto il peso del suo imporsi.

Recuperare la dimensione dell'autoesperienza significa allora non demandare unicamente all'intervento oggettivante e manipolante di esperti e di tecnologie mediche la cura di questa natura che ci appartiene, ma che percepiamo essenzialmente come estranea, come un peso, recuperare una sovrana conduzione della propria vita nel senso di lasciare essere la propria natura³¹⁰, scoprire il patico come sorgente di sé, come inesauribile fonte della propria autentica relazione con se stessi e con il proprio fondamento.

politischen Engagement zu entwickeln. Mit Dewey sieht Shusterman das Projekt einer Ästhetik der Existenz pragmatistisch moderiert, nämlich herabgestimmt zu einer Philosophie als Lebenspraxis, die nicht in der Ausbildung eines besonderen, sondern der „Melioration“ des gewöhnlichen Lebens besteht: „Kurz, die hier vorgeschlagene Strategie lautet, die Tugenden des philosophischen Lebens zu demokratisieren, um daraus ein ansprechenderes und durchführbareres ethisches Projekt für mehr Mitglieder der Gesellschaft zu machen“». Trad. It.: «Il lettore sente certamente che la segreta preferenza di Shusterman è per John Dewey – attraverso di lui egli è anche giunto alla sua pratica corporea preferita, vale a dire la tecnica Alexander -, però il suo *liberalismo* gli impedisce di dire chiaramente che la vita di Wittgenstein e quella di Foucault certamente sono state spettacolari ma in alcun modo esemplari. Entrambe si distinguono per un rapporto con il proprio corpo spietato e violento. [...] Per Foucault d'altra parte era almeno temporaneamente presente un decisivo uscir fuori dalla teoria, un impegno in campo politico, ed egli ha lasciato divenire la cura di sé, cioè il conflitto con la sua omosessualità, anche attraverso il suo impiego per i diritti degli omosessuali e lo sviluppo di una cultura gay, ma la tecnica corporea da lui praticata, vale a dire il sadomasochismo, è proprio tale che presuppone e reitera l'estraneità del proprio corpo e lo tratta come puro strumento di piacere. [...] ciò che Shusterman scrive sul modo di Dewey di una filosofia come prassi di vita può essere più istruttivo per il lettore, proprio perché la vita di Dewey non era spettacolare e perciò ancora non aveva attratto tanto interesse su di sé. Dewey era un uomo profondamente democratico e ciò significa per Shusterman fondamentalmente che egli aveva un egualitario atteggiamento di fondo. La filosofia come prassi di vita non significa per lui coltivare la propria particolarità, ma piuttosto sviluppare l'essere se stesso nell'impegno sociale e politico. Con Dewey Shusterman vede il progetto di una estetica dell'esistenza pragmaticamente moderata, infatti attenuata ad una filosofia come prassi di vita che non consiste nello sviluppo di una particolare, ma nel "miglioramento" di una vita normale/comune: "Brevemente, la qui proposta strategia è di democratizzare le virtù della vita filosofica, per fare così un attraente ed eseguibile progetto etico per più membri della società».

³¹⁰ Id., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, cit., p. 368: «[...] die neue Diätetik, die Widergewinnung einer souveränen Lebensführung muss mit der Bereitschaft einsetzen, sich etwas gegeben sein zu lassen und das heißt für uns: mit der Bereitschaft Natur zu sein». trad. It.: «La nuova dietetica, il recupero di una sovrana conduzione di vita deve cominciare con la disponibilità di lasciarsi essere come qualcosa di dato e cioè con la disponibilità di essere natura».

Das Pathische, allerdings, also was einem gegeben ist, was einem widerfährt: Die Konstitution, die man hat, die Physiognomie, aber auch die Schmerzen, die man erfährt, die Krankheiten, die man erleidet. Ich nenne das Begrenzende und das Negative zuerst, weil es gerade diese Elemente des Lebens sind, die uns wirklich angehen und uns eine bestimmte Form geben. So wie Schuld radikal individualisiert: *mea culpa*, so auch der Leib gerade in seiner Begrenztheit, Verletzlichkeit, Sterblichkeit: dies ist mein Leib. Deshalb nimmt eine Selbstsorge, die das Selbst in der eigenen Leiblichkeit fundiert, ihren Anfang in der Anerkennung des Pathischen, dessen, was einem gegeben ist, und was einem widerfährt. Die Natur selbst sein, heißt anzuerkennen, dass man sich selbst qua Leib gegeben ist.

Natürlich widerfährt einem vom Leibe her nicht nur Negatives und Begrenzendes.

Auch die Daseinslust und das Hingerissensein von der Welt, der *appetitus* gründet im Leibe. Doch die Grundhaltung, die hier erforderlich ist, verlangt nicht wie bei den negativen Widerfahrnissen, diese Affektionen nicht zu verleugnen oder zu verdrängen, sondern sie verlangt, sie überhaupt erst zuzulassen und zu ermöglichen³¹¹.

Rendere possibili e lasciar essere i modi del coinvolgimento proprio-corporeo, le affezioni, esperire il corpo come modo precipuo dell'esser nel mondo e dell'essere in relazione con altri, riconoscere in esso e nel nostro sentire ed esistere il corpo la sorgente di sempre nuove modalità pragmatiche di espressione di sé, ma anche la sede in cui si manifestano i moti involontari, in cui la corporeità stessa sembra avere preminenza su qualsiasi forma di controllo cosciente.

Ciò verso cui si tende è allora l'apertura e la reale disponibilità a sentire il corpo sia nelle sue forme di attività, di gioiosa partecipazione alla vita, di slancio espansivo alle possibilità del reale, sia nel ripiegamento sotto il peso di una passività che nel sovrastarci

³¹¹ Ivi, p. 369. Trad. it.: «Il patico, senza dubbio, ciò che è dato a qualcuno, ciò che accade a qualcuno: la costituzione che si ha, la fisionomia, ma anche le sofferenze che si subiscono, le malattie che si soffrono. Io intendo in primo luogo il limitante ed il negativo, poiché sono proprio questi elementi della vita che ci riguardano veramente e che ci danno una forma determinata. Così come la colpa individualizza radicalmente: *mea culpa*, così anche il corpo proprio nella sua limitatezza, vulnerabilità, mortalità. Perciò la cura di sé, che consolida il sé nella sua propria corporeità vissuta, comincia nel riconoscimento del patico, di cui, ciò che è dato a qualcuno, ciò che accade a qualcuno. Essere la natura stessa significa riconoscere che si è dati a se stessi come corpo proprio.

Naturalmente non solo il negativo ed il limitante accade a qualcuno dal suo corpo.

Anche il piacere dell'esistenza e l'essere entusiasta del mondo, l'*appetitus* poggia sul corpo. Certamente l'atteggiamento fondamentale, che qui è indispensabile, richiede non come per gli accadimenti negativi, di rinnegare o reprimere queste affezioni, ma richiede di permetterle e renderle possibili».

dischiude al tempo stesso modalità originarie di autopercezione ed autentiche occasioni di ristrutturazione profonda.

Diviene così sempre più chiaro come una riflessione sulla corporeità - che intenda porsi come indagine critica e migliorativa delle esperienze e delle abitudini mediante le quali innanzitutto forme socialmente condivise si incorporano nella costituzione dei singoli individui al fine di valorizzare il corpo come luogo privilegiato della percezione sensibile - non possa prescindere dal cogliere le peculiarità attraverso cui noi stessi entriamo in contatto con il nostro corpo come la nostra natura, nelle sue dimensioni *körperlich* e *leiblich*, e dunque i modi pragmatici di condurre le nostre vite in un più ampio contesto ambientale, culturale, storico, sociale, alla luce del quale soltanto è possibile indirizzare la scelta dei modi e delle pratiche più adeguate per un accrescimento della consapevolezza corporea e per un'estensione della sua esperibilità non solo in condizione di benessere e attività, ma anche in condizione di disagio e vulnerabilità.

Proprio in questo senso si rivela imprescindibile il confronto e l'integrazione della prospettiva shustermaniana con i modi di pensare la corporeità dell'antropologia filosofica e della riflessione fenomenologica, al fine di cogliere più a fondo la ricchezza di significato che un'estetica - rivolta primariamente ad un accrescimento della consapevolezza corporea ed al riconoscimento del ruolo prioritario della corporeità nell'apprezzamento estetico auto ed etero-diretto - assume solo a condizione che ci si intrattenga nelle plurivocità irriducibile di dimensioni e articolazioni interne alla nozione di Soma: esso infatti è da intendersi sia come corpo vissuto, vivente, senziente e attivo, intenzionale, sia come corpo affetto che patisce nella sua condizione di estrema vulnerabilità, nelle sue imprescindibili dimensioni di attività e passività, di vitalità e di precarietà; è in quanto tale da una parte origine della propria identificazione e della possibilità di auto-attribuzione e soggettivazione (il corpo è la mia stessa natura, ed in particolare nelle sue affezioni percepisco indubitabilmente che ne va di me stesso), dall'altra è già da sempre socialmente plasmato, dal momento che dinamiche ed equilibri sociali, aspettative e prescrizioni, forme culturalmente definite determinano i modi della nostra crescita, sviluppo ed espressione corporea.

Nel processo di plasmazione e nel mantenimento di un equilibrio dinamico tra permanenza e divenire come modi attraverso i quali si configura la relazione con l'alterità irriducibile di un mondo che al tempo stesso permette ed ostacola la realizzazione delle potenzialità del soggetto stesso, questi fa esperienza della sua corporeità che si offre sia

mediante l'autopercezione ed il sentir-si proprio-corporeo sia come intimo venire a contatto con la propria stessa natura, percepire la presenza immediata a se stessi nel suo ritmo di contrazione ed espansione (come *Selbsterfahrung*), sia come modalità indiretta e mediata in cui si ha a che fare col proprio corpo come cosa tra le cose, come cosa che essenzialmente si possiede ed a cui si può accedere attraverso processi e tecniche che esteriorizzano ed oggettivano la stessa sostanza corporea creando uno scarto ed una distanza, ponendoci di fronte ad una esperienza di assoluta estraneità (*Fremderfahrung*).

Le dimensioni dell'essere e dell'avere corpo come imprescindibili modi dell'esistere che, per quanto inassimilabili ed irriducibili, fanno comunque parte di una stessa realtà, sono modi pragmatici di condurre la propria vita in un più ampio ambiente sociale e di esperire se stessi sia nella sensazione immediata del coinvolgimento affettivo, nel risuonare o nello scuoterci delle tonalizzazioni emotive di ambienti, situazioni, altri soggetti con i quali veniamo in contatto e che hanno un innegabile effetto su di noi, sia come percezione di sé nelle situazioni limite in cui si viene a contatto con la propria vulnerabilità, nell'impatto traumatico con la propria stessa corporeità come qualcosa di assolutamente altro, come l'incombere di un peso che minaccia l'esistenza, come qualcosa da cui si vuole fuggire, da cui si vuole prendere distanza per separarsene definitivamente.

In ogni caso nella relazione con se stessi e con l'irriducibilità di un'alterità sociale e ambientale, la progressiva presa di coscienza della propria complessa esistenza come corpo organico e corpo vissuto si profila come un compito che si realizza, per quanto non in modo definitivo, nella prassi di vita, nei modi dell'esistenza quotidiana e che, nel trovarsi in armonia o in distonia con ciò che ci circonda e che costituisce la propria essenza e lo sfondo dell'apparire, offre l'occasione di esprimere le potenzialità latenti, contenute già in forma embrionale ma bisognose di essere portate a manifestazione, o di mettere in atto ulteriori configurazioni che ricreino una nuova coerenza ambientale ristrutturando radicalmente i modi dell'esperienza che il soggetto incarnato fa di se stesso e le possibilità di apertura a forme radicalmente nuove della relazione con un più ampio ambiente culturale e sociale, che ad un tempo si pone come condizione di possibilità del rapporto con la propria corporeità e come

esperibilità del contrasto irriducibile che spinge a nuove e sempre divenienti articolazioni di questa stessa relazione con la propria stessa natura³¹².

³¹² In tal senso si rimanda alla critica di Gernot Böhme a *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life* di Shusterman, (Böhme si riferisce alla traduzione in lingua tedesca R. Shusterman, *Philosophie al Lebenspraxis. Wege in den Pragmatismus*, Akademie Verlag, Berlin 2001) che nella sua considerazione della filosofia come prassi di vita e nella sua profonda rivalutazione del ruolo del corpo per la conoscenza di sé e per una più profonda percezione della realtà esteriore si ritrae dal prendere chiaramente posizione rispetto alla direzione verso cui dovrebbe tendere lo sforzo per migliorare la conduzione e l'apprezzamento della vita se concepito da un punto di vista filosofico. In particolare secondo Böhme, l'analisi di Shusterman si limiterebbe a presentare una cospicua ed eterogenea gamma di riferimenti a modelli filosofici e pratiche corporee, classificate sulla base del fatto che siano rivolte principalmente ad un miglioramento dell'apparenza esteriore (forme rappresentazionali) o ad un'intensificazione delle intime qualità estetiche dell'esperienza vissuta (esperienziali), che siano praticabili mediante metodi lievi e moderati o piuttosto forti e violenti, perdendo invece di vista la tradizione fenomenologica ed in particolare il riferimento alla distinzione tra *Leib-sein* e *Körper-haben* come modalità imprescindibili del riferimento alla propria corporeità.

Si veda in particolare Böhme, G., *Somästhetik – sanft oder mit Gewalt?*, Deutsche Zeitschrift für Philosophie, Berlin 50 (2002) 5, p. 799: «Der eigentliche Beitrag von Shusterman innerhalb der Bemühungen um eine Revitalisierung von Philosophie als Lebensform liegt innerhalb dessen, was er Somästhetik nennt. Freilich eben nur innerhalb, denn dieser Begriff selbst ist wiederum zu liberalistisch weit gefasst. [...] Die einzige Differenzierung, die er hier kennt, ist die zwischen „sanft“ und „gewaltsam“ und seine Präferenz liegt, mit John Dewey, selbstverständlich bei den sanften Praktiken. [...] Hier zeigt sich nun eine zweite fundamentale Schwäche des Buches von Shusterman, nämlich dass es praktisch in Unkenntnis der breiten Literatur zur Phänomenologie des Leibes geschrieben ist – nur Merleau-Ponty und von ihm auch nur die *Phänomenologie der Wahrnehmung* findet gelegentlich Erwähnung. Deshalb ist ihm auch die Differenz von Leib und Körper, die ja zur Differenz von sanft und gewaltsam querliegt, nicht geläufig. Umso bemerkenswerter ist es, dass er auf eine verwandte Unterscheidung kommt, nämlich zwischen *repräsentational* und *erfahrungsmäßig*: „Repräsentationale Somästhetik betont die äußere Erscheinung des Körpers, wohingegen erfahrungsmäßige Disziplinen ihren Focus eher auf die ästhetische Qualität innerer Erfahrungen richten“ (236). Diese Unterscheidung dient ihm aber wiederum nur zu einer Klassifikation der Körperpraktiken, deren Gleichberechtigung er trotz subjektiver Präferenzen im Grunde nicht infrage stellen will. Er sieht nicht, dass es einen fundamentalen Unterschied in der Weise, leiblich zu existieren, ausmacht, ob man sich im Sinne der einen oder der anderen Körperpraktik ausbildet». Trad. It.: «Il contributo proprio di Shusterman entro lo sforzo per una rivalutazione della filosofia come forma di vita sta entro ciò che egli chiama *Somaestetica*. Ma proprio solo *entro*, poiché questo stesso concetto è ancora compreso in modo troppo liberale. [...] L'unica differenza che egli qui conosce è quella tra „lieve/delicato“ e „violento“ e la sua preferenza è, con John Dewey, naturalmente per le pratiche delicate. [...] qui si mostra ancora una seconda debolezza fondamentale del libro di Shusterman, vale a dire che esso è scritto praticamente nell'ignoranza della più ampia letteratura sulla fenomenologia del corpo – solo Merleau-Ponty e di lui anche solo la *Fenomenologia della Percezione* trova propriamente menzione. Perciò a lui anche la differenza tra corpo vissuto (*Leib*) e corpo fisico (*Körper*), che è distorta nella differenza tra *delicato* e *violento*, non è familiare. Tanto degno di nota è che egli giunge ad una differenza affine, vale a dire tra *rappresentazionale* ed *esperienziale*: “La somaestetica rappresentazionale pone l'accento sull'apparenza esteriore del corpo, mentre le discipline esperienziali dirigono il loro focus più sulle qualità estetiche dell'esperienza interiore”. Questa differenza gli serve però ancora solo per una classificazione delle pratiche corporee, la cui equiparazione egli non vuole porre in questione nonostante la soggettiva preferenza nel profondo. Egli non vede che costituisce una fondamentale differenza nel modo di esistere proprio-corporalmente se ci si sviluppa/forma nel senso dell'una o dell'altra pratica corporea».

5. Corpo patico

Ciò che ci viene richiesto a questo punto e che si impone in modo cogente è la domanda se si è realmente disposti a percorrere le contraddizioni, a non voltare lo sguardo rispetto alla possibilità di un proprio annullamento o di una propria ristrutturazione originaria, a soffermarsi dinnanzi all'insorgere dentro di sé di sentimenti ed emozioni contrastanti che difficilmente si lasciano contenere e comprendere da tentativi di chiarificazione e sistematizzazione, da una spiegazione puramente razionale. Il rischio implicitamente contenuto in accadimenti traumatici, che per quanto facciano parte della vita sembrano minacciare di sgretolare le concrete esistenze viventi, è quello di rimanere indifferenti ed anestetizzati, in un certo senso inconsciamente passivi e impotenti o di soccombere davanti ad un evento che con tutta la sua forza tragica scardina irreversibilmente ciò che situava in modo riconoscibile il vivente nell'ambiente e ne rinsaldava il reciproco processo di plasmazione: le dinamiche consuete e le relazioni che fino a quel momento sembravano garantire e mantenere una certa coerenza³¹³ ambientale, che risultavano in qualche modo situarci in un contesto sociale - ed in tal modo permettere la nostra identificazione attraverso determinazioni che rendevano i nostri atti molteplici riconoscibili come emananti e riconducibili ad un soggetto identico e dunque come sue peculiari forme di manifestazione - si rivelano adesso

³¹³ Per chiarire il concetto di coerenza in quanto principio di spiegazione dell'indissolubile intreccio di organismo e ambiente si veda Von Weizäcker, V., *Der Gestaltkreis* [1940], ora in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. 4, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997, p. 110: «Diese Untersuchung deckt auf, daß wir mit der Umwelt und ihren Gegenständen in ganz bestimmten Beziehungen verbunden, gleichsam verklebt sind. Es bestehen bestimmte Einrichtungen, deren Funktion derart arbeitet, daß der Körper bzw. seine Organe mit bestimmten Stücken der Umwelt in Kontakt bleiben, bis sie durch eine übermächtige Störung zerrissen werden. Wir nennen diese Art der Verbundenheit Kohärenz». Trad. it.: «Questa indagine rileva che siamo legati, per così dire, incollati all'ambiente e ai suoi oggetti, in rapporti ben determinati. Ci sono dispositivi la cui funzione è far sì che il corpo, e rispettivamente i suoi organi, restino in contatto con certe parti dell'ambiente, almeno finché non ne vengano distolti da un rilevante disturbo. Definiamo questo tipo di unione, coerenza». Cfr. anche *Der Gestaltkreis, dargestellt als psychophysiologische Analyse des optischen Drehversuches* [1933], in Idem, p. 35: «Als erste solche Grundannahme machen wir die, daß jede Veränderung im Gestaltkreis auf einen Widerstand stöße, also mit dem Auftreten einer Kraft verbunden sei, welche wir als die Kohärenz im Gestaltkreise bezeichnen. Wenn wir diese Kohärenz an einer Stelle stören, so dürfen wir vermuten, daß diese Störung, die im allgemeinen also einer Zerreißung gleicht, sich durch den gesamten Gestaltkreis bemerkbar macht». Trad. it.: «Come prima supposizione di fondo facciamo quella che ogni cambiamento nel *Gestaltkreis* andrebbe a urtare contro una resistenza, sarebbe legato alla comparsa di una forza, che noi indichiamo nel *Gestaltkreis* come coerenza. Quando interrompiamo questa coerenza in un posto, allora dobbiamo aspettarci che questa perturbazione, che in generale somiglia a una rottura, si renda percettibile attraverso l'intero *Gestaltkreis*».

assolutamente inadeguate e negare nelle loro stesse condizioni di possibilità; vacilla fino a crollare il complesso dei modi stratificati di condurre la nostra esistenza che, dietro un'apparenza di libertà e di auto-determinazione, tendeva piuttosto ad imporre una sterile e fittizia stabilità di comportamento e di espressione. Se vogliamo mettere alla prova le nostre teorizzazioni dobbiamo necessariamente rischiare di vederle frantumarsi e con esse la nostra fiducia in loro. Se vogliamo verificare il rifluire dello psichico nel corporeo e la riconoscibilità delle dinamiche di ogni sfera attraverso forme di espressione tipicamente dell'altra sfera (il sostanziale parallelismo insomma, l'omogeneità espressiva dei fenomeni nevrotici con le malattie organiche) – laddove la distinzione delle sfere dipende esclusivamente dal punto di vista che adottiamo e dalla direzione che il nostro sguardo o il nostro agire concreto imprime ai fenomeni vitali – dobbiamo percorrere fino in fondo il carattere di limite che episodi come la malattia e la perdita irreversibile dell'usuale modo di esistenza concreta e di stabilimento di una coerenza ambientale rendono evidente, interrompendo incontrovertibilmente l'andamento usuale. Il fatto poi che una rinnovata e profonda consapevolezza corporea possa renderci forme di esistenza più autentica e più ricca può dover passare da una percezione del proprio corpo come qualcosa di assolutamente estraneo, di ingombrante, qualcosa che, per quanto riveli fenomenicamente il nostro essere in vita, si pone in alcune circostanze in evidente contrasto con la vita stessa. Si è già detto che nel dolore e nella malattia si rivela il carattere essenzialmente patico del proprio corpo vissuto e il fatto che quel corpo da cui vorremmo separarci ci appartiene, ci riguarda, siamo essenzialmente noi, balza davanti ai nostri occhi sottraendosi all'improvviso a quel lungo e silente processo di dimenticanza e inosservanza della naturalità che noi stessi siamo³¹⁴. E se

³¹⁴ Id., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, Milano 1990, p. 105: «[...] solo attraverso il dolore posso esperire ciò che è mio e tutto ciò che ho. Che il dito del piede, il piede stesso, la gamba mi appartengono, e che dalla terra su cui poggio fino ai capelli tutto *mi appartiene*, lo esperisco mediante il dolore; e mediante il dolore esperisco anche che un osso, un polmone, un cuore e un midollo sono là dove sono, e ciascuno di essi duole secondo un suo proprio linguaggio, così come ogni organo si esprime col suo proprio « dialetto ». Che io abbia tutti questi organi posso evidentemente pervenire a notarlo anche altrimenti, ma soltanto il dolore mi insegna a comprendere quanto essi mi siano cari; l'importanza e il valore per me di ciascuno di essi singolarmente preso vengo a esperirli solamente attraverso il dolore, e questa legge del dolore determina in egual maniera l'importanza per me del mondo e delle cose che lo compongono. Anche del mondo è possibile, in certo senso, avere e « possedere » quasi tutto, ma la decisione intorno a quanto è realmente mia *proprietà*, questa grande giurisdizione della vera annessione corporea è decisa ancora una volta soltanto dalla spada del dolore. Esso rappresenta il masticare che unisce e separa, lo spazio di scissione della stessa saldatura che tiene unito e diviso il mondo [...] secondo l'ordine dell'esistenza, l'ordine dell'appropriazione e dell'espropriazione intimamente vissute, l'ordine della veridicità dell'essere-appropriato.

E qui viene compiuto un nuovo passo sul cammino della comprensione del dolore: la percezione, la fenomenologia, l'analisi psicologica non permettono di dire che cosa propriamente sia un dolore se prima non viene detto *dove*, presso quale linea di saldatura dell'*organizzazione della vita* esso affiora illuminando tale linea con la più grande nettezza. Noi dobbiamo quindi individuare la sede del dolore nell'organizzazione della vita,

nel corpo vissuto primariamente sembra farsi evidente il reciproco implicarsi e formarsi di psichico e fisico, il parlare l'uno il linguaggio dell'altro, l'erompere dell'uno in manifestazioni tipicamente riconducibili all'altro, la possibilità di un'integrazione profonda o di un'esperienza autentica del loro contrasto necessita di passare – sostandovi - dalla limitazione che il corpo fisico, soggetto per lo più a misurazioni quantitative e a determinazioni oggettivamente riscontrabili, impone alle possibilità di esperienza di sé e del mondo. Una certa dimenticanza nei confronti delle peculiari e irriducibili attribuzioni qualitative nella considerazione degli esseri viventi sembra tuttora caratterizzare non solo il sapere medico, ma gran parte delle riflessioni sulla vita e sui caratteri precipui dell'uomo: per quanto ormai faccia parte della diagnosi e della prassi terapeutica un'attenzione al vissuto biografico del paziente, al suo livello di formazione, al tipo di occupazione e al suo modo di inserirsi all'interno del nucleo familiare e sociale, per quanto si riveli ormai imprescindibile l'indagine volta a riscontrare una certa familiarità nell'insorgenza di sintomatologie e patologie, rimane ancora prioritaria, nella definizione di un'affezione, la misurazione quantitativa di quanto viene assunto o espulso dall'organismo, del grado di variabilità rispetto ai parametri che definiscono lo stato di salute e che rendono possibile un normale svolgimento di vita, piuttosto che l'effettivo stato di bisogno del malato³¹⁵. È possibile che l'accesso ad un'esperienza autentica di sé come soggetti incarnati trovi uno dei suoi canali più significativi nell'impatto irriducibile con la naturalità schiacciante della riduzione o annullamento della

oppure rintracciare, seguendo il filo d'Arianna del dolore, una compagine di ordini vitali siffatta da segnalare una verità che è divenuta carne, ossia *il divenire carne di una verità*, il che vuol dire una realtà di vita; giacché un dolore può affiorare solo laddove una *autentica* appartenenza viene minacciata, e viene compiuto un *autentico* sacrificio di riproduzione. In tal modo la percezione del dolore si trasforma in una critica della realtà, in uno strumento di discriminazione dell'autentico e dell'inautentico nella manifestazione del vivente».

³¹⁵ Id., *Il Medico e il Malato* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 84: «Anche dove si parla della «patologia della persona», l'essere umano ha questa qualità indifferente d'oggetto, cioè è oggetto di applicazione di conoscenze di tipo naturalistico, psicologico; la sua personalità viene afferrata come totalità particolare, come una struttura di «serie vitali», caratteristiche e forze; qui egli è specie, non persona; è una particolarità del mondo fenomenico, non il rappresentante del *personare*, cioè non colui *in* cui questo mondo appare, per mezzo del quale e al quale esso parla. Malato è qui qualcosa che si può conoscere, non ciò che si può anche personalmente *essere*. Viene conosciuto criticamente e chiaramente l'uomo, non il suo essere: solo ciò che nell'attuarsi della scienza critica di lui si può apprendere, dimostrare, giudicare, solo ciò che questa scienza definisce *obiettivo*.

Ma l'essere malati non consiste propriamente in questo. La fisica (e la psicologia = la fisica dell'anima) del malato non è la sua metafisica, la sua apparenza non è ancora la sua essenza. Dov'è questa afferrabile? Essa è così *vicina* che l'ottica microscopicamente o macroscopicamente troppo lontana se la fa scappare, è così vicina che l'ottica obiettiva affatica l'occhio, giacché essa dipende dall'udito: essa *risuona nella richiesta d'aiuto*.

L'essenza reale dell'essere malati è uno *stato di bisogno* e si esprime come richiesta d'aiuto. Definisco malato colui che mi chiama come medico e in cui come medico riconosco lo stato di bisogno».

funzionalità fisica? È possibile divenire consapevoli della ricchezza dell'esperienza del e nel proprio corpo vissuto nell'interruzione delle consuete modalità di azione, di sensazione, di pensiero, di movimento, di percezione? Può effettivamente la disponibilità a vivere pienamente una tale limitazione offrire l'occasione di ristrutturarsi in modo creativo e di avere accesso ad altre funzionalità che recano con sé una differente e decisamente più consapevole costruzione di una nuova coerenza ambientale, di un nuovo dinamico equilibrio? La consapevolezza è realmente accresciuta dalla necessità imprescindibile di una volontà e di un impegno costante a non abbandonarsi e a non arrendersi ad una considerazione unilaterale degli aspetti privativi della malattia? Può quello stesso corpo che determinava la nostra esistenza concreta e su cui si manifestano i segni della malattia costituire il canale privilegiato per la cura di sé e per un ritrovamento progressivo di se stessi? Può ancora l'autoconsapevolezza dover passare da un'autentica disponibilità a vivere il proprio essere natura? La guarigione è effettivamente soltanto un'eliminazione del disturbo, un'esportazione della parte affetta con un conseguente ristabilimento della funzionalità perduta³¹⁶, laddove possibile, o piuttosto una creativa ristrutturazione di sé, una nuova formazione, una metamorfosi che passando dall'annullamento e dalla limitazione configura nuovi concreti modi di esistenza? Ed in questo processo di nuova formazione di sé il soggetto patico, a cui la vita impone una sosta, un improvviso arrestarsi ed una radicale messa in discussione di tutto quanto sembrava fornirgli una certa stabilità e sicurezza, può fare esperienza della riaffermazione della sua naturalità, di quella stessa naturalità che ne mette in discussione la stessa sopravvivenza e dalla quale sente il desiderio di staccarsi definitivamente: e ciò avviene in modo eminentemente evidente attraverso la relazione terapeutica, attraverso quel dialogo terapeutico³¹⁷ che, come pone in evidenza la proposta di un'antropologia medica di

³¹⁶ Id., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., pp. 103-104: «In quanto dissidio e fluttuazione intorno alla scissione di un essere vivente, il dolore è perciò origine e costruzione a una decisione: o il compimento e l'eternizzazione di questa mia separazione da una parte di me stesso, o il ripristino della mia unità, e cioè la mia guarigione. La parte separata morirà, quella guarita continuerà a vivere. Una tale decisione tra scissione e guarigione, cui il dolore costringe, diventa così anche una metafora della « decisione ». Metafora non ha qui, tuttavia, il significato di un simbolo vuoto, di un fantasioso distanziamento dalla realtà, bensì piuttosto significa che accade ora a una singola parte quanto un giorno accadrà al tutto: la decisione appunto tra la vita e la morte. Ogni dolore, perciò, è forse un presentimento della morte, o, si potrebbe meglio dire, una decisione che si approssima dinanzi alla morte parziale di uno dei miei organi.

E tuttavia non tutto il dolore annuncia la morte parziale, non ogni scissione conduce a un morire».

³¹⁷ Id., *Il Medico e il Malato* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 94: «Il buon medico fa seguire invece non un esame ma una domanda: «Cosa c'è che non va?». Questa domanda è fondamentale per noi; è nella direzione verso la concretezza: chiede « cosa » e conserva nell' « a te » implicito l'elemento personale stabilito nell'« io ». E non è un esame obiettivo bensì una domanda, e con ciò costituisce un dialogo; non è nemmeno una riflessione o un'intuizione, soprattutto non è un afferrare qualcosa di esistente, ma è una domanda. Con questa

Weizsäcker, si configura come l'occasione per eccellenza nella quale si avvia la trasformazione reciproca di medico e paziente³¹⁸ per mezzo della mediazione che quella relazione pone nell'esperienza immediata con cui il dolore fa percepire come esterno qualcosa che intrinsecamente ci appartiene e ci identifica. L'arresto porta con sé la necessità di movimento, non si può fare a meno di porsi nel processo, di esperire il proprio subire come qualcosa a cui rimettersi e di cui farsi carico, di ritrovare nella scissione gli elementi per una configurazione più originaria in quanto consapevole.

Non certamente dal caos l'uomo produce la forma, bensì soltanto da una forma precedentemente formata egli può liberarsi per una nuova forma e costringere la sua vita allo sviluppo. E questo suo sciogliersi dalla vecchia forma, questo approssimarsi alla forma nuova avviene nel piacere e nel dolore, anzi persino nel piacere di soffrire. In base a una modalità formativa gli accade che, di per sé non creativo, egli si debba decidere trovandosi di fatto in trasformazione³¹⁹.

Una perfettibile e accresciuta coscienza di sé, della propria dimensione proprio-corporea non può prescindere dalla verifica della sua validità laddove questa naturalità si fa massimamente evidente, anche a rischio del suo annullamento, ed in questo senso proveremo a verificare se attraverso una somaestetica sia possibile mettere in evidenza l'unitarietà dell'esistenza biologica passando attraverso la minaccia della sua disgregazione, se un miglioramento della capacità di sentire il corpo proprio possa avere una funzione anticipante e

prima domanda si realizza finalmente un passo avanti in quanto chi la pone si rivela come medico. [...] Abbiamo così cercato di definire il sapere del medico, e dal momento che non ci siamo rivolti all'aspetto reale-teoretico, ma a quello reale-biografico, abbiamo trovato che all'inizio non c'è il sapere ma il domandare».

³¹⁸ Id., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 204: «A un'antropologia che non fosse anche terapia non spetterebbe alcuna verità. Altrettanto poco sarebbe verità quella che non tenesse conto dell'errore, o *ethos* quello che non si curasse anche del *pathos*. Ma dove risiede la malattia? Per saperlo sarebbe sufficiente che il medico si ponesse in quel movimento che gli permette di incontrare la malattia e il malato. [...] La regola da seguire per questo scopo consiste nel non tralasciare nessun incontro (v.s.) e nell'interrompere il movimento che non conduce ad alcuno di essi (v.s.)».

³¹⁹ Id., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 104. Si veda anche *Il Concetto di Vita* (1945), in Idem., p. 154: «Poiché ora sappiamo che non si può stabilire una differenza di principio tra ciò che vive e ciò che non vive e che un confine tra vita e morte non può essere sensatamente richiesto da un punto di vista scientifico, possiamo ora comprendere anche meglio il concetto di vita come un continuo morire, sacrificio e trasformazione in una nuova vita. La scienza non oppone resistenza a questa visione, anzi è appropriata a costringerci a prenderla sul serio. [...] Non si può quindi affermare direttamente il senso della vita, ma lo si può apprendere e patire».

precauzionale rispetto all'insorgere della patologia o se possa aiutare ad affrontarne il decorso e il ristabilimento creativo e dinamico di un nuovo equilibrio, la creazione di una rinnovata identità nel mutamento delle condizioni e aspettative di vita, nell'instaurazione di nuove relazioni o nella potenza rivoluzionaria di rapporti precedenti.

Se per un verso si è proceduto contro un dilagante riduzionismo positivistico, ed ancora si tende, ad un reale inserimento-riconoscimento del soggetto nella biologia³²⁰, nella medicina³²¹, nella patologia³²², nell'immagine naturalistica del mondo - intendendo con ciò l'insufficienza di spiegazioni e di misurazioni puramente quantitative che non tengono conto della imprescindibile dimensione soggettiva che è implicata nella riflessione sulla forma vivente³²³, sull'unitarietà dell'atto biologico - per un altro verso non si può prescindere

³²⁰ Cfr. Id., *Der Gestaltkreis* [1940], ora in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. 4, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997, p. 127: «Da die Biologie mit Lebewesen zu tun hat, kennt sie kein System widerspruchloser Aussagen, sondern sie muß einen Weg der Bemächtigung eigentümlicher, ja einmaliger Ereignisse und Wesen gehen». Trad. it.: «Poiché la biologia ha a che fare con esseri viventi, non conosce nessun sistema di enunciati privi di contraddizioni, ma deve trovare la via che conduce al dominio di eventi e di esseri particolari, anzi unici». P. 295: «Um Lebendes zu erforschen, muß man sich am Leben beteiligen. Die Physik ist nur objektiv, der Biologie ist auch subjektiv. Die toten Dinge sind sich fremd, die Lebewesen sind, selbst in der Feindschaft, gesellig». Trad. it.: «Per comprendere il vivente, bisogna prender parte alla vita. La fisica è solo oggettiva, la biologia è anche soggettiva. Le cose inanimate sono estranee tra loro, gli esseri umani sono, persino nell'ostilità, socievoli». P. 253: «Biologie ist Formenkunde. Wer die Formen nicht liebt, kann nicht die Wissenschaft der lebenden Natur erfahren und fördern». Trad. It.: «La biologia è ricerca sulla forma. Chi non ama le forme, non può sperimentare e promuovere la scienza della natura vivente».

³²¹ Con la dottrina del *Gestaltkreis*, Weizsäcker critica il pensiero meccanicistico e materialistico delle scienze naturali e tenta una svolta antropologica che trasformi radicalmente il sapere medico mediante l'effettivo confluire di psicosomatica, antropologia e filosofia della natura. Non semplicemente riducibile ad un'opera meramente reintegrativa che elimini la parte affetta oggettivando sostanzialmente l'uomo malato, la medicina non può non tenere conto che ha a che fare con un soggetto irriducibile la cui malattia costituisce essenzialmente un evento che imprime una svolta radicale nel vissuto biografico.

³²² Weizsäcker pone l'accento sulla necessità di considerare il vissuto biografico del paziente per comprendere meglio l'insorgere e il decorrere dell'evento-avvenimento della malattia, dal momento che il disturbo organico non può che riflettersi nella psiche così come il disturbo psichico ha riscontro nell'organico. Non solo dunque il disturbo patologico comporta cesure e cambiamenti critici nel consueto andamento biografico, ma esso si origina proprio in seno a svolte fondamentali della vita, viene provocato in modo quasi necessario da situazioni drammatiche che affliggono il soggetto stesso e che erompono nell'esplosione di un disturbo.

³²³ Von Weizsäcker, V., *Il Medico e il Malato* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., pp. 88-89: «Ma quando diventa strumento tutto ciò che prima era anche scopo, allora proprio questo scopo deve diventare problematico. In ciò consiste il compito. L'impenetrabilità e l'imperscrutabilità della persona malata con i mezzi razionali di quelle scienze non fa meraviglia, ma non è neanche un danno se ci rendiamo conto che superare praticamente il confine di ciò che è razionalmente conoscibile e prevedibile, intraprendere nella realtà sempre più di quanto obiettivamente e scientificamente ci si possa assumere con responsabilità, essere a questo riguardo a letto del malato diversi da ciò che si è in laboratorio, fa parte dell'essenza della realtà medica. Se le cose stanno così allora ci troviamo di fronte a una nuova realtà che desideriamo conoscere. Abbiamo appreso che il corpo umano è fatto di tessuti, che i tessuti sono fatti di sostanze chimiche, che nelle malattie tutto ciò si muta, nella forma e nella composizione. Così possiamo sentenziare: ciò è malato. Il malato però dice: io sono malato. [...] Abbiamo appreso solo di cose che sono «qualcosa», non abbiamo appreso nulla di cose che sono «qualcuno». Ma l'ora di ambulatorio inizia con qualcuno che dice: io sono malato [...]. Ciò che qui va bene per l'anima (avere

dall'inserire-riconoscere la natura, la intrinseca vulnerabilità della dimensione più propriamente corporea e dunque soggetta a deperimento ed alterazione, nella costituzione e realizzazione essenziale del soggetto, della persona che vive da sempre inserita in un contesto ambientale nel quale instaura relazioni sociali. L'evento della malattia si impone dunque come esperienza limite che determina ulteriormente il soggetto patico, impone una cesura e una limitazione delle sue possibilità di espressione e al tempo stesso rende concreti, ristruttura e riconfigura radicalmente i suoi modi del costruire e riplasmare la relazione ambientale aprendo a possibilità fino a quel momento impensate, inesprese; dall'isolamento e dal ripiegamento che deriva dal vivere un dolore, che per essenza appartiene solo a sé e non è mai pienamente comunicabile o comprensibile, scaturisce la possibilità di un'apertura autentica alla relazione³²⁴, prima di tutto alla relazione con se stessi, all'immediatezza del sentire la ricchezza della propria interiorità psico-fisica attraverso la mediazione offerta dalla relazione terapeutica che ha origine dalla richiesta d'aiuto che il paziente rivolge al medico e che costituisce il fondamento del dialogo terapeutico nel quale si manifesta la sollecitudine nei confronti del dolore del paziente ed il processo di nuova e originaria plasmazione di sé, di autentica ristrutturazione creativa.

effetto sul corpo), perché non deve andare bene per il corpo, cioè avere effetto sull'anima?». Si veda anche p. 90: «Mi viene in mente all'improvviso qualcosa di completamente sorprendente: quando il paziente mi disse « io sono malato », sapevo esattamente che cosa intendeva; avevo compreso non in quanto avevo pensato qualcosa, ma in quanto avevo compreso *lui*. L'origine di questa comprensione non consiste nel fatto che, pensando, avevo compreso Qualcosa, bensì nel fatto che comprendevo Qualcuno. [...] Ma che cosa significa qui comprendere? Sapere di uno che è malato? No, significa qualcosa di completamente diverso: sapere che l'altro suppone, pensa, sente o sa di essere malato. Quindi comprendere non significa sapere ciò che so ma sapere che e che cosa *un altro* sa. [...] una comprensione che non solo non è un pensare, ma non è nemmeno un pensare Qualcosa; e che inoltre non è il *mio* comprendere, in quanto *io* non comprendo assolutamente *ciò* che viene pensato, ma comprendo solo che *un altro* pensa ciò che egli pensa. Che paradosso! Io comprendo, ma dov'è il soggetto, dov'è propriamente l'oggetto di questo comprendere *in quanto comprendere*? Il soggetto è l'io dell'altro, non il mio, e l'oggetto è il suo oggetto, non il mio».

³²⁴ Relativamente alla duplice natura del dolore come ciò che crea unione e separazione all'interno dello stesso soggetto che patisce e come dimensione che per eccellenza induce ad un tempo all'isolamento e all'incontro autentico con l'alterità, permettendo un reale inserimento nell'ambiente proprio a partire dalla messa in crisi dell'equilibrio precedente si veda Von Weizsäcker, V., *Il Dolore* (1926) in *Filosofia della medicina*, op. cit., pp. 102-103: «Mi manifesta l'Es, ma al contempo mi *unisce* con esso; salda il mio essere con quello del mondo altrettanto energicamente di quanto mi separa da esso. Il dolore è, contemporaneamente, uno stato e un processo, qualcosa di persistente ma anche qualcosa che spinge a rimuovere quanto persiste. Questa spinta persistente, questo avere qualcosa e insieme questo respingere qualcosa, questo stato dinamico di oscillazione nel dolore può venire anche analizzato come risultante di due forze, una vincolante-unificante e una disgiungente-differenziante. Allora possiamo dire: nel dolore un essere si scinde in un Io e in un Es, e, nel medesimo tempo, tale essere tende a preservare la sua unità. Il dolore è quindi un fenomeno peculiarmente polare [...]».

Ma l'ordine del dolore attraversa obliquamente gli ordinamenti della natura, dello spirito, dei valori. Esso è un ordine di tutto l'essere, ma si tratta di un ordine che rimane *invisibile* finché il taglio non scinde e spezza, finché il dolore non è divampato: questo ordine è dunque un ordine *dormiente*. In tal senso riusciamo per lo più ad avvertire e scoprire l'esistenza reale di un nostro organo, sia esso stomaco o cuore, solo quando ci fa male; e in questo modo spesso ci rendiamo conto del significato effettivo e del valore di un organo solo qualora esso rischi di essere o venga amputato. E così il dolore trae fuori alla luce della coscienza qualcosa di interiore e radicale, e quell'ordine invisibile-dormiente costituisce perciò una segreta e intima profondità di quell'esistenza che può tuttavia divenire visibile; una interiorità viene dischiusa, messa a nudo come in una sala settoria, e, proprio per questo, esser-medici vuol dire saper salire e scendere fino a questa regione. Il volgersi verso il dolore significa ora anche qualcos'altro: un penetrare al di là di quel che sta nascosto dietro una pelle protettiva e avvolgente, uno sguardo che mira al di là di essa in direzione di quanto essa nasconde e mantiene nel silenzio³²⁵.

L'esser malati si chiarisce in tal modo come evidenza del proprio esistere corporeo³²⁶ e dei legami biunivoci che l'esistenza incorporata intrattiene con l'ambiente. La malattia trasforma tutti, pone indubitabilmente di fronte ad una autenticità che rende chi patisce – e chi

³²⁵ Ivi, cit, p. 107.

³²⁶ Si veda a tal proposito Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, München 2005, p. 28: «Das Bewusstsein, krank zu sein, ist eine ganz besondere Form von Selbstbewusstsein, eine erhöhte Form von Aufmerksamkeit auf sich, ein Gewahr-werden dessen, dass man überhaupt existiert, eine Spannung zwischen Abstandnehmen von sich und der Gewissheit, dass man jetzt unausweichlich betroffen ist. Erst vom Krankheitsbewusstsein her wird deutlich, in welchem Maße sich das gewöhnliche Leben unbewusst vollzieht, gewissermaßen als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt wird, während die Gedanken ganz woanders sind, bei den Wörtern, die man spricht, bei den Geschäften, die man betreibt, bei den Menschen, um die man sich kümmert. Es ist erstaunlich, in welchem Maße man über das Leben selbst hinweggeht. Man könnte sagen, dass darin, in der Unauffälligkeit des Lebensvollzugs, gerade die Gesundheit besteht. Im Krankheitsbewusstsein liegt deshalb zuallererst, dass der Lebensvollzug selbst auffällig wird. In jeder Krankheit wird man mehr oder weniger daran erinnert, dass Leben nicht selbstverständlich ist, vielmehr stets gefährdet, ein Gleichgewicht, das von Moment zu Moment stabilisiert werden muss. Das Bewusstsein zu leben meldet sich deshalb primär als Besorgnis». Trad. It.: «La consapevolezza di essere malati è una forma molto particolare di autocoscienza, una forma elevata di attenzione a sé, un divenire garanti di ciò, che esiste comunemente una tensione tra il prendere distanza da sé e la certezza che adesso si è inevitabilmente colpiti. Soltanto dalla consapevolezza della malattia diviene qui chiaro, in che misura la vita abituale si compie inconsciamente, per così dire viene presupposta come ovvietà, mentre i pensieri sono completamente altrove, nelle parole che si dicono, nelle occupazioni in cui ci si intrattiene, presso le persone di cui ci si prende cura. È sorprendente in che misura si passa sopra la vita stessa. Si potrebbe dire che la salute consista proprio in ciò, nell'inosservanza della conduzione di vita. Nella coscienza dell'esser malati si trova perciò innanzi tutto che il condurre la vita stessa diviene evidente/visibile. In ogni malattia viene ricordato in misura maggiore o minore che la vita non è ovvia, anzi in ogni momento minacciata, un equilibrio che di momento in momento deve venire stabilizzato. La coscienza di vivere si presenta perciò primariamente come preoccupazione». P. 69: «Schmerz ist als Auffälligkeit des Leibes auch immer eine Weise, seiner selbst bewusst zu sein, freilich – das darf man nicht vergessen – eine erzwungene, eine erlittene Weise. Doch für den Schmerzpatienten bedeutet das, dass er sich in besonderer Weise kennt und seiner gewiss ist. Der Schmerz wird zu seinem Ich-Gefühl.»; trad. It.: «Il dolore è in quanto stranezza del corpo vissuto pur sempre un modo di essere coscienti di sé, certo – ciò non si può dimenticare – un modo estorto, patito».

pur non soffrendo in prima persona è profondamente toccato dall'altrui dolore³²⁷ - inevitabilmente costretto ad arrestarsi, a vivere il momento presente in tutta la sua infinita pienezza; questa condizione palesa i modi imprevedibili dell'autonomo configurarsi e stagliarsi di un tempo soggettivo³²⁸ che, per quanto inevitabilmente proceda con un andamento anamnastico-prolettico di protensione anticipatrice del futuro alla luce del rammemorativo raccogliere e custodire l'ereditarietà del passato, pone in primo piano il vivere l'attimo presente, libera paradossalmente dall'ansia di delineare e preparare il proprio divenire progettuale e alleggerisce dalla reiterazione di dinamiche arcaiche stagnanti e inconsapevolmente necessitanti. L'impatto con l'estrema paticità del proprio essere apre alla possibilità di un incontro autentico con l'alterità, con quell'altro rappresentato per un verso dalla condizione stessa del proprio essere malati che, per quanto ci appartenga, ci sorprende e ci atterrisce, implicando necessariamente modi nuovi di essere noi stessi, e per un altro verso di quell'altro rappresentato dall'altra persona, a cui si è affettivamente legati o a cui ci si

³²⁷ Von Weizsäcker, V., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 102: «Il dolore esperito in modo simpatetico non è tuttavia comparabile a quello sofferto in proprio, con quello che viene esperito realmente, o meglio: la sua realtà è di una specie diversa da quella peculiare del dolore di chi ha di fatto il dolore. Esso nasce non dalla percezione del dolore stesso, bensì soltanto dalla sua espressione. Esso è dolore che mi appartiene, ma è sicuramente tale in me che io debbo ora volgermi a esso oppure distogliermi dalla sua vista». Si veda anche pp. 113-114: «Chi cerca di fondersi entropaticamente e di immedesimarsi col malato può anche riuscire ad avvicinarsi, tramite la fantasia, ad analoghi (sebbene certamente non identici) stati d'animo emozionali; chi arriva a comprendere può, inoltre, persino riuscire a porre in luce connessioni che sono tali di fatto per lo stesso malato; eppure non si raggiunge affatto con ciò l'effettività della coscienza di colpa, e non la si raggiunge proprio perché la colpa del malato, se ha da essere quel che è realmente, *deve* essere per l'appunto quella del malato stesso. Questa effettività non *può* quindi essere raggiunta né da colui che è purtuttavia in grado di immedesimazione entropatica, né tanto meno da colui che mostra di possedere conoscenze psicologiche, e questo sarà tanto più valido per la comprensione del dolore stesso».

³²⁸ In *Gestalt und Zeit* (1942), Weizsäcker precisa come la collocazione della forma vivente in un reticolo spazio-temporale non sia trovata nel mondo esterno, e dunque già fisicalisticamente determinata, ma sia piuttosto imprevedibilmente prodotta dal configurarsi delle prestazioni biologiche, dallo svolgersi dell'attività vitale. In questo senso bisogna tenere assolutamente distinti l'ordinamento temporale oggettivo dal tempo organico, la cui struttura soggettiva è essenzialmente autonoma. Si veda Von Weizsäcker, V., *Forma e percezione*, a cura di V. C. D'Agata e S. Tedesco, Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2011, p. 42: «Ma il tempo biologico non è né un obiettivo continuum omogeneo né tempo trattenuto nella memoria, esso è tempo presente». P. 45: «Il tempo biologico non è il presente in quanto tale, ma il presente che getta un ponte sul tempo. Si potrà dire che il divenire biologico è sempre centrato al presente, ma mai che sia fatto solo del presente». P. 49: «Forma e tempo sono un tema così grande perché se c'è una vera forma diventa necessario un concetto di tempo che si allontana da quello obiettivo e perché è proprio il tempo a provocare l'intima tensione, la problematicità del concetto di forma». P. 66: «È la struttura di un tempo biologico quella che sola si dimostra capace di congiungere in un presente la transitorietà della forma e la regolarità della forma con la sua costanza, di consolidare con ciò di nuovo anche le "vacillanti forme" nel divenire della "formazione"». P. 69: «Non è il tempo oggettivo quello in cui viviamo, ma ci rapportiamo con i tempi attraverso il fatto che viviamo. [...] Ma come presupposto del biologico il carattere anamnastico-prolettico del tempo mette in guardia dal voler conoscere il vivente nel tempo oggettivo trascurando il *soggetto*».

affida. L'altro si fa propriamente intermediario tra noi ed il nostro dolore³²⁹, è appellato ed intimamente coinvolto dalla richiesta d'aiuto che gli rivolgiamo e alla quale è chiamato a rispondere, dinnanzi alla quale non può rimanere indifferente non restandogli che voltare lo sguardo o provare sollecitudine, disporsi egli stesso alla trasformazione e rinnovarsi.

Quello che cercheremo di fare e che riteniamo essenziale per un approfondimento della somaestetica è indagare i modi di esistenza patica del vivente, i suoi modi di entrare concretamente in relazione ed esperire la sua costituzione naturale come corpo che patisce (in un senso che implica attività e passività) e agisce, rintracciando nelle situazioni limite le condizioni sotto le quali la vita prende forma, i presupposti per una progressiva acquisizione e costruzione di una più profonda consapevolezza corporea e per una più autentica relazione con il suo stesso fondamento naturale, con la vita in quanto creativamente formata e patita, come imprescindibile dipendenza da quel rapporto-di-fondo, da quel fondamento che sorprende e che - nel sottrarsi ad una piena ed esaustiva conoscenza oggettiva³³⁰, ad una

³²⁹ Weizsäcker descrive così l'essenzialità della componente relazionale che soggiace l'azione terapeutica, rintracciando gli elementi che, individuabili in forme protoscientifiche, costituiscono il fondamento della pratica medica, Cfr. Von Weizsäcker, V., *Il Dolore* (1926), cit., p. 97: «Allorché una bimba vede soffrire il fratellino essa trova, senza quasi saperlo, una via per consolarlo: con affetto cerca la sua *mano* e, amorevolmente, lo *tocca* dove gli fa male.

Così la piccola samaritana diventa il suo primo medico. Una specie di prescienza dell'efficacia originaria dell'azione domina in lei a sua insaputa; essa guida il suo impulso verso la mano e induce la propria al contatto appropriato. Infatti, ciò di cui il fratello farà esperienza è che la mano lo tocca facendogli bene. Tra lui e il suo dolore subentra la sensazione del venir toccato dalla mano della sorella, in un modo che la sofferenza si ritrae dinanzi a questa nuova sensazione. E così sorge anche il primo concetto dell'operare medico, la prima tecnica della terapia». P. 98: «L'esser medici, propriamente, sta qui tutto nella piccola mano e l'esser malati tutto nella parte sofferente; e ciò sarà sempre così: anche quando la mano diventerà più grande e si munirà di strumenti, oppure prenderà in prestito la sua forza traendola da farmaci benefici o dalla efficacia del linguaggio, sempre essa rimarrà - come quanto di più adeguato esiste per toccare e afferrare, per porre rimedio e lenire - una *essenza* anche dell'attività medica più specializzata. Anche al piccolo paziente non capiterà mai in seguito alcunché di diverso: sempre il suo dolore consisterà nel fatto che *qualcosa* gli fa male, qualcosa che il medico soccorrevole dovrà curare. Anche quando la sua sofferenza lo toccherà nel punto più intimo del suo cuore, sempre la sua malattia rimarrà realmente qualcosa di peculiare a esso, e non affatto a se stesso. Non la testa bensì la mano rende medico il medico, non il mio dolore bensì qualcosa che duole rende mia la mia malattia. [...] L'azione terapeutica consiste solamente nel contatto di due esseri umani; ma quanti di tali contatti avvengono nel gioco, nella lotta e nell'amore. Nessuno di essi è tuttavia paragonabile a quello che scaturisce dall'impulso terapeutico. Il contatto che lenisce la sofferenza è di tipo assolutamente incomparabile, di un tipo che poggia totalmente su se stesso; esso ha indubbiamente innumerevoli presupposti senza i quali non potrebbe realizzarsi, ma, in grado ancor più elevato, risulta esso stesso condizione affinché qualcuno possa in generale essere di aiuto. È uno straordinario enigma che la mano che tocca possa rimuovere il dolore, e tuttavia il dato di fatto che essa realmente lo possa fare fonda quasi tutta l'arte medica. Questa prima azione terapeutica è esperienza di azione in misura tale che io possa afferrarla solo nel momento che la compio, e riesco a intenderla solo nell'attimo in cui essa viene compiuta nei miei confronti».

³³⁰ Von Weizsäcker, V., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 182: «La cosa più importante, nel rapporto con gli esseri viventi, è che si rimanga ricettivi nei confronti del loro carattere patico: e questo vale sia per il ricercatore sia per il medico. Tale ricettività è tuttavia nello stesso tempo un'attività. Non si può difatti dire che il modo di esistenza patico sia quello passivo, perché al contempo esso è altrettanto attivo; e

completa dicibilità ed indagabilità - si lascia incontrare solo nel concreto e personale vissuto biografico. Sentire in modo cosciente il proprio corpo e cogliere l'atto biologico come unitarietà psico-fisica³³¹ permette non solo di recuperare una concezione olistica del vivente troppo spesso interpretato univocamente in senso psicologico-introiettivistico e di imparare a conoscere i segni che il corpo quotidianamente ci trasmette, ma anche di ampliare gli strumenti e le metodologie attraverso cui si rende possibile la relazione con la propria esistenza patica e con l'eventuale superamento della malattia, così come un'attenzione rinnovata alle biotecnologie e a tutto ciò che consente quotidianamente di ristabilire nuove condizioni ambientali e alternative modalità di inserirsi e far presa su ciò che ci circonda. Ciò che inevitabilmente sostiene una proposta di questo tipo è la necessità di ripensare salute e

dipende solo dall'illuminazione cui lo si sottopone che noi ora si possa definire questo modo di esistenza patico propriamente come passivo o come attivo. Giacché, in ultima analisi, il patico non è altro che un'espressione della stretta dipendenza di ogni essere vivente da un fondamento che, come rapporto-di-fondo, non può essere affatto riducibile a oggetto». Si veda anche *Il Medico e il Malato* (1926), in Idem, p. 87: «Considereremo la pura e semplice coscienza dell'oggettività come coscienza inadeguata. Si dimostrerà un errore ravvisare in *questo* amore della verità per la pura oggettività un qualunque valore vero e reale *per ognuno*, poiché l'oggettivo non è ancora il reale, e la ragione pura è solo una ragione, è solo-ragione. Il mondo reale, in cui viviamo, è infatti del tutto diverso dalla finzione della scienza naturale obiettiva. [...] In esso non regna la logica, ma in esso la logica lotta con l'antilogica.

La natura delle scienze naturali obiettive procede secondo leggi, e questo è soddisfacente. Ma un uomo malato non ha nulla di soddisfacente [...]. Che le condizioni di un uomo in tale stato risultino insoddisfacenti, benché la legge naturale prescriva e governi questo stato, ha come conseguenza chiaramente un conflitto tra il nostro desiderio scientifico di conoscenza, che cerca conferma della *sua* validità, e il nostro desiderio di guarire, che cerca un'eliminazione di quello stato. [...] Noi comprendiamo le malattie, ma *attraverso ciò* non comprendiamo la difficoltà della malattia e neppure ciò di cui il malato ha bisogno».

³³¹ Id., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 187: «L'essenziale nel *rapporto tra anima e corpo* consiste non tanto nel fatto che qui si diano due cose che stanno una accanto all'altra e si influenzano l'un l'altra, bensì nel fatto che questi due elementi si esplicano vicendevolmente: attraverso l'anima siamo diventati perspicaci riguardo alla ragione inconscia e alle passioni del corpo, attraverso il corpo vengono precisati i bisogni naturali dell'anima. Questa reciproca esplicazione (*Erläuterung*) può, ovviamente, avvenire nei modi più diversi: mediante la spiegazione, l'interpretazione, la fantasia, il presentimento, la visione. La scienza esplicativa si situa con ciò all'inizio di una serie – nella quale è opportuno non provocare intenzionalmente fratture – all'altro capo della quale si colloca la poesia.

Errori e sbagli, tuttavia, i quali provocano danni anche nell'ambito della medicina, sorgono proprio allorché si isola la modalità della esplicazione e le si assegna una priorità esclusiva: un esempio di ciò è la causalità psicofisica. [...] Nel caso della malattia risulta *del tutto impossibile stabilire* se la *causa* (e quindi il primo indizio del processo) sia stata il fenomeno fisico o quello psichico, giacché questi operano simultaneamente.

Inoltre, la vicendevole esplicazione di corpo e anima implica anche una critica reciproca: ognuno dei due elementi svela infatti e manifesta l'altro come qualcosa di nuovo. Si giunge cioè a scorgere che, quanto apparve in precedenza sotto un determinato aspetto, non è così o non solo così come apparve. La considerazione psicologica critica dunque quella unilateralmente materialistica, così come la considerazione materialistica critica quella unilateralmente psicologica. Nella misura in cui ci spingiamo o ci lasciamo sospingere continuamente da una parte all'altra, non facciamo perciò nient'altro che seguire il cammino stesso del *Gestaltkreis*. Il rapporto psicofisico costituisce perciò un esempio del *Gestaltkreis* e non certamente un rapporto tra due sostanze».

malattia come dimensioni a pari titolo facenti parte della vita, piuttosto che ridurre la malattia ad una alterazione o deviazione³³² rispetto a parametri e condizioni di vita comunemente considerati normali entro un ben definito contesto socio-culturale. In tal senso si mostra opportuno e particolarmente fecondo per le nostre argomentazioni esplicitare i nessi tra la

³³² Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, cit., pp. 7-8: «Gesundheit und Krankheit werden nach dem Schema von Normalität und Abweichung verstanden, und das gilt sogar für die beiden Bedeutungen, die man dem Ausdruck *Normalität* geben kann. Das Normale kann erstens verstanden werden als das, was eigentlich sein sollte, oder als das Wünschenswerte. In diesem Sinne sind die meisten Menschen geneigt, Gesundheit als die Norm des menschlichen Lebens anzusehen: ein gesundes Leben als das Leben, wie es eigentlich sein sollte. Diese Vorstellung gewinnt an Prägnanz durch den zugeordneten Krankheitsbegriff. Danach ist Krankheit die Abweichung von der Norm, die Störung des Lebensvollzugs, seine Reduktion und Behinderung. Nach dieser Ideologie sind Krankheit und Gesundheit Gegensätze. [...] Um hier schon deutlich gegen dieses Denken unsere These zu setzen: *Krankheit und Gesundheit sind nicht einander ausschließende Gegensätze*. Also: Es kann gesunde Kranke und kranke Gesunde geben.

Der andere Sinn von Normalität ist *Durchschnitt*: Das Normale in diesem Sinne ist also das Durchschnittliche, das, was die meisten betrifft. Auch in diesem Sinne herrscht falsches Bewusstsein. Man glaubt, Gesundheit sei das Normale, d.h. die meisten Menschen seien gesund. [...] Hier nun unsere zweite These: Das trifft nicht zu. *Fast jeder Mensch* - jedenfalls jenseits der Jugend - *hat irgendeine Krankheit*, sei es, dass er akut krank ist, sei es, dass er von einem periodischen Leiden heimgesucht wird, wie beispielsweise Migräne, sei es, dass er eine Leiden verursachende konstitutionelle Schwäche hat - das trifft zu für viele Rückenschmerzpatienten -, sei es, dass er an einer chronischen Krankheit leidet». Trad. It.: «Salute e malattia vengono comprese secondo lo schema di normalità e anomalia, e ciò vale persino per entrambi i significati che si può dare all'espressione *normalità*. Il normale può per prima cosa essere compreso come ciò che propriamente dovrebbe essere, o come il desiderabile. In questo senso la maggior parte delle persone è incline a considerare la salute come la norma della vita umana: una vita in salute come la vita che propriamente dovrebbe essere. Questa rappresentazione acquisisce pregnanza attraverso il correlato concetto di malattia. Secondo questa ideologia malattia e salute sono opposte. [...] Per porre/presentare già qui chiaramente la nostra tesi contro questo pensiero: *malattia e salute non sono opposti che si escludono a vicenda*. Quindi: si può dare un malato sano ed un sano malato.

L'altro senso di normalità è la *media*: il normale in questo senso è allora l'ordinario, ciò che riguarda la maggior parte. Anche in questo senso vige una falsa coscienza. Si pensa che salute sia la normalità, vale a dire che la maggior parte delle persone sia in salute. [...] Qui allora la nostra seconda tesi: questo non è vero. *Quasi ogni persona* - per lo meno al di là della giovinezza - *ha una qualche malattia*, sia che sia malato acuto, sia che venga afflitto da un dolore periodico, come per esempio un'emicrania, sia che abbia una sofferenza provocata da una debolezza costituzionale - ciò riguarda molti pazienti che soffrono di dolore alla schiena -, sia che soffra di una malattia cronica». Cfr. anche p. 9: «Damit ist implizit schon unsere dritte These formuliert. Es kommt nicht darauf an, gesund indem man es versteht, mit Irritationen fertig zu werden, seine Krankheiten im Alltagsleben zu bewältigen und unter Umständen auch sein Leben so einzurichten, dass die Behinderungen nicht als Einschränkungen des Leben selbst, sondern als Bedingungen, unter denen es Gestalt annimmt, verstanden werden können. Wir teilen damit die Auffassung des Medizinhistorikers Dietrich von Engelhardt, wenn er schreibt: «Im Gegensatz zu der bekannten und utopischen WHO-Definition von Gesundheit als physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden (physical, psychical und social well-being) müsste Gesundheit auch nicht als totales Freisein von Krankheit, sondern könnte eher als Fähigkeit verstanden werden, mit Behinderungen und Schädigungen leben zu können. (1986, S. 21)». Trad. It.: «Con ciò è già implicitamente formulata la nostra terza tesi. Questo non conta, sano invece è considerato, risolvere/superare le irritazioni, far fronte alle proprie malattie nella vita quotidiana ed eventualmente anche organizzare la propria vita così che le disabilità possano venir comprese non come limitazioni della vita stessa, ma come condizioni sotto le quali essa prende forma. Con ciò noi condividiamo la concezione dello storico della medicina Dietrich von Engelhardt, quando scrive: «In opposizione alla conosciuta e utopica definizione-WHO di salute come benessere fisico, psichico e sociale (physical, psychical und social well-being), la salute non dovrebbe essere compresa come un totale esser liberi dalla malattia, ma potrebbe venir compresa meglio come capacità di poter vivere con disabilità e danni (1986, S. 21)».

riflessione di Gernot Böhme sulla corporeità intesa come la propria stessa naturalità, sul dolore come autentico e ineludibile accesso alla propria stessa esistenza e la considerazione - all'interno della proposta weizsäckeriana di un'antropologia medica³³³ - dei caratteri patici dell'esistenza (non riducibili a determinazioni puramente ontiche³³⁴), della natura antilogica³³⁵

³³³ Von Weizsäcker, V., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 189: «A che scopo, quindi, l'antropologia e in generale l'antropologia medica? Ciò che spinge in tale direzione è la profonda perplessità che nasce dall'incontro con l'uomo concreto e con l'uomo malato; e la causa di questo turbamento è riconducibile alla soggettività dell'essere vivente. I limiti che in tale ambito incontra l'applicazione delle scienze naturali non derivano ovviamente dal fatto che esse non possano acquisire una sufficiente specializzazione (potrebbero benissimo acquisirla), bensì dal fatto che non raggiungano né tanto meno implicino il soggetto. L'intelligenza propria delle scienze naturali non riesce dunque a calarsi in modo adeguato sino al fondo patico dei fenomeni vitali, [...] la vita patica non è altro che il terreno fertile da cui la stessa vita intelligente trae il suo alimento. Abbiamo definito questo sviluppo come formazione-dell'Es. E tuttavia *l'intelligenza nasce nella misura in cui la vitalità viene disturbata*».

³³⁴ Id., *Der Gestaltkreis* [1940], ora in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. 4, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997, p. 316: «Die Struktur des dem ontischen gegenübergestellten pathischen Attributes ist mit der Entwicklung der Kategorien der Freiheit, Notwendigkeit, des Wollens, Müssens, Könnens, Sollens und Dürfens umrissen und abgeschlossen. Schon grammatikalisch tritt deutlich hervor, daß es sich um Verben, also um Modi des Subjektes, handelt. Die Kategorien werden erst sinnvoll, wenn sie etwa ausgesprochen werden, wie: ich will, du kannst, er darf usw. Die Einführung des Subjektes ist es, welche die Biologie mit diesen pathischen Kategorien bereichert.

In diesem Augenblick eröffnet sich noch ein zweites Strukturprinzip des Aktes. Es kündigt sich in der Abwandlung des Subjektes, in seiner Verwirklichung durch »ich«, »du«, »er«, usw. an. Jede Anwendung der pathischen Kategorien erzwingt auch ihre Konkretisierung auf jemand *im Verhältnis* zu einem anderen. Die Kategorien des Biologischen sind nicht nur subjektive, sondern auch soziale. Das Leben ist Individuum *und* Sozietät.

Wir müssen hier zurückgreifen. »Gestaltkreis« heißt: Die biologische Erscheinung erklärt sich nicht aus einer ihr zugrunde liegenden kausalen Reihe von Funktionen, aus denen die Erscheinung stammte; sondern sie ist Bestandteil eines in sich geschlossenen Aktes. Seine Einheit ist von der Analyse der Krise aus darstellbar. Sein eigentümliches Attribut ist das dem Ontischen gegenübergestellte Pathische. Seine Struktur ergibt sich aus der dialektischen Zerlegung der kritischen Entscheidung in die subjektiven Kategorien des ich will, muß, kann, soll, darf. Die Ordnung dieser Kategorien untereinander ist wiederum nicht durch eine ontische Kategorie wie Raum, Zeit, Kausalität darzustellen, sondern durch die gesellige Ordnung des Ich und Du, Er und Es usw. Jeder biologische Akt ist, als Gestaltkreis begriffen, kein Glied in einer Kette, keine Ziffer in einer Reihe, sondern gegenüber dem Vorher eine Wandlung zu einem Nachher, eine *revolution*. Trad. It.: «La struttura dell'attributo ontico contrapposto al patico è con lo sviluppo delle categorie di libertà, necessità, di volere, dovere, potere, sentirsi obbligati ed esser lecito delineato e compiuto. Già grammaticalmente viene chiaramente fuori che si tratta di verbi, di modi del soggetto. Le categorie divengono innanzitutto significative quando esse ad esempio vengono espresse, come: io voglio, tu puoi, ad egli è lecito e così via. L'introduzione del soggetto è ciò, che la biologia si arricchisce con queste categorie patiche.

In questo momento si presenta ancora un secondo principio strutturale dell'atto. Si annuncia nella trasformazione del soggetto, nella sua realizzazione attraverso »io«, »tu«, »egli«, e così via. Ogni impiego delle categorie patiche estorce anche la sua concretizzazione a qualcuno *in relazione* a qualcun altro. Le categorie del biologico non sono solo soggettive, ma anche sociali. La vita è individuo *e* società.

Noi dobbiamo qui risalire. »Gestaltkreis« significa: il fenomeno biologico non si chiarisce da una ad esso soggiacente serie causale di funzioni dalle quali discese il fenomeno; ma esso è parte di un atto in sé compatto. La sua unità descrivibile dall'analisi della crisi. Il suo attributo caratteristico è il patico contrapposto all'ontico. La sua struttura risulta dalla scomposizione dialettica della decisione critica nelle categorie soggettive dell'io voglio, devo, posso, mi sento obbligato, mi è lecito. L'ordine di queste categorie tra loro non è d'altronde di significare attraverso una categoria ontica come spazio, tempo, causalità, ma attraverso l'ordine sociale dell'io e del Tu, Egli ed Esso e così via. Ogni atto biologico, afferrato come Gestaltkreis, non è alcun anello di una catena, alcun numero in una serie, ma di fronte al prima una trasformazione in un dopo, una *revolution*. Per quanto riguarda il carattere non-ontico e personale del patico si veda anche Anonimi (1946) in *Filosofia della medicina*, op. cit, p. 178: «Qualora io prenda in considerazione me stesso o qualche altro essere vivente, più che

dell'essere organico e dell'articolarsi delle dimensioni del *Gestaltkreis*³³⁶ come sempre ricostituentesi equilibrio dinamico tra forma e funzione, divenire e permanenza, psiche e soma, libertà e necessità, percezione e movimento. Soltanto per via di un ripensamento della

il mio esserci sarà molto più essenziale il mio vivere». P. 179: «Mentre gli oggetti inanimati sono sempre da qualche parte e in qualche modo vi si trattengono, degli esseri viventi si deve invece dire che incontrano qualcuno o qualcosa. In relazione a ciò è possibile un'esperienza vissuta».

³³⁵ Id., *Il Medico e il Malato* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., pp. 93-94: «Ed è proprio il sapere oggettivo, se perseguito in modo rigido, che nella vita impedisce il sapere-dell'uomo. [...] Il nostro scopo non è quindi la comprensione della premessa, bensì l'ampliamento della comprensione. Vogliamo avanzare, non tornare indietro, e questo movimento non è quindi il movimento logico ma un movimento antilogico. Proprio perché è antilogico, non è alogico, prelogico o illogico. Non si tratta di un contenuto bensì di una direzione di movimento in riferimento al contenuto. Se quindi non riusciamo ad avanzare logicamente, vogliamo almeno tener fermo che, per andare avanti, dobbiamo muoverci in modo antilogico e questa è già una direzione. Dobbiamo andare partendo dall'inizio non verso l'astrazione ma verso il concreto, che mostra meno logicità dell'astratto. Un tale modo di procedere coincide fortunatamente con le consuetudini del buon medico e non del cattivo. Giacché all'osservazione «io sono malato» il cattivo medico fa seguire l'esame della lingua, dei polmoni, del cuore, dell'urina. Questo esame non è il passo antilogico verso la concretezza, ma un'astrazione da tutte le malattie che non sono localizzate nei quattro punti corporei indicati e che non sono comprensibili mediante stetoscopio, martelletto e provetta. Inoltre, questo esame significa un'astrazione dall'«io» della prima affermazione del malato, o meglio un ignorare la sua affermazione: egli non disse «un polmone è malato», ma «io sono malato». L'esame è una sostituzione dell'«io» con un «esso» e perciò *innanzi tutto* una falsificazione dell'osservazione, un allontanarsi da ciò che è dato, dall'esperienza». Si veda anche *Anonimi* (1946) in Idem, p. 180: «La vita è in generale una contraddizione significativa: essa è infatti divenire. E il divenire è la determinazione essenziale per cui qualcosa ne è né *non* è, bensì perde un essere e al contempo lo riceve. Il divenire racchiude sempre in sé questa contraddizione logica, ed è per questo che la vita diveniente è in sé una contraddizione, ossia, come noi la intendiamo, una contraddizione *antilogica*. Incontro, evento e divenire si coappartengono e hanno lo spiccato e provocante carattere dell'antilogica.» P. 181: «L'antilogica non è dunque qualcosa di secondario, bensì un risultato necessario e un elemento costitutivo di un mondo comprendente più di un essere vivente o di un essere vivente che muta nel mondo. Se si riassumessero questi due casi in una frase, si potrebbe dire che *un mondo che comprende il soggetto deve essere antilogico*. [...] Noi dunque *non* ammettiamo affatto che la natura sia contrapposta all'Io, bensì che l'Io (il «soggetto») sia nella natura e le appartenga. [...] è peculiare dell'essenza della soggettività essere sia *lo stesso* sia il *mutevole* (cioè non lo stesso). [...] questa struttura è a un tempo antilogica e comprendente il soggetto, e la difficoltà creata dall'elemento antilogico al pensiero è risolta mediante il riconoscimento del soggetto».

³³⁶ Id., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., pp. 183-184: «L'atto biologico è dunque un'unità comprensiva. [...] Il ritornare-a-se-stessi in base a una tale persistente tendenza al movimento diventa intuitivamente visibile mediante l'immagine del *circolo* (*Kreis*). Il tutto quindi, proprio nella considerazione del circolo, appare all'intuizione come un *percorso*, e cioè una figurazione chiusa e in sé sintetica cui diamo il nome di *forma* (*Gestalt*). Ora, la forma circolare è un *simbolo figurale* del possibile ritorno a se stessi del mutamento, ed è in grado di indicare la particolare natura dell'atto biologico, vale a dire di ciò che ora possiamo definire come *Gestaltkreis*. Con esso indico una struttura essenziale dell'atto vivente afferrato in modo patico. [...] il vivente, nel momento stesso in cui muta, fa tuttavia anche ritorno a se stesso. Il *Gestaltkreis* racchiude quindi in sé sia la natura patica sia la natura antilogica del modo di esistere degli esseri viventi. Esso corrisponde a un subitaneo equilibrio tra inquietudine e quiete [...]. Il *Gestaltkreis* non è affatto una riproduzione della figura della vita o del movimento di quest'ultima, bensì è propriamente una indicazione per l'esperienza del vivente. [...] Al fine di ritornare al punto di partenza, e cioè a se stessi, si deve almeno una volta invertire d'un colpo o lentamente la direzione di marcia, il che vuol dire volgersi una volta su se stessi. Questo tuttavia costringe anche la direzione dello sguardo a ruotare almeno una volta, così da rendere ora visibile quanto in precedenza non lo era (e viceversa). Nel medesimo modo in cui il movimento nell'inversione si oppone a se stesso, così, di volta in volta, la direzione del mio sguardo esclude la percezione nella direzione contraria».

Per quanto riguarda la dottrina del *Gestaltkreis* si rinvia a S. Tedesco, *Vincoli ed esperienza: la metodologia morfologica fra estetica ed Evo-Devo*, e a V. C. D'Agata, *Der Gestaltkreis: un modello morfologico d'interpretazione del vivente*, in *Estetica e Morfologia. Un progetto di ricerca*, a cura di L. Russo, Aesthetica Preprint, Palermo 2012.

natura del dolore, della crisi e delle situazioni limite dell'esistenza come occasioni di autodeterminazione e di una più piena espressione di sé si riscopre il più ricco e significativo potenziale euristico e trasformativo implicito nella proposta somaestetica non solo come autocoltivazione di sé, ma anche come più autentica esperienza della dimensione proprio-corporea che possa rendere possibile una forma di esistenza in cui la malattia non sia percepita come un'entità estranea che incombe e schiaccia, quanto piuttosto come una dimensione altrettanto naturale della vita - in ogni caso una sua parte - con la quale convivere, attorno alla quale assumere una nuova forma e per mezzo della quale istituire ulteriori relazioni, scoprire una nuova coerenza ambientale possibile solo a condizione che ci si renda disponibili al mutamento. Non solo dunque l'evidenza del proprio stesso essere natura³³⁷, ma l'esperienza dell'affezione introduce ad un più ampio percorso di conoscenza di sé che, a partire dalla corporeità, mette in atto una trasformazione della persona nella sua interezza, laddove l'esperienza della irreversibilità fa da forza propulsiva per un cambiamento radicale di consolidati ed irrigiditi modi di vivere.

Der Leib hat selbst ein Gedächtnis, und der Lebensrhythmus kann vor und nach
Krankheiten ein anderer sein, selbst wenn die Krankheit geheilt wurde. Eine *restitutio ad integrum*

³³⁷ Naturalmente l'esperienza della malattia è il medium che indubitabilmente nel dolore fa sentire ciò che quotidianamente passa inosservato, a cui non si presta attenzione: il provare dolore rende percepibile la parte che ci fa male e ci ricorda che ci appartiene, che siamo noi; l'interruzione del normale funzionamento e dispiegamento delle ordinarie funzioni biologiche impone una certa attenzione da parte nostra provocando in noi un accrescimento della consapevolezza. Da questo però non deriva l'esclusività dell'esperienza del dolore in quanto unico modo di sentire se stessi e di accrescere la propria autocoscienza e percezione di sé. Nei capitoli precedenti (2. Declinazioni interne alla somaestetica. Cura/coltivazione del corpo) abbiamo già fatto riferimento alla capacità di alcune discipline, pratiche somatiche, terapie, percorsi di auto-conoscenza di risvegliare la sensibilità nei confronti del sentire proprio-corporalmente se stessi e di intensificare la propria capacità emotiva, affettiva, relazionale. Si veda anche Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, cit., p. 23: «Der moderne Mensch, der wenig mit seinem Leib und dessen Regungen vertraut ist, neigt dazu, leibliche Regungen generell als Symptome zu deuten, das heißt als Anzeichen dafür, dass mit seinem Körper etwas nicht in Ordnung ist. Tatsächlich aber gehört das Spüren des eigenen Leibes auch zum gesunden Leben, nur dass es gewöhnlich in die Unauffälligkeit abgedrängt wird. [...] Krankheit ist nur eine Weise, in der der Mensch sich als Leib und Körper kennenlernt. Eine andere ist zweifellos die Sexualität, und schließlich gibt es die leiblich und körperlich bestimmten Übergänge, die Perioden des menschlichen Daseins abgrenzen, wie Pubertät und Klimakterium. Aber auch Krankheitserfahrungen sind für den einzelnen Menschen Markierungen in der Biographie. Sie mögen die Biographie geradezu bestimmen». Trad. It.: «L'uomo moderno, che ha scarsa fiducia nel suo corpo (Leib) e nei suoi moti/sentimenti proprio-corporei, è incline a interpretare i moti proprio-corporei in generale come sintomi, vale a dire come segni che qualcosa nel proprio corpo fisico non sia a posto. Effettivamente però il sentire il corpo-proprio appartiene anche alla vita sana, solo che ciò è abitualmente spinto via nell'inosservanza. La malattia è solo un modo in cui la persona si conosce come corpo proprio e corpo fisico. Un altro è senza dubbio la sessualità, e infine ci sono le transizioni determinate proprio-corporalmente e fisicamente, i periodo che circoscrivono l'esistenza umana come pubertà e climaterio. Ma anche le esperienze di malattia sono per alcune persone marcature/contrassegni nella biografia. Esse vogliono addirittura determinare la biografia».

kann es, wie einsichtige Ärzte sagen, im strengen Sinne nicht geben: Man ist, nachdem man eine schwere Krankheit durchgestanden hat, doch ein anderer als vorher.

Das trifft vor allem auf die chronische Krankheiten und die bleibenden Krankheitsfolgen zu. Hier haben wir es mit Krankheit als biographischem Faktor zu tun, der nicht nur das Leben durch Einschnitte gliedert, sondern in seinem Charakter und Verlauf bestimmt. Das Lebensgefühl, der Tageslauf, die möglichen Berufsperspektiven enthalten immer die Krankheit als eines ihrer Elemente. Durch beständige Aufmerksamkeit auf therapeutische und hygienische Maßnahmen wird das Dasein für den Betroffenen explizit zur leiblichen Existenz³³⁸.

In tal senso la malattia non solo determina il vissuto biografico mediante le cesure, le limitazioni funzionali e disposizionali del soggetto che ne è affetto, costituendo dei veri e propri snodi attorno ai quali prende forma un nuovo sviluppo, una inedita e talvolta imprevedibile riorganizzazione funzionale, ma rende manifesto ed evidente il nuovo ritmo vitale, i nuovi modi di percepire la propria esistenza corporea anche nello scarto tra il corpo fisico e il corpo vissuto nella propriocezione, la ricerca di modelli e possibilità che permettano nella mutazione anche radicale delle condizioni di inserirsi in modo stabile nel più ampio contesto ambientale, di scoprire insomma l'affiorare di inesprese attitudini, facoltà, modalità di relazione. In ogni caso dinanzi ad una diminuzione o comunque alterazione della prestazione, della funzionalità, con un approccio somaestetico si realizza una progressione ed intensificazione dei processi di crescente consapevolizzazione e di creativa ristrutturazione di sé ed in tal modo la possibilità di riformulare il proprio consueto modo di vivere venendo a capo, superando e convivendo con gli effetti della malattia come evento critico ed al tempo stesso radicalmente trasformativo a pari titolo facente parte della vita³³⁹ e dando in tal modo

³³⁸ Ivi, p. 24. Trad. It.: «Il corpo proprio ha per se stesso una memoria, e il ritmo vitale prima e dopo delle malattie può essere un altro, perfino quando la malattia veniva curata. Una *restitutio ad integrum* non può, come dicono i medici ragionevoli, in senso stretto esser data: dopo che si è sopportata una pesante malattia, si è certamente diversi rispetto a prima. Ciò risulta vero soprattutto per le malattie croniche e gli effetti permanenti della malattia. Qui abbiamo a che fare con la malattia come fattore biografico che non solo articola la vita attraverso cesure, ma la determina nel suo carattere e nel suo decorso. La gioia di vivere, il corso dei giorni/la quotidianità, le possibili prospettive professionali contengono sempre la malattia come uno dei suoi elementi. Attraverso un'attenzione durevole a provvedimenti terapeutici ed igienici l'esistenza si trasforma per colui che ne è colpito esplicitamente in un'esistenza proprio corporea».

³³⁹ Ivi, pp. 32-33: «Demgegenüber müssen wir erneut betonen, dass Krankheit zum menschlichen Leben gehört und Gesundheit darin besteht, diese Tatsache zu bewältigen». Trad. It.: «D'altra parte dobbiamo ulteriormente sottolineare che la malattia appartiene alla vita umana e che la salute consiste nel venire a capo/superare questo fatto».

un nuovo significato ed una irriducibile configurazione al concetto di salute, non in quanto assenza di disturbo ma piuttosto capacità di ristrutturazione.

L'obiettivo primario di un approccio somaestetico alla vita che riconosce il potere di effettiva e reciproca influenza di movimenti, emozioni, percezioni, pensieri e azioni in una considerazione degli esseri viventi in quanto integrate totalità olistiche in continua e dinamica relazione formativa e trasformativa con il contesto sociale e ambientale³⁴⁰ in cui sono inserite attraverso un movimento di avvvitamento si rivela non solo teoricamente imprescindibile - nell'ottica di un'estetica eminentemente relazionale che rimette in primo piano i concreti modi dell'esistenza corporea a lungo misconosciuta da un approccio fondamentalmente psicologista - ma pragmaticamente necessario per una più autentica e consapevole conduzione di vita che riconosca il potenziale ristrutturante dell'esperienza del dolore e della limitazione. L'intensificazione ed il miglioramento della coscienza di sé ed in particolare della coscienza corporea trova infatti concrete applicazioni non solo nel superamento della malattia o nella configurazione di modalità inedite di condurre la propria vita - accettando le limitazioni imposte da una privazione di funzionalità e coadiuvando al ristabilimento di un

³⁴⁰ Sia nella concezione dell'ente posizionale di Plessner (Cfr. il capitolo 3. *Leiblichkeit und Körperlichkeit*) che nella considerazione presente nel *Gestaltkreis* di Weizsäcker dell'atto biologico come intrinseca unità psico-fisica, totalità individuale (*Ganzheit*) essenzialmente patica ed antilogica, emerge in primo piano il legame inscindibile che si istituisce tra la natura ed il modo dialettico e antinomico, mobile e spontaneo dell'agire della realtà organica, del suo istituire sempre divenienti relazioni con l'ambiente attraverso la configurazione di prestazioni biologiche. Per un approfondito ed interessante confronto tra la teoria della posizionalità eccentrica di Plessner e la concezione del *Gestaltkreis* di Weizsäcker si rinvia a V. Rasini, *Teorie della realtà organica, Helmuth Plessner e Viktor von Weizsäcker*. Modena 2002. Imprescindibile peraltro è il riferimento esplicito che Weizsäcker fa alla teoria di J. von Uexküll sui rapporti tra l'organismo e il suo ambiente specifico di vita, si veda V. von Weizsäcker, *Der Gestaltkreis* [1940], ora in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. 4, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997, p. 285: «Die neuen Ansätze alle beginnen vom Verhältnis des Lebewesens zu seiner Welt, die seit JAKOB VON UEXKÜLL Umwelt genannt wird. Wir haben diese Ideen in den beiden vorigen Kapiteln bereits entwickelt. Die biologischen Leistungen lassen sich am einfachsten als Gestaltungen der Relation von Ich und Umwelt darstellen; man kann die Tatsachen aufzählen, welche beweisen, daß es sich nicht um feste Reflexe, sondern um einheitliche Ordnungen der Relation Ich : Umwelt handelt. Man kann diese Relationen im einzelnen wieder unterscheiden; es gibt Zuwendungen zu, Wegwendungen von Gegenständen der Umwelt; es gibt Verlagerungen des Ich in der Umwelt, Lockerungen, Krisen, Kohärenzzerstörungen zwischen Ich und Umwelt überhaupt. Und bei alledem enthüllte sich die Bedeutung des Funktionswandels, der Täuschungen; diese haben jetzt konstitutive Notwendigkeit für die Realität der wahrgenommenen Dinge, unseres eigenen Körpers, der ereignishaften Vorgänge». Trad. It.: «I nuovi approcci cominciano tutti dalla relazione dell'essere vivente al proprio mondo, che viene chiamato da Jakob von Uexküll ambiente. Noi abbiamo già scoperto queste idee nei due precedenti capitoli. Le prestazioni biologiche si lasciano rappresentare il più semplicemente possibile come formazioni della relazione tra io e ambiente; è possibile enumerare i dati di fatto che dimostrano che non si tratta di riflessi fissi, ma di regolazioni unitarie della relazione io : ambiente. E ancora, queste relazioni si possono singolarmente distinguere; c'è un rivolgersi verso gli oggetti dell'ambiente e un distogliersi da essi; ci sono degli spostamenti dell'io nell'ambiente, e in generale degli allentamenti, delle crisi, delle interruzioni della coerenza tra io e ambiente. E in tutto ciò si rivela il significato del cambiamento funzionale, delle illusioni; questi hanno ora una necessità costitutiva per la realtà delle cose percepite, del nostro proprio corpo, dei processi avvenuti».

equilibrio con l'ambiente - ma permette in primo luogo di riconoscere ed essere solleciti a quei segni che il corpo inevitabilmente invia prevenendo l'insorgenza di eventuali patologie ed intervenendo in tempo per arrestarne l'avanzamento. Questo chiaramente non induce ad una sovrastimolazione e ad un atteggiamento ipocondriaco che ravvisa allarmi laddove si tratta semplicemente di segni corporei, di variazioni qualitative e quantitative, ne tantomeno ad una disposizione a non sentire più le espressioni corporee delle emozioni tipiche di un'inclinazione alla depressione, quanto piuttosto a percepire l'inestricabile influenza che una reiterata disattenzione e una inibizione dell'espressione di sé ha sull'organismo nella sua interezza.

Das Krankheitsbild, das man traditionell Melancholie, Hypochondrie, dann Neurasthenie und neuerdings Depression nennt, kann aber keineswegs mit einer übertriebenen Aufmerksamkeit auf leibliche Regungen gleichgesetzt werden. Man muss vielmehr umgekehrt sagen, dass diese sogenannte übertriebene Aufmerksamkeit auf leibliche Regungen ein Symptom des genannten Krankheitskomplexes ist: Es gehört zu diesen Krankheiten eine eigentümliche Verunsicherung im eigenen Leibgefühl, so dass leibliche Regungen den betroffenen Patienten leicht als Anzeichen gefährlicher Krankheiten erscheinen. [...] Die hypochondrische Missdeutung von leiblichen Regungen besteht hier also darin, dass die leibliche Wirklichkeit von Gefühlen als Krankheitssymptom wahrgenommen wird. Genau genommen ist also nicht das Übermaß an Aufmerksamkeit auf die Regungen des eigenen Leibes der Grund von ständiger Krankheitsbesorgnis, sondern der Mangel an Vertrautheit mit sich. Diese Sachverhalt bestärkt uns in unserer Auffassung, dass man sich in eine Vertrautheit mit den Regungen des eigenen Leibes einüben muss, um sie überhaupt als Signale für das Bewusstsein *ich bin krank* nutzen zu können³⁴¹.

³⁴¹ Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, cit., pp. 30-31. Trad. it: «L'immagine della malattia, che tradizionalmente si chiama melanconia, ipocondria, poi nevrasenia e recentemente depressione, non può però assolutamente essere equiparata ad una esagerata attenzione ai moti proprio-corporei. Si deve anzi viceversa dire che questa cosiddetta attenzione esagerata ai moti proprio-corporei è un sintomo del menzionato complesso della malattia: appartiene a queste malattie una caratteristica insicurezza nel proprio sentimento proprio-corporeo, tale che i moti proprio-corporei leggeri appaiono ai pazienti turbati come sintomi di malattie pericolose. [...] La ipocondriaca falsa interpretazione dei moti proprio-corporei consiste qui allora in ciò, che la realtà proprio-corporea dei sentimenti viene percepita come sintomo della malattia. Considerato esattamente l'eccesso nell'attenzione ai moti del proprio corpo vissuto non è allora la causa di una continua preoccupazione della malattia, ma ci si deve esercitare in una fiducia nei moti del proprio corpo vissuto per poterla poi utilizzare come segnale per la coscienza dell'*io sono malato*».

La capacità di riconoscere e ascoltare i moti proprio-corporei si rivela come uno dei frutti della malattia nella misura in cui la consapevolezza si fa coscienza dell'esser malati: se in condizioni "normali" di salute il modo di condurre la propria vita passa inosservato, si mantiene in un certo senso invisibile come se si trattasse di una ovvietà, di qualcosa datoci una volta per tutte, nell'esperienza della malattia questo stesso modo di condurre la vita si fa visibile, si palesa nella sua estrema vulnerabilità e nella possibilità costante della minaccia, della rottura di equilibri dati per scontati. La vita abituale si riversa nell'imprevedibilità delle direzioni e dei modi del suo svolgimento, e ciò che era inosservato giunge a consapevolezza, l'autocoscienza si articola in quanto coscienza di esser malati e con ciò di doversi riformare, dalla distruzione o scomposizione di una forma precedentemente stabilizzata scaturisce una forma nuova da dover continuamente plasmare, un nuovo dinamico equilibrio da dover stabilizzare. Nella paticità in modo preminente si rivela la stretta dipendenza da un rapporto-di-fondo³⁴² che in quanto tale non può essere ridotto a oggetto, non può essere compreso, manipolato, posseduto, e questo rapporto-di-fondo non rappresenta un qualche sostrato metafisico ma il concreto modo pragmatico di condurre la propria vita, di essere e avere il proprio corpo, di plasmare, configurare ed esprimere la propria stessa esistenza corporea nei confronti della quale si è dipendenti, da cui non si può prescindere in alcun modo, ma che una volta portata a coscienza rappresenta il modo primario di conformare se stessi. In ultima istanza la malattia come esperienza della passività svela il suo potenziale creativo e attivamente trasformativo³⁴³, non è solo qualcosa che forma chi patisce ma viene da questi

³⁴² Relativamente alla caratterizzazione del patico nella sua irriducibilità all'ontico si veda Von Weizsäcker, V., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 178: «Viceversa, già in relazione al *singolo* essere vivente, ci si trova nella situazione di non poter capire come esso possa nascere, vivere e morire.

La ragione di ciò risiede nel fatto che noi – come tutti gli altri esseri viventi – ci troviamo in una situazione di dipendenza il cui fondamento sfugge a ogni nostro tentativo di farne un oggetto di conoscenza. Con questo non intendo tuttavia dire che l'essere vivente non possa essere conosciuto; dico solo che come non può venir conosciuto il fondamento del nostro essere viventi, così non può esserlo nemmeno quello di tutti gli altri esseri, poiché sia noi che gli altri siamo in un rapporto di dipendenza da questo fondamento. Di conseguenza, il rapporto essenziale preso in considerazione dalla biologia non è tanto il rapporto *tra le cose* quanto piuttosto quello che si instaura *con un fondamento* e che designeremo semplicemente come *rapporto-di-fondo*. La ragione per la quale in biologia occorre necessariamente *muoversi all'interno* di un tale rapporto-di-fondo, senza poter tuttavia coglierne il fondamento stesso, si evince anche dall'espressione secondo cui *per comprendere il vivente, bisogna prender parte alla vita*».

³⁴³ Per quanto riguarda il carattere intrinsecamente relazionale della riflessione sul carattere patico del vivente che sfugge ad opposizioni rigidamente dualistiche situandosi piuttosto nel processo di trasformazione e nel rovesciamento di una modalità sull'altra e presentando così un modo di procedere essenzialmente antilogico, si veda Von Weizsäcker, V., *Anonimi* (1946), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 182: «Negli organismi l'essenziale è l'elemento monadico e questo, come si vedrà, è per l'appunto quel che in essi vi è di propriamente vivo. La cosa più importante nel rapporto con gli esseri viventi, è che si rimanga ricettivi nei confronti del loro carattere patico: e questo vale sia per il ricercatore sia per il medico. Tale ricettività è tuttavia nello stesso tempo

stesso formata, marca il vissuto biografico³⁴⁴ e ne è al tempo stesso una sua derivazione, in ogni caso chiama in causa il malato che è costantemente corresponsabile dell'insorgere ma anche del decorrere e dell'eventuale superamento dell'evento patologico in tutta la sua complessità e profondità biografica. L'evento traumatico rivolge fundamentalmente un invito al soggetto affinché proceda verso una più completa maturazione, sia nel senso della considerazione di Böhme del paziente maturo che si fa carico della sua malattia e responsabilmente non abdica totalmente ad altri la cura di sé³⁴⁵, sia nel senso weizsäckeriano di una maturazione profonda che a partire dalla relazione d'aiuto e dalla sollecitudine³⁴⁶ che il

un'attività. Il modo di esistenza patico è al tempo stesso attivo e passivo e dipende solo dall'illuminazione cui lo si sottopone che noi ora si possa definire questo modo di esistenza patico propriamente come passivo o come attivo. Giacché, in ultima analisi, il patico non è altro che un'espressione della stretta dipendenza di ogni essere vivente da un fondamento che, come rapporto-di-fondo (Cap. 1), non può essere affatto riducibile a oggetto. ora, per chiarire il patico e per poterlo contrapporre all'ontico, abbiamo fatto ricorso ad alcune modalità fraseologiche che ci hanno permesso di accostarci al genere di esistenza sicuramente più appropriato agli esseri viventi: voglio, mi è lecito, posso, mi sento obbligato, devo, ecc. Risulta qui anzitutto rilevabile una indescrivibile inquietudine: manca infatti qualsiasi ordine, regola o sistema».

³⁴⁴ Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, cit., p. 55: «Der Betroffene muss von nun an Krankheit als Teil seines Selbst, als ständigen Begleiter, als Element seiner Biographie betrachten». Trad. It.: «Il turbato da adesso deve considerare la sua malattia come parte di sé, come stabile compagno, come elemento della sua biografia».

³⁴⁵ Ivi., p. 90. «Man weiß jetzt, dass Gesundheit und Krankheit auch von den Lebensbedingungen und von der Lebensführung abhängen, und man weiß nun auch, dass die Frage, ob man ein gesundes Leben führt oder nicht, davon abhängt, wie man seine Krankheiten bewältigt. Diese Bewältigung besteht geradezu darin, dass man nun Verantwortung für den eigenen leiblichen Zustand übernimmt». Trad. It.: «Si sa adesso che salute e malattia dipendono anche dalle condizioni di vita e dalla conduzione di vita e si sa ora anche che la questione se si conduce una vita sana o meno dipende da come si superano le proprie malattie. Questo superamento consiste perciò in questo, che ci si assuma ora la responsabilità per il proprio stato proprio-corporeo». Si veda anche pp. 85-86: «Souverän ist vielmehr ein Mensch, der sich etwas geschehen lassen kann: Er kann sich seine Schwächen eingestehen und Abhängigkeiten ertragen, ohne dass dadurch sein Selbstbewusstsein beeinträchtigt wird. Nicht Autonomie, sondern Souveränität ist deshalb die Grundhaltung, in der die Krankheiten bewältigt werden sollten. [...] Die Souveränität im Umgang mit Krankheit besteht dagegen darin, die Krankheit zwar als etwas zu akzeptieren, das einem Konturen gibt, ein biographisches Gewicht, dass man aber sein Selbstbewusstsein gerade in der Bewältigung von Krankheit ausbildet. [...] Die Souveränität besteht hier im besonderen darin, auch die Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit, in die einen die Krankheit in Bezug auf die anderen bringt, gelassen hinzunehmen oder gar als Zuwendung zum anderen zu erfahren». Trad. it.: «Sovrano è anzi una persona che può lasciarsi accadere qualcosa: egli può rispondere per sé alle sue debolezze e sopportare le sue dipendenze, senza che venga limitato attraverso la sua autocoscienza. Non l'autonomia, ma la sovranità è perciò l'atteggiamento fondamentale nel quale devono essere superate le malattie. [...] La sovranità in relazione alla malattia consiste invece in questo, di accettare la malattia come qualcosa che dà un contorno, un peso biografico, che però si sviluppa la propria autocoscienza proprio nel superamento della malattia. [...] la sovranità consiste qui particolarmente in ciò, anche nel prendere con calma la dipendenza e il bisogno di aiuto, in cui uno porta la malattia in relazione agli altri, o infatti di esperire come donazione agli altri».

³⁴⁶ Per quanto riguarda l'essenzialità e l'originarietà che assume nella riflessione weizsäckeriana il fondarsi della relazione terapeutica sulla sollecitudine dinanzi alla manifestazione del dolore si veda Von Weizsäcker, V., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 99: «Inoltre, la prima azione terapeutica non è affatto una mera reazione. In modo del tutto sostanziale essa è nata dalla percezione del dolore. Che non consista per nulla in un semplice riflesso è dimostrato dal fatto che essa ha il significato di una decisione: alla vista del dolore non si può restare indifferenti, ma si deve o volgersi a esso oppure volgergli le spalle. È propriamente il *senso* della scelta della professione medica che ci si volga al dolore. [...] Diventar-medici è

medico rivolge al paziente si pone dinamicamente nella relazione stessa portando con sé un complesso processo di radicale e profonda ristrutturazione, portando a compimento il lavoro del dolore e della sua decisione.

Die Idee der Krankheit als Prüfung ist besonders von der anthropologischen Medizin eines Viktor von Weizsäcker aufgenommen worden, dem zufolge Krankheit als Anlass zur biografischen Reifung des Menschen einen Sinn erhält. Viktor von Weizsäcker hat gefordert, dass der Arzt die Krankengeschichte als Teil der Lebensgeschichte verstehen solle. Es sei nötig, schreibt er, «dass man das Schicksal eines Menschen in allen seinen Beziehungen zur Umwelt und allen seinen Verkettungen in der Geschichte betrachtet» (1949, S. 126). Man sollte glauben, dass eine solche Auffassung – wie der Schicksalsglaube – den Kranken entlaste. Das ist aber nicht der Fall. Die vielgerühmte *Einführung des Subjekts in die Medizin*, für die von Weizsäcker steht, bedeutet vielmehr eine Ethisierung der Krankheit in dem Sinne, dass dem Kranken eine Mitverantwortung für das Krankheitsgeschehen zugemutet wird: «Der Kernpunkt wäre der formulierte Satz, dass ich meine Krankheit nicht nur bekomme und habe, sondern auch mache und gestalte. » (1980, S. 346). [...] Auch die Auffassung Viktor von Weizsäckers könnte hilfreich sein, nicht so sehr, weil sie eine Sinndeutung von Krankheit enthält, als vielmehr, insofern man sie als Aufforderung verstehen kann, anlässlich einer Krankheit einen Schritt in Richtung einer größeren persönlichen Reife zu vollziehen³⁴⁷.

Per quanto infatti nella sofferenza si dischiude la possibilità di un incontro autentico, essa a sua volta rappresenta nell'indistinzione l'occasione inequivocabile di distinzione, di

sollecitudine verso la manifestazione del dolore. Verso una statua come il Laocoonte vi può essere realmente contemplazione pacata, ma di fronte al vivo dolore debbono venir vinte e mutate in sollecitudine le forze repulsive del disgusto, dell'angoscia, della vergogna, dell'orrore: e questo può avvenire solo mediante le forze positive della curiosità, del tornaconto personale, della compassione, dell'impulso terapeutico o di quali altre ancora».

³⁴⁷ Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, cit., pp. 83-84. Trad. It.: «L'idea di malattia come prova è stata in particolar modo accolta dalla medicina antropologica di Viktor von Weizsäcker, secondo cui la malattia riceve un senso in quanto occasione per una biografica maturazione della persona. Viktor von Weizsäcker ha preteso che il medico debba comprendere l'anamnesi come parte della biografia». Sarebbe utile, scrive, «che l'esperienza di vita di una persona consideri tutte le sue relazioni all'ambiente e tutte le sue concatenazioni nella storia» (1949, S. 126). Si dovrebbe credere che una qualche interpretazione – come il credere nel destino allevia il malato. Ma non è questo il caso. La molto celebre Introduzione del soggetto nella medicina, di cui si fa garante Weizsäcker, significa piuttosto una eticizzazione (*Ethisierung*) della malattia nel senso che dal malato viene pretesa una corresponsabilità per l'evento della malattia: «Il nocciolo sarebbe la frase formulata che io non solo ricevo e ho la mia malattia, ma anche la faccio e la formo. » (1980, S. 346). [...] Anche la concezione di Viktor von Weizsäcker potrebbe essere utile non tanto perché essa contiene una interpretazione del senso della malattia, quanto più nella misura in cui la si può comprendere come esortazione a compiere in occasione della malattia un passo in direzione di una più grande maturità personale».

innalzamento da uno sfondo inconscio, di assunzione personale di una responsabilità che individualizza massimamente colui che ne è coinvolto, turbato e con ciò spinto a mettersi in movimento per cercare di costruire una sempre dinamica stabilità nella mutevolezza degli stati che lo coinvolgono e affliggono. Come chiarisce Weizsäcker negli *Anonimi* (1946) il carattere disvelativo dell'essenza dell'uomo insito nella malattia si palesa nella circolarità tra patico, patologico e patetico e nel rapporto tra limitazione e scelta. Se l'evento patologico rende evidente e scaturisce da una qualche rimozione³⁴⁸, da un certo soffocamento delle passioni, da un bloccare le emozioni il cui carattere precipuo è proprio quello del fluire, dello scorrere o quantomeno da un'interruzione nella dinamica di reciproci travasi e confluenze tra le dimensioni psichiche e corporee, è anche vero che, proprio nella limitazione che la malattia porta con sé, all'interno della cesura e dello squarcio che scinde indelebilmente l'equilibrio che fino a quel momento sembrava avere una qualche stabilità, si crea lo spazio per la decisione, per la scelta, per l'assunzione di responsabilità e per la coscienza dell'evento traumatico che si sta vivendo che, in una presenzialità senza tempo, rende possibile un consapevole farsi carico del processo di formazione della propria vita. Le limitazioni rappresentano in sé le condizioni sotto le quali il dinamico processo del vivere prende forma e ciò raggiunge la sua più chiara manifestazione nella capacità di convivere con disabilità e danni, nel responsabile e consapevole farsi carico di un'esperienza del tutto originaria e intrinsecamente appartenente alla vita, nell'esperienza della sofferenza o di quello che Weizsäcker chiama *Amor fati*:

«In essa diventa plausibile vivere la mia sfortuna, il mio dolore, la debolezza, la vertigine, la vergogna, la privazione, la malattia, la morte, la perdita, *gelosamente*, come cose che mi appartengono, che mi sono proprie; *orgogliosamente*, come proprietà e possesso; *disinteressatamente*, come prove della mia forza e della mia volontà di affermazione. E se il credente esperisce tutto ciò come volere divino e grazia, il non credente lo vive piuttosto come grande e personale passione. Si tratta, in entrambi i casi, di innalzamento e distinzione.

Il presupposto è che l'incontro con questi mali venga esperito come un incontro con se stessi, come un incontro che solo erroneamente si crede prende le mosse dall'esterno, ma che in realtà proviene dall'interno. Qualcosa di simile può pertanto aver luogo solo nelle modalità

³⁴⁸ Von Weizsäcker, V., *Anonimi* (1946) in *Filosofia della medicina*, cit., p. 202: «Abbiamo ormai compreso che la rimozione della passione provoca nell'uomo gravi patologie, ossia che la passione rimossa può diventare ancor più violenta di quella vissuta».

dell'incontro sferico e non in quella dell'incontro numerico (Cap. 16). Quanto sembrò giungere a me dall'ignota esteriorità e venne accolto con atteggiamento di protesta, si manifesta ora come parte di me. L'influsso dell'ambiente non è bensì da sottovalutare, ma questo non è per così dire che uno spazio armonico di risonanza della mia interiorità: voglio aver costruito io stesso il mio destino e non essere stato un burattino nelle mani dell'ambiente. Questo è l'*amor fati*. In base a esso, esterno e interno non sono che due differenti versioni del medesimo evento. Ciò che venne scritto nelle stelle non è nient'altro che ciò che sta scritto nel profondo del cuore; non per nulla Paracelso trasferì l'astrologia nella sfera dell'anima. Macrocosmo e microcosmo si riflettono e rispecchiano allora l'uno nell'altro.

[...] L'*amor fati* è una determinazione essenziale dell'immagine monadica del mondo. L'intensa e profonda intesa interiore col mio destino non tollera alcuna limitazione: non voglio indietreggiare nemmeno davanti alla morte, ma farla mia così da possederla. Deve diventare la mia opera, anche se una tale impresa sarà difficilmente conseguibile da parte dell'uomo ordinario che mi ritrovo continuamente a essere. Solo nella presenzialità senza tempo, peculiare della monade, sarebbe possibile trovare le condizioni per una simile opera (cioè portare a affetto la propria morte). In colui che esiste monadicamente, l'*orgoglio* si ritrova ad agire insieme al *disinteresse* nei confronti della durata dell'opera. [...] L'opera deve scaturire dal soggetto, diventare il suo oggetto, il suo Es³⁴⁹».

L'esperienza del dolore esattamente come l'esperienza della naturalità che noi stessi siamo si presenta come un compito, come l'impegno ad assumersi una certa responsabilità e a farsi attivamente carico della propria stessa passività. Se per Böhme infatti l'esistenza corporea, per quanto costitutivamente identificativa della nostra stessa presenza, è qualcosa di non dato una volta per tutte, ma piuttosto qualcosa che - nella duplicità delle dimensioni dell'essere e dell'avere il proprio stesso corpo, nella imprevedibilità e nella minaccia, nella non assoluta determinabilità - viene continuamente assunto e formato, nella considerazione weizsäckeriana della intrinseca paticità eminentemente esperibile nell'afflizione del proprio corpo, il soggetto assume l'esperienza del dolore come un compito che mette costantemente in crisi chi patisce ponendolo irrimediabilmente di fronte alla scelta, alla decisione³⁵⁰ se

³⁴⁹ Ivi, pp. 196-197.

³⁵⁰ Il dolore si presenta irrimediabilmente connesso alla decisione, sia nella misura in cui implica una cesura con tutto ciò che lo precedeva, sia perché si decide di che tipo sarà la sottrazione (con la parte o organo patologicamente affetto), ed in tal modo apre essenzialmente ad una nuova relazione con il proprio stesso corpo e con gli altri, configura la direzione degli atti che il soggetto biologico effettuerà nell'ambiente circostante. Cfr. Id., *Der Gestaltkreis* [1940], ora in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. 4, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997, p. 316: «Denn, wir wiederholen es, der Ursprung des Aktes ist *Entscheidung*, und das ist soviel wie Kampf von Notwendigkeit und Freiheit, von Müssen und Wollen. Die kausale Notwendigkeit erscheint in der Aktstruktur

soccombere e lasciarsi sovrastare dinanzi al dolore, o se farne lo stimolo, il compagno, se lasciare che dilaghi e si diffonda o superarlo, ed ancora se richiudersi in un isolato abbandono e autocompatimento o chiedere aiuto ed accogliere la sollecitudine dell'altro³⁵¹.

also als das Müssen». Trad. It.: «Allora, lo ripetiamo, l'origine dell'atto è la *decisione*, e ciò è così come la lotta tra necessità e libertà, dovere e volere. La necessità causale si mostra nella struttura dell'atto come il volere».

³⁵¹ Id., *Il Dolore* (1926), in *Filosofia della medicina*, cit., p. 111: «Poiché, infatti, o il mio dolore avrà su di me il sopravvento e io ne verrò come inondato, colmato fino ai limiti estremi, totalmente rimesso al suo potere, oppure esso diverrà mio fratello e compagno, colui insieme al quale io mi muovo e il quale sommuove ed eccita la mia esistenza, divenendo il mio pungolo e perciò il mio dispensatore di energia, che non potrei nemmeno pensare di abbandonare. E una terza forma di decisione sarà questa: se io *voglio* avere il dolore, oppure superarlo. Condizionato dall'impulso io posso, torturandomi, produrlo e mantenerlo; condizionato dall'impulso, non dando ascolto a nessun'altra voce, posso anche respingerlo e cacciarlo con tutti i mezzi a mia disposizione. Ma il dolore costringe tuttavia a un'altra decisione fondamentale, la quale consiste nel mostrare o celare.

Sarà dunque tra gli atteggiamento obiettivanti, pieni di abnegazione e impulsivamente voluti, quelli rispetto ai quali il lavoro del dolore si trova a decidere e la cui polarità viene prolungata dalla condizione del dolore sino alla de-cisione della persona. Infatti, il risultato del lavoro del dolore è de-cisione, ossia ripristino dell'unità del Sé con se stessi dopo l'espulsione di un Es. La natura dell'Es si evidenzierà ora come caratteristica, giacché esso risulta un elemento negativo, un rivestimento deposto del carattere, ovvero una sua immagine del mondo. Non sarà perciò affatto indifferente, ma sarà determinante per chiunque il modo in cui si è vissuti con le proprie sofferenze».

6. Ripensare la somaestetica

Eccoci arrivati al momento di ricomporre in un'unica visione sintetica il percorso fin qui effettuato così da poter far venire in luce, all'interno di quell'unitaria molteplicità che è la somaestetica – in quanto cornice di riferimento, campo di indagine e orientamento metodologico – la ricchezza e la fecondità della riflessione shustermaniana sull'essenziale dimensione somatica implicata in ogni aspetto della vita umana (percezione, sensazione, azione, pensiero, cognizione, relazione) e sul potenziale euristico implicito in un processo di progressiva e crescente consapevolizzazione corporea. Per comprendere a fondo il valore dell'approccio somaestetico che, cercando il dialogo ed il confronto tra ambiti disciplinari eterogenei, si dedica alla speculazione teorica senza rinunciare ad una concreta e quotidiana sperimentazione prassica, si è scelto di portare fino in fondo e di indagare criticamente alcuni dei riferimenti fondamentali della riflessione di Shusterman per cercare di chiarire ulteriormente, ampliare, problematizzare e rendere valida una prospettiva che secondo il desiderio del suo stesso autore è fondata nella misura in cui viene ulteriormente messa alla prova, praticata, percorsa. Concluderemo così presentando in un coerente e sintetico quadro sinottico una visione in un certo senso rivisitata e concretamente sperimentata della somaestetica mostrando come l'approfondimento dei riferimenti al pragmatismo, alla sociologia, all'antropologia filosofica, alla neofenomenologia, all'estetica delle atmosfere e all'antropologia medica porti con sé una più ricca e articolata concezione di *soma* che si trova alla base della formulazione della proposta disciplinare di recuperare le radici puramente sensoriali, percettive dell'estetica permettendo in tal modo di delineare ulteriori applicazioni pratiche e direzioni di ricerca. A tal fine sarà utile tracciare le linee fondamentali dello sviluppo della nozione di somaestetica dalle sue originarie formulazioni non ancora esplicitamente enunciate in *Vor der Interpretation* (1996), al primo comparire del termine somaestetica in *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life* (1997), sino alla sua ultima e rivisitata concezione che emerge nel recentissimo *Thinking through the Body* (2012), una raccolta di saggi che mette bene in luce la portata euristica e fondamentalmente innovativa della creazione di un campo interdisciplinare che integrando filosofia occidentale, metodologie somatiche, scienze cognitive e teorie orientali, restituisce dignità alle dimensioni qualitative dell'esperienza, all'imprescindibile componente somatica dell'esistenza: proprio a

partire da una rivisitata nozione di soma è possibile scorgere la possibilità di un'autentica trasformazione e riconfigurazione non solo delle facoltà puramente razionali, discorsive, logiche, ma anche del grado di intensità del proprio percepire, sentire, agire somaticamente preformato.

6.1 Al di qua dell'interpretazione

Conviene a questo punto procedere con ordine al fine di chiarire il ruolo che gli aspetti qualitativi dell'esperienza immediata, di quell'esperienza che si pone dunque alla base, prima di ogni sforzo interpretativo o di ogni spiegazione e chiarificazione linguistica, hanno nell'orientare attivamente i modi concreti del vivente di costruire una coerenza ambientale e di orientarsi efficacemente nel mondo. Nel suo *Vor der Interpretation* Shusterman distingue chiaramente in senso non ontologico ma eminentemente relazionale tra comprensione e interpretazione, precisando che al di qua dell'interpretazione e del suo sforzo ampliativo, correttivo e attestativo si scorge la funzione preminentemente fondativa e direttiva della comprensione, di una comprensione che non si lascia ridurre ad una chiarezza e univocità linguistica, ma che si costruisce a partire dall'immediatezza di sensazioni, emozioni, relazioni irriflesse del soggetto con la complessità della situazione che si trova a dover affrontare.

Ich schließe mit einem letzten Vorschlag, wie man Interpretation von primitiveren oder basaleren Verständnissen und Erfahrungen unterscheiden könnte, ein Vorschlag, der die Verbindung, die ich zwischen dem hermeneutischen Universalismus und der linguistischen Wende festgestellt habe, bestätigt. Interpretation hebt charakteristischerweise auf sprachliche Formulierung ab, darauf, einen bedeutungsvollen Ausdruck in einen anderen zu übersetzen. Ein Kriterium dafür, eine Interpretation einer Äußerung, eines Ereignisses zu haben, wäre die Fähigkeit, in einer gewissen expliziten, artikulierten Form auszudrücken, worin diese Interpretation besteht. Die Interpretation wäre dann die (zumindest mentale) Produktion eines Textes. Verstehen erfordert auf der anderen Seite keine sprachliche Artikulation; eine angemessene Reaktion, ein Schütteln oder Kribbeln mag ausreichen, um anzudeuten, daß man verstanden hat. Einige der Dinge, die wir erfahren und verstehen, werden niemals von Sprache eingefangen, nicht nur, weil ihr besonderes Gefühl sich dem angemessenen sprachlichen Ausdruck verweigert, sondern auch, weil wir uns ihrer nicht einmal als „Gegenstände“ der Beschreibung bewußt sind. Sie sind der gefühlte Hintergrund, den wir als gegeben voraussetzen, wenn wir mit dem Artikulieren oder Interpretieren beginnen³⁵².

³⁵² Shusterman, R., *Vor der Interpretation. Sprache und Erfahrung in Hermeneutik, Dekonstruktion und Pragmatismus*, Passagen Verlag 1996, pp. 97-98: «Io concludo con un'ultima proposta per distinguere l'interpretazione da più primitive o fondamentali comprensioni ed esperienze, quella che riafferma il legame che

Proprio a partire infatti dall'esigenza di mettere in discussione un orientamento prettamente fondazionalista che considera la realtà come oggettivamente esistente e dotata di un indiscutibile valore veritativo al di là del modo in cui viene esperita, vissuta e pensata dal soggetto umano, Shusterman contrappone all'universalismo ermeneutico secondo cui l'interpretazione è essenzialmente la chiave d'accesso ad una realtà che non si lascerebbe incontrare diversamente, un indirizzo pragmatista³⁵³ che riconosce la possibilità di correggere, avere prospettive molteplici e pregiudizi su ciò che incontriamo senza con ciò dover necessariamente schiacciare lo statuto effettivo della realtà su una sua interpretazione fondata linguisticamente³⁵⁴. Se infatti secondo un orientamento ermeneutico la significatività, la

avevo stabilito tra universalismo ermeneutico e svolta linguistica. L'interpretazione è caratteristicamente diretta alla formulazione linguistica, alla traduzione di un'espressione significativa in un'altra. Un criterio per avere un'interpretazione di tale enunciato o evento sarebbe un'abilità a esprimere in una qualche forma esplicita, articolata ciò che l'interpretazione è. Interpretare un testo è inoltre produrre un testo.

La comprensione d'altra parte non richiede articolazione linguistica. Una reazione appropriata, un brivido o un formicolio, potrebbero essere abbastanza per indicare che si è compreso. Alcune delle cose che esperiamo e comprendiamo non sono mai catturate dal linguaggio, non solo perché il loro particolare sentire resiste ad un'adeguata espressione linguistica ma perché non siamo mai consapevoli di esse come "cose" da descrivere. Esse sono lo sfondo sentito che presupponiamo quando cominciamo ad articolare o interpretare».

³⁵³ Ivi, p. 75: «Mit anderen Worten: wofür die Universalisten erfolgreich eintreten, ist, daß jegliches Verstehen nicht fundamentalistisch ist; daß es immer korrigierbar, perspektivisch und irgendwie mit Vorurteilen behaftet und vorstrukturiert ist; daß keine bedeutungsvolle Erfahrung passiv neutral und interesselos nicht-selektiv ist». Trad.it.: «In altre parole, ciò che gli universalisti sostengono con successo è che tutta la comprensione è non fondazionale; che è sempre correggibile, prospettica, ed in qualche modo pregiudicata o prestrutturata; che nessuna esperienza significativa è passivamente neutrale e disinteressatamente non selettiva». P. 76: «Somit werden die Universalisten daran gehindert, eine befreiendere pragmatistische Perspektive einzunehmen, die (so werde ich argumentieren) vorteilhaft zwischen Verstehen und Interpretation unterscheiden kann, ohne dabei zum Fundamentalismus zu führen. Ein solcher Pragmatismus erkennt nicht-interpretierte Realitäten, Erfahrungen und Auffassungen radikaler an als bereits perspektivisch, mit Vorurteilen behaftet und korrigierbar – kurz, als nicht fundamentalistisch gegeben». Trad. it.: «Ciò inoltre ostacola gli universalisti dall'adottare una più libera prospettiva pragmatista che (così argomenterò) può utilmente distinguere tra comprensione e interpretazione senza con ciò approvare il fondazionalismo. Tale pragmatismo riconosce in un modo più radicale realtà non interpretate, esperienze e comprensioni come già prospettiche, pregiudicate e correggibili; in breve, come non fondazionalmente date». Si veda anche p. 77: «Wenn wir jedoch den Fundamentalismus hinter uns lassen, indem wir leugnen, daß jegliches Verstehen unkorrigierbar sei, dann wird die Idee korrigierbaren Verstehens möglich und sogar notwendig; und erkennen wir diese Idee einmal an, dann besteht keine Notwendigkeit, zu folgern, daß jedes Verstehen Interpretation sein müsse, einfach weil es korrigierbar ist». Trad. it.: «Ma se abbandoniamo il fondazionalismo negando che nessuna comprensione è incorreggibile, l'idea di comprensione incorreggibile diventa possibile e anzi necessaria; e una volta che riconosciamo quest'idea, non è necessario inferire che ogni comprensione deve essere interpretazione semplicemente perché è correggibile».

³⁵⁴ Shusterman rivendica il valore di rivedibilità, parzialità, prospettivismo alla comprensione e all'esperienza non interpretativa negando la pertinenza di qualunque possibilità di correzione e pluralità alla sola attività ermeneutica; si veda Shusterman, R., *Vor der Interpretation. Sprache und Erfahrung in Hermeneutik, Dekonstruktion und Pragmatismus*, Passagen Verlag 1996, pp. 77-79: «Jedes Verstehen muss perspektivistisch oder aspekthaft sein, da Denken und Wahrnehmen immer intentionalität zur Schau stellen (in dem phänomenologischen Sinn, daß es jeweils um etwas geht) und alle Intentionalität ist aspekthaft, d. h. erfaßt ihren

pregnanza di un'esperienza deriverebbe direttamente dal suo discendere e scaturire sempre da un'interpretazione, di modo che questa costituisce fondamentalmente il sostrato reale delle cose e delle consuetudini, facoltà, pratiche umane, ciò che essenzialmente riempie di significato e senso ogni attività umana, ciò che struttura persino le più semplici percezioni e che rende attivi e intelligenti i più disparati atti biologici, la prospettiva pragmatista sostenuta da Shusterman rivendica una originaria relazione con il mondo irriducibile all'attività ermeneutica³⁵⁵, un'esperienza immediata, somaticamente strutturata, i cui tratti qualitativi sono innanzitutto colti mediante una comprensione primariamente corporea.

Gegenstand auf eine bestimmte Weise. Doch genau die Idee der Perspektive oder des Aspekts impliziert, daß es andere mögliche Perspektiven oder Aspekte gibt, die (in den Worten Gadamer's) außerhalb „des Horizontes“ eines partikularen perspektivistischen Standpunktes und damit außerhalb seines „Geschichtskreises“ liegen. (Wahrheit und Methode, 307) Somit kann es kein univokes und exklusives Verstehen einer Sache geben, sondern vielmehr viele partielle und perspektivische Sichtweisen von ihr, von denen keine totale und exklusive Wahrheit bietet. [...] Es besteht also auch keine Notwendigkeit, zu leugnen, daß wahres Verstehen selbst perspektivisch partiell und plural sein kann und demzufolge gibt es keinen Grund für den Schluß, jedes Verstehen sei Interpretation, bloß weil es perspektivistisch sein muß». Trad. It.: «Ogni comprensione deve essere prospettica o aspettuale, dal momento che ogni pensiero e percezione esibisce intenzionalità (nel senso fenomenologico dell'essere su qualcosa), e ogni intenzionalità è aspettuale nell'afferrare il suo oggetto in un certo modo. Ma la vera idea di prospettiva o aspetto implica che ci sono altre possibili prospettive o aspetti, che si trovano (nelle parole di Gadamer) al di fuori “dell'orizzonte” di un punto di vista particolarmente prospettico ed inoltre al di fuori del suo “campo di visione”. Se ogni comprensione è aspettuale e ammette altre possibili e legittime prospettive, non ci può essere una comprensione univoca ed esclusiva di ogni cosa, ma piuttosto molti particolari o prospettici modi di vederla, nessuno dei quali è interamente ed esclusivamente vero. [...] Non c'è allora alcun bisogno di negare che la comprensione vera possa essa stessa essere prospetticamente parziale e plurale, e di conseguenza alcuna ragione di concludere che dal momento che ogni comprensione deve essere prospettica, essa deve allora essere interpretazione».

³⁵⁵ Ivi, p. 69: «Obwohl ich ihre Ablehnung des Fundamentalismus und ihre Verpflichtung auf die tragende und unersetzliche Rolle von Interpretation teile, denke ich, daß man ihr einen größeren Dienst erweist, wenn man bescheidenere Ansprüche an sie stellt, als der hermeneutische Universalismus es tut. Der Interpretation ist besser gedient, wenn sie Raum lassen kann für etwas anderes (ihr sachlich oder zeitlich voraufgehend), wenn sie verschlankt wird von einem übermäßig aufgeblasenen Zustand, der nach Herzinfarkt schreit, wenn sie gerettet wird vor einer letztlich selbstzerstörerischen imperialistischen Expansion.

Im folgenden Kapitel werde ich den hermeneutischen Universalismus in Frage stellen, indem ich seine besten Argumente kritisch überprüfe. Haben wir erst einmal gezeigt, daß diese Argumente den Glauben an den hermeneutischen Universalismus nicht notwendig herbeiführen, dann fahre ich mit dem Vorschlag fort, weshalb eine solche Überzeugung gefährlicher und unprofitabler ist als ihr Gegenteil, daß nämlich unser intelligenter und bedeutungsvoller Umgang mit der Welt Erfahrung, Aktivität und Verstehen einschließt, die nicht interpretiert sind, so daß wir nicht meinen müssen, Interpretation sei *the only game in town*». Trad. It.: «Sebbene io rimanga profondamente colpito dal ruolo pervasivo dell'interpretazione nella vita umana, sono arrivato a pensare che essa potrebbe essere compresa e sostenuta meglio da pretese più modeste dell'universalismo ermeneutico. Io penso che l'interpretazione sia utilizzata meglio lasciando spazio a qualcos'altro (al di sotto o prima di essa), ridimensionandola da uno stato eccessivo che va incontro ad un arresto coronarico; salvandola da un'espansione imperialista fondamentalmente autodistruttiva.

Nel seguente capitolo desidero mettere in questione l'universalismo ermeneutico esaminando criticamente quelli che sembrano essere i suoi migliori argomenti. Avendo mostrato che tali argomenti non costringono necessariamente ad una fiducia nell'universalismo ermeneutico, procederò con il suggerire perché una tale credenza sia più pericolosa e svantaggiosa dell'idea contraria che la nostra intelligente e significativa

Un tale sfondo immediato, irriflesso per quanto sottoponibile ad un processo di consapevolizzazione non necessariamente vincolata alla mediazione linguistica, costituisce il *prius* di ogni esperienza, quello che nei termini di H. Schmitz rappresenta la presenza primitiva, il primordiale fondamento indifferenziato che precede ogni determinazione. Riconoscere l'immediatezza e l'irriflessione di una tale comprensione primordiale non implica, secondo la prospettiva shustermaniana, una ricaduta nel fondazionalismo dal momento che tale comprensione non si impone come un'essenza, una verità assoluta, unilaterale, incontestabile, univocamente determinata; essa esprime piuttosto l'atto immediato del soggetto di afferrare, cogliere una situazione, avere a che fare con le cose del mondo, inserirsi in un ampio contesto ambientale e sociale, rispondere alle sollecitazioni che provengono dall'ambiente, fare corpo con il corpo del mondo, sentire in modo non linguisticamente mediato e non concettualizzato di costruire un equilibrio dinamico e metamorfico con ciò che ci circonda, con l'ambiente all'interno del quale è possibile la configurazione dei più disparati atti biologici³⁵⁶.

relazione con il mondo include l'esperienza non interpretativa, così che non dovremmo pensare che l'interpretazione sia *the only game in town*».

³⁵⁶ Ivi, pp. 95-96: «Ich habe argumentiert, wir können den Fundamentalismus vermeiden, ohne dabei die Behauptung in Kauf nehmen zu müssen, jede Erfahrung und jedes Verständnis sei Interpretation. Wir können das tun, wenn wir darauf insistieren, daß das Verstehen selbst nicht-fundamentalistisch verstanden werden sollte – das heißt, als korrigierbar, perspektivisch, pluralistisch, mit Vorurteilen behaftet und in aktiven Prozeß verwickelt. Weiter habe ich argumentiert, daß es mindestens einige gute Gründe dafür gibt, eine bedeutungsvolle menschliche Tätigkeit oder Erfahrung, die nicht Interpretation ist und damit eine gewisse Unterscheidung zwischen Verstehen und Interpretation zuzulassen, oder sogar zuziehen [...].

Erstens ist die Unterscheidung zwischen Verstehen und Interpretation keine strenge ontologische Unterscheidung, in der die beiden Begriffe sich nicht auf denselben Gegenstand beziehen können. Zweitens können sie nicht mittels der epistemologischen Verlässlichkeit unterscheiden werden, wo Verstehen univoke Wahrheit impliziert, Interpretation dagegen pluralistisches Irren konnotiert. Dennoch unterscheiden sich Verstehen und Interpretation in epistemologischer Hinsicht durch ihre unterschiedlichen funktionalen Relationen: Verständnis begründet anfänglich und leitet Interpretation, während die zweite jenen Anfangsgrund von Bedeutung erforscht, bewertet oder modifiziert.

[...] Während Verstehen – selbst hochintelligentes Verstehen – oft unreflexiv, nicht-denkend oder sogar unbewußt (wenn auch stets zweckhaft) ist, involviert die eigentliche Interpretation bewußtes, abwägendes Denken: die Klärung von etwas Dunklem, Zweideutigem, das Entziffern eines Symbols, die Entwirrung eines paradoxes, die Artikulation zuvor nicht festgestellter formaler oder semantischer Relationen zwischen Elementen. Während Verstehen oft eine Angelegenheit sanft koordinierten, unproblematischen Umgangs mit dem uns Begegnenden ist involviert Interpretation charakteristischerweise eine Problemsituation. Wir halten nur dann inne, um zu interpretieren, wenn wir ein Problem lösen wollen – eine Dunkelheit, eine Zweideutigkeit, einen Widerspruch, oder, neueren Datums, das professionelle akademische Problem des *Hervorbringens* eines Interpretationsproblems. Der intrinsische problemlösende Charakter der Interpretation erklärt, warum sie bewußtes, abwägendes Nachfragen involviert. Die Lösung eines Problems erfordert Nachdenken; das Offensichtliche sehen nicht». Trad. It.: «Ho sostenuto che possiamo evitare il fondazionalismo senza sostenere che ogni esperienza e comprensione debba essere interpretazione. Possiamo fare così insistendo sul fatto che la comprensione stessa dovrebbe essere compresa in modo non fondazionale, cioè in quanto correggibile,

L'aspetto essenzialmente qualitativo dell'esperienza immediata si presenta essenzialmente come consonanza, risonanza con la nostra esistenza somatica, con la vita organica, con il variare delle risposte corporee e delle percezioni proprio-corporee come ciò che noi essenzialmente e più profondamente siamo.

Sfidando l'idea che l'interpretazione abbia una preminenza su comprensione ed esperienza immediata, Shusterman fa emergere il valore imprescindibile dell'esperienza cinestetica non-concettuale, di quell'esperienza pratica incorporata che - costituendo già per se stessa una forma significativa di comprensione non linguisticamente mediata e trovandosi al di sotto dello spazio logico della ragione - fornisce il fondamento pratico, intenzionalmente orientato e diretto per ulteriori comprensioni ed interpretazioni veicolate linguisticamente e concettualizzate, lo sfondo che guida l'attività intelligente e che non si lascia esaurire né da determinazioni puramente epistemologiche né da indicazioni quantitative, misurazioni e valutazioni di parametri tipicamente presi in esame dalle scienze naturali.

prospettica, pluralistica, compromessa e coinvolta in un processo attivo. Ho inoltre sostenuto che ci sono almeno un certo numero di buone ragioni per ammettere una certa attività significativa o esperienza oltre l'interpretazione, e inoltre per permettere o per meglio dire per fare una tale distinzione tra interpretazione e comprensione. [...].

Primo, la distinzione tra comprensione e interpretazione non è rigidamente ontologica, dove le due categorie non possono condividere gli stessi oggetti. Secondo, esse non possono essere distinte per mezzo di una attendibilità epistemologica, dove la comprensione implica verità univoca mentre l'interpretazione connota l'errore pluralistico. Tuttavia, comprensione e interpretazione sono epistemologicamente differenti in termini delle loro relazioni funzionali: la comprensione inizialmente fonda e guida l'interpretazione, mentre l'ultima esplora, convalida, o modifica l'iniziale fondamento di significato.

[...] Mentre la comprensione, anche la comprensione intelligente, è spesso irriflessa, non pensata, o per meglio dire inconscia (anche se sempre intenzionale), l'interpretazione propriamente implica un pensiero conscio, deliberato: una chiarificazione di qualcosa di oscuro o ambiguo, la decifrazione di un simbolo, lo scioglimento di un paradosso, l'articolazione di precedentemente taciute relazioni formali o semantiche tra elementi. Mentre la comprensione è frequentemente una materia della facilmente coordinata, non problematica maniera di trattare ciò che incontriamo, l'interpretazione implica in modo caratteristico una situazione problematica. Noi smettiamo di interpretare solo al fine di risolvere un problema – una qualche questione, oscurità, ambiguità, contraddizione, o più recentemente, il professionale problema accademico di generare un problema interpretativo. L'intrinseco carattere di risoluzione dei problemi di interpretazione spiega perché ciò implica un'indagine conscia, deliberativa. Risolvere un problema richiede il pensare, vedere il non ovvio».

Si veda anche p. 97: «Obwohl beide unvermeidbar perspektivisch sind, scheint sich die interpretative Tätigkeit intrinsisch bewußt zu sein, daß alternative Interpretationen zur Problemlösung gegeben sein können oder es faktisch sind. Verständnis dagegen kann auf unreflexive Weise blind sein gegenüber der Existenz oder Möglichkeit alternativer Verständnisse, da es sich keines Problems des Verstehens bewußt ist, das alternative Lösungen anbieten könnte». Trad. It.: «Sebbene entrambe siano inevitabilmente prospettiche, l'attività interpretativa sembra intrinsecamente consapevole che potrebbero essere date interpretazioni alternative per risolvere un problema, mentre la comprensione può essere irriflessivamente cieca davanti all'esistenza di possibilità di comprensioni alternative, dal momento che essa può non essere consapevole di un problema di comprensione che potrebbe presentare soluzioni alternative».

Verstehen oder Wahrnehmen, darauf bestehen Nietzscheaner, Pragmatisten und sogar Gadamerianer, ist etwas Aktives. Es ist kein passives Widerspiegeln, sondern vielmehr ein aktives Strukturieren dessen, was wir antreffen. Um überhaupt etwas hören oder sehen zu können, es zu interpretieren, involviert die Aktivität unseres Körpers bestimmte motorische Reaktionen und Spannungen in den Muskeln und Nerven unserer Sinnesorgane. Die Charakterisierung des Sehens oder Verstehens im scharfen Kontrast zur Interpretation als einem erreichten „Zustand“ und nicht als „etwas tun“ legt nahe, daß Verstehen statisch, nicht aktiv ist; und wenn passiv statisch, dann sollte es eher neutral sein und nicht selektiv und strukturierend. [...] Als Pragmatist akzeptiere ich die Prämisse, daß jedes Wahrnehmen und Verstehen bedeutet, etwas zu tun; ich leugne jedoch, daß zugleich bedeutet, daß sie immer Interpretation mit sich bringen. [...] Diese Prämisse weise ich zurück: die assimilierende Verengung jeder aktiven, selektiven und strukturierenden Intelligenz auf aktives, selektives Strukturieren der Interpretation zu verwickeln, genau wie Handeln intelligent sein kann, ohne das Denken oder den Intellekt auf den Plan zu rufen³⁵⁷».

Il riconoscimento di un'esperienza inconscia, immediata, preriflessiva, intelligente, intrinsecamente dotata di un suo valore conoscitivo che si rivolge alla realtà esteriore e rafforza dinamicamente la coerenza con cui il soggetto si inserisce nell'ambiente rinvia a due imprescindibili acquisizioni: innanzitutto gli atti percettivi, cognitivi con cui ci si orienta nel mondo non sono un mero rispecchiamento passivo, una semplice registrazione di dati esteriori, ma un attivo e pratico essere in contatto, partecipare al movimento metamorfico che riguarda inevitabilmente tutti i membri della relazione, proprio a partire dalla propria diretta e irriflessa costituzione corporea, struttura scheletrica, armatura muscolare, propriocezione, percezione diffusa della propria complessiva corporeità³⁵⁸. In questo senso allora non è

³⁵⁷ Ivi, pp. 82-83. Trad. It.: «La comprensione o percezione, come sostengono nietzscheani, pragmatisti ed anche gadameriani, è attiva. Essa non è un rispecchiamento passivo, ma una strutturazione attiva di ciò che si incontra. Sentire o vedere qualcosa, anche prima che cerchiamo di interpretare, implica l'attività dei nostri corpi, certe risposte motorie e tensioni nei muscoli e nei nervi dei nostri organi di sensazione. Caratterizzare il vedere o comprendere in contrasto formale all'interpretazione come "stato" raggiunto piuttosto che come "fare qualcosa" suggerisce che la comprensione è statica piuttosto che attiva; e se passivamente statica, allora essa dovrebbe essere neutrale piuttosto che selettiva e strutturante. [...] Come pragmatista approvo pienamente la premessa che tutte le percezioni e comprensioni implicano il fare qualcosa; ma nego che comporti che esse implicano sempre interpretazione. [...] Questa è la premessa che contesto, la fusione assimilante di ogni intelligenza attiva, selettiva e strutturante con l'attivo, selettivo e strutturante intelletto interpretante. La comprensione può attivamente strutturare e selezionare senza impegnarsi nell'interpretazione, così come l'azione può essere intelligente senza impegnarsi in pensiero o intelletto».

³⁵⁸ Ivi, pp. 86-87: «Gewiß scheint es Formen körperlicher Bewußtheit oder körperlichen Verstehens zu geben, die adäquater sprachlicher Charakterisierung in Wirklichkeit spotten, auch wenn man sich auf sie irgendwie sprachlich beziehen kann. Als Tänzer verstehen wir den Sinn und die Richtigkeit einer Bewegung

esclusivamente pertinenza della deliberazione, del ragionamento, dell'interpretazione, della mediazione linguistica³⁵⁹ un accesso al mondo che si possa considerare attendibile, dotato di una sua veridicità, dal momento che l'esperienza mediata e immediata, tra loro profondamente intrecciate, hanno campi di applicazione eterogenei e funzioni sostanzialmente diverse: l'esperienza immediata costituirebbe infatti un primo accesso alla realtà ed un costante monito di autenticità, di presa diretta, anche nei casi in cui un'esperienza interpretativa veicolata linguisticamente intervenisse in un secondo momento al fine di chiarire una situazione di per sé ambigua e non univocamente determinabile³⁶⁰. Un secondo

oder Pose propriozeptiv, indem wir es in unserem Rückgrat, unseren Muskeln spüren, ohne sie in begriffliche sprachliche Terminologie zu übersetzen. Wir können die Bewegung weder lernen noch richtig verstehen, wenn sie uns nur sprachlich vermittelt wird.

Zudem gibt es, außer den nicht-sprachlichen Verständnissen und Erfahrungen, von denen wir wissen, noch basalere Erfahrungen oder Verständnisse, deren wir uns gar nicht bewußt sind, deren erfolgreiche Durchführung jedoch die notwendige Hintergrundselektion und Organisation unseres Feldes bietet, die es dem Bewußtsein ermöglichen, sich zu konzentrieren und als ein Vordergrund hervorzutreten. [...] Wie Dewey wiederholt bemerkt, gibt es einen Unterschied zwischen „eine Erfahrung nicht kennen“ und „eine Erfahrung nicht haben“. „Bewußt ... ist nur ein sehr kleiner und wechselnder Teil der Erfahrung“, und dieser hängt von einem Kontext ab, der nicht kognitiv ist, von einem „Universum nicht-reflektierter Erfahrung“. Trad. It.: «Certamente sembra che ci siano forme di coscienza corporea o di comprensione che non sono linguistiche nella natura e infatti sfidano un'adeguata caratterizzazione linguistica, sebbene esse possano essere in qualche modo riferite attraverso il linguaggio. Come i danzatori, noi comprendiamo il senso e la correttezza di un movimento o postura propriocettivamente, sentendoli nella nostra colonna vertebrale e nei muscoli, senza tradurli in termini concettualmente linguistici. Non possiamo né imparare né correttamente comprendere il movimento semplicemente parlando di essi.

Inoltre a parte la comprensione non linguistica e le esperienze di cui siamo consapevoli, ci sono comprensioni ed esperienze più fondamentali di cui non siamo sempre consci, ma la cui transazione di successo fornisce la necessaria selezione e organizzazione di fondo del nostro campo che permette alla coscienza di avere un focus e di emergere in primo piano. [...] Come ripeteva Dewey, c'è una differenza tra non conoscere un'esperienza e non averla. “La coscienza ... è solo una parte molto piccola e mutevole dell'esperienza” e giace su “un contesto che è non-cognitivo”, un “universo di esperienza non-riflessiva” (Cfr. Dewey, *Essay in Experimental Logic*, 4, 6, 9)».

³⁵⁹ Ivi, p. 85: «Sprachbeherrschung ist (zumindest teilweise) die Beherrschung intelligenter Gewohnheiten in Geste und Reaktion, die nötig sind, um sich effektiv an einer Lebensform zu beteiligen, und nicht die Beherrschung eines Systems semiotischer Regeln zur Zeicheninterpretation.

Ich bin also der Auffassung, daß eine gewisse Unterscheidung gemacht werden sollte zwischen Sprache verstehen und Sprache interpretieren, zwischen einer unreflektierten, aber intelligenten eingeübten Gewohnheit des Reagierens und einer überlegten Entscheidung darüber, wie man versteht oder reagiert. [...] ich interpretiere nur jene, die unklar oder nicht genügend verstanden zu sein scheinen». Trad. It.: «La padronanza del linguaggio è (almeno in parte) la padronanza delle abitudini intelligenti di gesti e risposte per impegnarsi effettivamente in una forma di vita, piuttosto che la padronanza di un sistema di regole semiotiche di interpretare segni.

Sono inoltre dell'opinione che debba essere fatta una qualche distinzione tra comprendere il linguaggio e interpretare il linguaggio, tra una irriflessa ma intelligente abitudine esercitata di risposta ed una decisione ponderata su come comprendere o rispondere. [...] io interpreto solo ciò che sembra essere non chiaro o compreso in modo insufficiente».

³⁶⁰ Ivi, pp. 80-81: «Denn ein Großteil der Selektion, die in unseren gewöhnlichen Wahrnehmungs- und Verstehensakten involviert ist, geschieht automatisch und unbewußt (wenn auch intelligent und nicht

punto che apre e prepara quella che sarà la più esplicita formulazione shustermaniana di una somaestetica è la possibilità di accrescere la propria consapevolezza esattamente a livello corporeo, una coltivazione di sé che sia in grado di intensificare proprio quell'esperienza immediata, qualitativa che determina il nostro più originario ed autentico essere-nel-mondo, permettendo così di rimuovere eventuali ostacoli o cronicità, abitudini inconsce e inibizioni che ostacolano e limitano i modi di espressione e manifestazione del vivente. La porzione di mondo a cui abbiamo accesso, con la quale entriamo in contatto, e la comprensione che in qualche modo prepara l'assunzione di decisioni e la determinazione di scelte consapevoli -

mechanisch) auf der Grundlage intelligenter Gewohnheiten, ohne irgendwelches Reflektieren oder Nachdenken. Interpretation, in ihrem gewöhnlichen Alltagsgebrauch, impliziert gewiß bewußtes Denken und abwägende Reflektion; doch nicht jede intelligente und zweckhafte Selektion ist bewußt oder abwägend. Das Hinuntergehen einer Treppe erfordert die Selektion, wie und wo die Füße zu setzen und der Körper zu manövrieren sind; doch solche Selektion erfordert Interpretation nur im Fall abnormalen Bedingungen, wenn das Hinuntersteigen einer Treppe ein Problem darstellt (wie bei einem ungewöhnlich dunklen oder engen, verwinkelten Treppenhaus, einem verstauchten Knöchel oder einem Anfall von Schwindel).

Genau wie es falsch ist, jede zweckhafte intelligente Wahl mit interpretativen Entscheidungen zu verwechseln, die der Rationalisierung bedürfen, können wir auch Wahrnehmungen und Verstehensakte unterscheiden, die uns unmittelbar gegeben sind (sei es auch nur korrigierbar und auf vorheriger Erfahrung beruhend) von einem Verständnis, das nur durch interpretatives Nachdenken über die Bedeutung dessen, was unmittelbar gegeben ist, erreicht werden kann. [...]

Kurz, ich sage, daß, obwohl jedes Verstehen selektiv ist, nicht jedes selektive Verstehen interpretativ ist. Wenn die Selektion des Verstehens weder bewußt noch abwägend, sondern vielmehr vorreflexiv und unmittelbar ist, dann haben wir keinen Grund, jene Selektion oder das resultierende Verstehen als Interpretation zu betrachten, da Interpretation anders als Verstehen normalerweise eine Spur abwägenden oder wenigstens bewußten Denkens voraussetzt. Wir können etwas verstehen, ohne auch nur im geringsten darüber nachzudenken; um jedoch etwas zu interpretieren, müssen wir darüber nachdenken³⁶⁰». Trad. It.: «Gran parte della selezione implicata nei nostri ordinari atti di percezione e comprensione è fatta automaticamente e inconsciamente (anche se in modo intelligente e non meccanico) sulla base di abitudini intelligenti, senza affatto alcuna riflessione o decisione. Andare giù per le scale richiede una selezione su come e dove posizionare i propri piedi e il proprio corpo, ma tale selezione implica interpretazione solo in caso di condizioni anormali quando la discesa della scala presenta un problema (come con una scala insolitamente buia o stretta e tortuosa, una caviglia con una distorsione, o un attacco di vertigini). Come è sbagliato confondere tutte le scelte intelligentemente intenzionali (alcune delle quali potrebbero essere preriflessive) con decisioni interpretative che richiedono ragionamento, così non dobbiamo confondere percezioni e comprensioni che ci sono immediatamente date (sebbene solo correggibili e mediate da esperienze precedenti) da comprensioni raggiunte solo mediante una decisione interpretativa sul significato di ciò che è immediatamente dato. [...]

In breve, sto sostenendo che ogni comprensione è selettiva, ma non tutte le comprensioni selettive sono interpretative. Se la selezione della comprensione non è né conscia né deliberativa ma preriflessiva e immediata, non abbiamo motivo di considerare la selezione o la risultante comprensione come interpretazione, dal momento che l'interpretazione implica comunemente un certo pensiero deliberativo o almeno conscio, laddove la comprensione non lo sia. Noi possiamo comprendere qualcosa senza pensarvi affatto; ma per interpretare qualcosa, abbiamo bisogno di pensarci». Si veda anche p. 89: «Zweitens versorgt das Verstehen die Interpretation nicht nur mit einem Bedeutung verleihenden Kontext, sondern auch mit einem Bedeutung gebenden Grund. Sie stellt etwas zur Verfügung, auf das unsere Interpretationen gegründet werden können, das sie leiten kann, und das etwas repräsentiert, durch das wir zwischen verschiedenen Ebenen oder aufeinander folgenden Akten der Interpretatio unterscheiden können». Trad. It.: «Secondo, la comprensione provvede all'interpretazione non solo con un contrasto che le dà significato ma con un fondamento che dà significato. Essa fornisce qualcosa su cui basarsi e guida le nostre interpretazioni, e rappresenta qualcosa su cui possiamo distinguere tra differenti livelli o atti successivi di interpretazione».

dunque la stilizzazione e la formazione di sé in quanto persone procedenti verso una maturità integrale - possono essere accresciute da una cosciente rimozione dei vincoli che ne riducono l'ampiezza e l'efficacia. Divenire consapevoli delle proprie dinamiche corporee non compromette in alcun modo la spontaneità delle nostre azioni e di ogni atto biologico che possiamo effettuare, rappresentando soltanto un modo cosciente di essere immediatamente e direttamente corpo che affianca e completa il riflesso, indiretto e mediato avere-corpo, laddove l'acquisizione progressiva di una sempre crescente consapevolizzazione dischiude ulteriori ed inedite possibilità di esperire la propria stessa corporeità e con essa di arricchire la conseguente relazione con il mondo e la configurazione dei propri atti biologici. In questo senso allora rivalutare le esperienze e le comprensioni indirette e irriflesse permette di ampliare ulteriormente lo sfondo non-discorsivo che solo rende possibile l'emergere e il manifestarsi di interpretazione, pensiero e linguaggio mettendo in discussione la dicotomia tra corpo incosciente e intelletto cosciente.

6.2 Le qualità immediate dell'esperienza somatica

Concepire la filosofia come prassi di vita, restituire consistenza all'*aisthesis* non solo in quanto teoria generale della conoscenza sensibile, gnoseologia inferiore, ma come vero e proprio riconoscimento e apprezzamento degli elementi qualitativi dell'esperire umano, dell'eccedenza di quelle dimensioni che guidano, strutturano, danno forma al concreto agire del vivente nell'ambiente, di quegli aspetti insomma irriducibili a misurazioni quantitative che permettono l'instaurarsi di relazioni, il formarsi di abitudini, l'incorporarsi di pratiche sociali significa prima di tutto restituire dignità al corpo, non riducendolo a mero sostrato fisico che determina l'esistenza biologica, ma riconoscendo in esso la matrice da cui provengono le facoltà intellettive, volitive, razionali. Obiettivo precipuo della somaestetica è allora non solo riportare al centro della riflessione il soma, ma progredire verso una coltivazione di sé, una accresciuta consapevolezza mediante la quale intensificare, configurare e lasciare emergere ulteriori possibilità di espressione, manifestazione e metamorfosi del vivente.

Rivalutare l'esperienza immediata, somaticamente strutturata significa allora andare oltre rispetto all'ambito determinato di una razionalità discorsiva, di ciò che è di esclusiva pertinenza delle facoltà intellettuali ed al tempo stesso procedere a ritroso in quello spazio indifferenziato che precede, soggiace e permette ogni determinazione, ogni delimitazione specialistica, restituire in tal modo valore a quel modo atmosferico con cui il vivente struttura concretamente la relazione ambientale, scardinando così alla radice ogni fittizia dicotomizzazione di un essere che, per quanto complesso, vive in funzione dell'unitarietà della sua esistenza. In *Practicing Philosophy*³⁶¹ (1997) Shusterman delinea e approfondisce ulteriormente le sorgive formulazioni della sua disciplina somaestetica, richiamandosi essenzialmente ad una concezione relazionale e trasformativa della filosofia che non teme di riconoscere il potenziale euristico e formativo della corporeità come sorgente immediata ed eminentemente qualitativa di tutte le facoltà considerate superiori. In particolare in *Somatic Experience*, in assoluta continuità con la sua critica pragmatista del fondazionalismo e con il riconoscimento che la svolta linguistica e l'ermeneutica non sono gli unici modi per mettere in discussione l'esistenza di fondamenti assoluti, oggettivi, di una qualche essenza che

³⁶¹ Shusterman, R., *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*. New York: Routledge, 1997.

prescinde dal concreto essere incontrata dal soggetto biologico, egli propone in modo ancora più esplicito rispetto a quanto aveva fatto in *Vor der Interpretation*, una consapevole focalizzazione sulla dimensione somatica, ossia su quanto primariamente permette l'accesso e il radicamento, l'avvitamento del soggetto nel concreto ambiente in cui vive, consentendo di fare esperienza degli aspetti qualitativi, immediati della vita.

Pragmatism, as I conceive it after Dewey, is antifoundationalist, breaking with philosophy's traditional quest to guarantee our knowledge by basing it on fixed, unquestionable grounds. These were long sought in self-evident first principles, primal essences, necessary categories, and privileged, primary certainties: in notions like the *cogito*, the Kantian categories, sense-data, and the a priori laws of thought. Such indubitable foundations, Dewey argued, are neither available nor required for human knowledge and social practices.

In freeing philosophy from its search for foundations, Dewey hoped to enlist it for practical reform, directing its critical acumen and imaginative energy to the resolution of concrete social and cultural problems. [...] Philosophy should be transformational instead of foundational. Rather than a metascience for grounding our current cognitive and cultural activities, it should be cultural criticism that aims to reconstruct our practices and institutions so as to improve the experienced quality of our lives. Improved experience, not originary truth, is the ultimate philosophical goal and criterion³⁶².

Se allora non è unicamente o essenzialmente all'indagine sui fondamenti di verità e conoscenza che la filosofia deve mirare, ma piuttosto ad una reale intensificazione della concreta esperienza quotidiana, al miglioramento della qualità di vita, ad un accrescimento dell'efficacia delle nostre azioni, tanto quanto ad un ampliamento delle capacità percettive,

³⁶² Cfr. "Somatic Experience. *Foundation or Reconstruction?*", in Shusterman, R., *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*. New York: Routledge 1997, p. 157. Trad. it.: «Il pragmatismo, come lo concepisco io dopo Dewey, è antifondazionalista, rompendo con la tradizionale ricerca della filosofia di garantire la nostra conoscenza basandola su fondamenti fissi, indubitabili. Questi furono a lungo ricercati in principi primi autoevidenti, essenze primarie, categorie necessarie e privilegiate, primarie certezze: in nozioni come il *cogito*, le categorie kantiane, i dati sensoriali e le leggi a priori del pensiero. Tali indubitabili fondamenti, argomentava Dewey, non sono né disponibili né richiesti per la conoscenza umana e le pratiche sociali.

Nel liberare la filosofia dalla sua ricerca per i fondamenti, Dewey sperava di reclutarla per una riforma pratica, dirigendo il suo acume critico e l'energia immaginativa alla risoluzione di concreti problemi sociali e culturali. [...] La filosofia dovrebbe essere trasformatore piuttosto che fondazionale. Piuttosto che una meta scienza per fondare le nostre correnti attività cognitive e culturali, essa dovrebbe essere criticismo culturale che mira a ricostruire le nostre pratiche e istituzioni così da migliorare la qualità esperita delle nostre vite. Una migliorata esperienza, non la verità originaria, è il primario obiettivo e criterio filosofico».

sensoriali, volitive, cognitive, emotive, avendo sempre di mira gli originari ideali di autoconoscenza, giusta azione, felicità, è chiaro che bisogna rivedere il rapporto con il proprio corpo come sorgente primaria delle sensazioni che emanano principalmente dal contatto corporeo con il mondo, rendere più autentica la relazione vissuta con l'alterità ambientale, sociale delle pratiche incorporate che determinano concretamente i modi della nostra esistenza, la ricchezza reale della nostra esperienza effettiva, immediata, non-discorsiva. "Since the most salient locus of non-discursive immediacy is bodily feeling, somatic experience will become the focus³⁶³", ed è allora alla più fondamentale e primaria dimensione somatica che bisogna rivolgersi come l'essenziale scaturigine di tutte le facoltà che da questa provengono e discendono, che si fondono e sono possibili solo entro la corporeità mediata e immediatamente vissuta³⁶⁴. Per altro il fatto che si intenda intensificare i nostri modi di accesso ad un'esperienza immediata non discorsiva e preriflessiva, avviene proprio accentuando, liberando e sciogliendo da cronicità i modi corporei di istituire relazioni con l'ambiente e ciò diviene possibile solo mediante un progressivo processo di consapevolizzazione che, nulla togliendo all'immediatezza del vissuto, libera dalla reiterazione necessitante di abitudini inconsapevoli e permette di adottare ulteriori ed inediti modi di costruire, reinsaldare la relazione ambientale ed eventualmente adottare nuove abitudini che migliorino la qualità di vita senza per questo limitarne le possibilità.

To improve our bodily habits and psychosomatic integration we need to bring our somatic functioning and its attendant feelings into greater consciousness, so we can learn both to detect subtly different modalities of posture and movement, and to assess the quality of their coordination and their attendant affectivity. Without detecting these modalities we could never learn how to perform different somatic actions that could be developed into better habits; without qualitative

³⁶³ Ivi, p. 158. Trad. it.: «Dal momento che il luogo più saliente dell'immediatezza non-discorsiva è la sensazione corporea, l'esperienza somatica diventerà il focus».

³⁶⁴ Ivi, pp. 169-170: «The interdependent continuity of mind and body is reflected in the similar continuity of conscious thinking and the nondiscursive background which orient thought, an often unconscious background which can however be brought into consciousness». Trad. it.: «La continuità interdipendente di mente e corpo è riflessa nella simile continuità di pensiero conscio e sfondo non-discorsivo che orienta il pensiero, uno sfondo spesso inconscio che può comunque essere portato a coscienza».

appreciation we would not learn which somatic behavior should be rendered habitual so as to provide a better background of unconscious psychosomatic functioning³⁶⁵.

Portare a consapevolezza l'esistenza di uno sfondo esperienziale essenzialmente corporeo e procedere ad un arricchimento del comportamento somatico, delle abitudini inconscie che determinano lo strutturarsi e il prendere forma delle nostre concrete esistenze, vuol dire potere intervenire non solo sul substrato inconscio e automatico che soggiace e consente lo svilupparsi delle qualità o facoltà "superiori", mentali, ma anche rendere possibile una feconda integrazione tra psichico e fisico, come dimensioni inseparabili che si riversano continuamente l'una nell'altra e che si esprimono eminentemente attraverso i nostri modi di entrare in relazione con esse e considerare tale relazione, viverla³⁶⁶. Restituire importanza all'immediatezza non-discorsiva significa allora prima di tutto riconoscere il valore dell'estetico all'interno della nostra esperienza, di quegli aspetti essenzialmente qualitativi, emotivi, affettivi, sensoriali, percettivi che hanno un ruolo di orientamento e guida, che danno una direzione al nostro concreto agire quotidiano. Imparare a discernere le sensazioni propriocettive che sorgono al di sotto dei livelli di coscienza e cognizione, non viverle passivamente ma strutturarle attivamente, sciogliere dunque le cronicità e gli automatismi vincolanti e restrittivi, permette non solo di ampliare la gamma di sensazioni, emozioni e percezioni che si possono avere, ma influenza notevolmente il nostro comportamento, orienta le nostre disposizioni e dona efficacia alle nostre azioni, agendo concretamente sulla volontà.

³⁶⁵ Ivi, p. 169. Trad. it.: «Per migliorare le nostre abitudini corporee e l'integrazione psicosomatica dobbiamo portare il nostro funzionamento somatico e le sensazioni ad esso connesse ad una più ampia coscienza, così che possiamo imparare sia a discernere sottili modalità differenti di postura e movimento, sia a valutare la qualità della loro coordinazione e della affettività/emotività ad esse connesse. Senza discernere queste modalità non potremmo mai imparare come eseguire differenti azioni somatiche che potrebbero essere sviluppate in abitudini migliori; senza un apprezzamento qualitativo non impareremmo quale comportamento somatico dovrebbe essere reso abituale così da fornire un migliore sfondo di funzionamento psicosomatico inconscio ».

³⁶⁶ Ivi., p. 170: «Rather than such unnoticed quality being the unifying guide of all conscious thought, it is the noticing of such quality that can help give our thinking greater unity and better feeling, by improving thought's nondiscursive experiential background and better integrating the psychosomatic and the intellectual. Dewey's mistake is not in emphasizing the unifying quality of experience, but only in seeing it as an antecedent foundation rather than an *end* and *means* of reconstruction». Trad. it.: «Piuttosto che essere tale qualità inosservata la guida unificante di tutto il pensiero conscio, è il notare tale qualità che può aiutare a dare al nostro pensiero una più ampia unità ed una migliore sensazione, migliorando lo sfondo esperienziale non-discorsivo del pensiero ed integrando psicosomatico e intellettuale. L'errore di Dewey non è nell'enfatizzare la qualità unificante dell'esperienza, ma soltanto nel vederla come una fondazione antecedente piuttosto che un *fine* ed un *mezzo* della ricostruzione».

In questo senso allora non solo l'esperienza immediata, non-discorsiva e non-tematizzata, non solo gli aspetti qualitativi della vita, ma anche le facoltà puramente conoscitive possono ricevere una guida ed essere notevolmente arricchite.

A better measured sense of breathing could promote a calmer, better measured process of thought; an ineffable flush of energetic excitation could spur one to think beyond habitual limits.

Though traditionally focused on discursive reason, philosophy's presumed task of giving a full account of human reality required recognition of the role of nondiscursive experience. Moreover, if pragmatism sought not simply to explain but to improve reality, the value of nondiscursive experience became still more important as a project to be realized; and its crucial but much neglected locus was the body³⁶⁷.

Dare pienamente conto della realtà umana, incontrare la persona nella sua concreta relazione ambientale, aprirsi alla ricchezza dell'esperienza discorsiva e non-discorsiva, percettiva e sensoriale diviene possibile solo se si è disponibili a riconoscere il potenziale di realizzazione insito nel corpo, a trattarlo come corpo fisico e come corpo proprio immediatamente vissuto, e a considerare il proprio essere essenzialmente incarnati non solo come condizione della propria esistenza ma come obiettivo verso cui tendere costantemente, a cui avvicinarsi progressivamente anche tramite un percorso di sempre crescente auto-consapevolezza, imparando a sentire e configurare liberamente i propri modi di vivere somaticamente l'esistenza concreta, liberandosi così dalla reiterazione inconscia di dinamiche e modelli costrittivi che persistendo danno luogo a vere e proprie cronicità. Migliorare ed ampliare dunque l'esperienza riconoscendo una certa continuità tra facoltà psichiche e corporee e tra forme di esperienza immediata e non-discorsiva e forme mediate dal linguaggio, forme di pensiero conscio, consentirebbe di ristabilire una maggiore armonia e unità tra soma e psiche, ponendo rimedio e colmando il sempre crescente divario, causa della

³⁶⁷ Ivi., p. 167. Trad. it.: «Un più moderato senso del respiro potrebbe promuovere un più calmo, ben moderato processo di pensiero; un ineffabile scorrere di eccitazione energetica potrebbe spronare a pensare oltre i limiti abituali.

Sebbene tradizionalmente focalizzato sulla ragione discorsiva, il presunto compito della filosofia di dare pienamente conto della realtà umana richiedeva il riconoscimento del ruolo dell'esperienza non-discorsiva. Inoltre, se il pragmatismo cercava non semplicemente di spiegare ma di migliorare la realtà, il valore dell'esperienza non-discorsiva divenne ancora più importante come progetto da essere realizzato; e il suo cruciale ma molto trascurato luogo era il corpo».

maggior parte di disturbi e patologie contemporanee, tra una iper-attenzione al comportamento intellettuale e un evidente oblio e mortificazione delle più basilari funzioni corporee, la cui negazione reiterata nel tempo ha portato ad una mancata adeguazione e riconfigurazione delle proprie abitudini somatiche alle attuali esigenze della contemporaneità.

Ciò che Shusterman dunque intende con la sua proposta pragmatista di rivalutazione dell'esperienza concreta e di intensificazione della coscienza somatica incarna pienamente l'ideale pratico della filosofia di miglioramento delle nostre vite e di ampliamento delle possibilità di esperienza³⁶⁸, e ciò diviene possibile solo mediante il riconoscimento del rifluire rispettivo dello psichico nel corporeo e della portata trasformativa che può avere una rivalutazione del corpo come modo indubitabile di esistenza. Se per un verso dunque il controllo conscio, una sempre crescente consapevolezza può permettere di scorgere radicati, erronei e limitanti modelli somatici di abitudini comportamentali, dall'altro lato un miglioramento delle proprie prestazioni somatiche, una postura corretta, uno stile di vita sano, un'attenzione al proprio respiro, l'instaurazione di corretti ed ulteriori modelli di movimento e percezione non fanno altro che ampliare il proprio pensiero, rafforzare e fondare le proprie cognizioni, svolgere azioni più efficaci, consentire l'accesso ad una porzione decisamente più vasta di mondo, sviluppare dunque le proprie possibilità di vita.

By acute attention to the body and its nonverbal messages, by the practice of body disciplines which heighten somatic awareness and transform how one feels and functions, one discovers and expands self-knowledge by remaking one's self. This quest for self-knowledge and

³⁶⁸ Ivi., p. 176: «Philosophy here can have the role of critically examining such body practices and their attendant ideologies to see what sense they make, what good or harm they do, and whether they could profit from a better formulation of aims and methods. [...]

Finally , the most radical and interesting way for philosophy to engage somatics is to integrate such bodily disciplines into the very practice of philosophy. This means practicing philosophy not simply as a discursive genre, a form of writing, but as a discipline of embodied life. One's philosophical work, one's search for truth and wisdom, would not be pursued only through text but also through somatic exploration and experiment». Trad. it.: «La filosofia qui può avere il ruolo di esaminare criticamente tali pratiche corporee e le ideologie connesse per vedere che senso hanno, cosa fanno bene o male, e se esse potrebbero trarre vantaggio da una migliore formulazione di scopi e metodi. [...]

Infine, il più radicale e interessante modo per la filosofia di assumere la somatica è di integrare tali discipline corporee nella reale pratica della filosofia. Ciò significa praticare la filosofia non semplicemente come genere discorsivo, una forma di scrittura, ma come una disciplina di vita incorporata. Il proprio lavoro filosofico, la propria ricerca di verità e saggezza non dovrebbe essere perseguita solo attraverso testi ma anche attraverso esplorazione somatica ed esperimenti».

self-transformation can constitute a philosophical life of increasing embodied enrichment that has irresistible aesthetic appeal.

[...] But the somatically focused, aesthetically potent philosophical life need not be as scandalous as Foucault preferred to see it. Thoreau's exercises in simple living, labor, and purity of diet – or Dewey's explorations through Alexander Technique (to which he attributed his improved capacities for attention and awareness, and even his longevity) – present alternative models of embodied philosophical life that may prove equally informative, transformative, and aesthetically enriching, though of course less dramatically spectacular than either Diogenes' exhibitions primitivism or Foucault's experiments in drugs and S/M.

Philosophy needs to pay more critical attention to the variety of somatic practices through which we can pursue our quest for self-knowledge and self-creation, for beauty, potency, and pleasure, for the reconstruction of immediate experience into improved living. The philosophical discipline that would treat this embodied pursuit could be called "somaesthetics." Experience, in this somatic sense, should belong to the practice of philosophy³⁶⁹.

Una filosofia intesa come concreta pratica quotidiana di cura e coltivazione di sé, auto-stilizzazione e modellamento di sé, conoscenza e auto-conoscenza, felicità e giusta azione, rimette in discussione tutte le distinzioni dicotomiche tra razionale/irrazionale, discorsivo/non-discorsivo, pubblico/privato, mediatezza/immediatezza, verità/piacere, arte/ragione³⁷⁰ soggettivo/intersoggettivo, psichico/corporeo, riconoscendo nel corpo un luogo

³⁶⁹ Ivi, pp. 176-177. Trad. it.: «Attraverso un'acuta attenzione al corpo ed ai suoi messaggi non verbali, attraverso la pratica di discipline corporee che intensificano la consapevolezza somatica e trasformano come ci si sente e si funziona, si scopre e si espande l'auto-conoscenza rifacendo il proprio sé. Questa ricerca di auto-conoscenza e auto-trasformazione può costituire una vita filosofica di crescente arricchimento incorporato che ha un'irresistibile attrazione estetica.

[...] Ma la somaticamente focalizzata, esteticamente potente vita filosofica non deve essere tanto scandalosa quanto Foucault preferiva vederla. Gli esercizi di Thoreau in vita semplice, lavoro e purezza di dieta – o le esplorazioni di Dewey attraverso la Tecnica Alexander (a cui egli attribuiva le sue migliorate capacità di attenzione e consapevolezza, ed anche la sua longevità) – presentano modelli alternativi di vita filosofica incorporata che possono risultare ugualmente informativi, trasformativi, esteticamente arricchenti, sebbene naturalmente meno drammaticamente spettacolari delle esibizioni di primitivismo di Diogene e degli esperimenti di Foucault in droghe e sadomasochismo. La filosofia deve prestare una maggiore attenzione critica alla varietà di pratiche somatiche attraverso cui possiamo perseguire la nostra ricerca di auto-conoscenza ed auto-creazione, per bellezza, potenza e piacere, per la ricostruzione dell'esperienza immediata entro una vita migliorata. La disciplina filosofica che dovrebbe trattare questa ricerca incorporata potrebbe essere chiamata "somaestetica". L'esperienza, in questo senso somatico, dovrebbe appartenere alla pratica della filosofia».

³⁷⁰ Ivi, p. 113: «Modernity clearly has its aesthetic, while postmodernism has its reasons. As art typically displays a rationality of order, unity, and purpose, so reason reveals its own deep aesthetic dimension. For many of its central notions (coherence, balance, proportion, completeness, simplicity, fairness) not only have aesthetic connotations but, even when mechanically defined, require a kind of cultivated aesthetic perception or taste for their proper understanding and application». Trad. it.: «La modernità ha chiaramente la sua estetica, mentre il postmodernismo ha le sue ragioni. Come l'arte caratteristicamente dispiega una razionalità di ordine, unità, e intenzione, così la ragione rivela la sua propria profonda dimensione estetica. Molte delle sue nozioni centrali (coerenza, equilibrio, proporzione, completezza, semplicità, bellezza) non solo hanno connotazioni

per eccellenza in cui diviene possibile imprimere nuove direzioni alla propria prassi quotidiana, ai modelli incorporati di azione, alle abitudini radicate. Ciò costituisce la condizione per aprirsi agli aspetti qualitativi dell'esperienza, a quelle dimensioni non logiche della vita, ai piaceri sensuali, alla gioia, alle emozioni così da poter in misura sempre crescente imprimere forme ulteriori ai nostri corpi tanto quanto alle nostre menti, fare esperienza dei limiti della ragione discorsiva e godere dell'immediatezza qualitativa custodita nella prassi quotidiana e in una rivalutazione dell'estetico non solo all'interno delle proprie personali forme di vita, ma anche nell'ambito di più ampi contesti sociali. Rivalutare l'estetico come indirizzo, guida imprescindibile nel forgiare il nostro modo di vita e il nostro concreto inserimento in un ambiente sociale e culturale non implica il rifiuto di una ragione discorsiva, ma il riconoscimento che anche il pensiero conscio ed una crescente consapevolizzazione relativamente al proprio modo di sentire il corpo-proprio possono promuovere un miglioramento ed una intensificazione delle proprie percezioni, sensazioni, pensieri e azioni e con ciò un relativo arricchimento degli altri ambiti dell'agire umano, dei saperi specialistici, di scienza e politica, etica ed estetica.

Pervading the experience of our everyday lifeworld but also the activities of expert culture, such nondiscursive *aisthesis* presents a domain whose ameliorative care could enhance our science and politics, not just our ethics and aesthetics. [...] All theoretical attempts to free the aesthetic from rationalist discursive dominion run against the power of tradition. The very concept of "aesthetics" was introduced by philosophers (originally by Baumgarten, a Leibnizian rationalist) precisely to rationalize the nonlogical dimension of aesthetic experience. Aesthetics of the nondiscursive must also face the dialectical dilemma that to discourse about the "other of reason" or "other of language" is already to inscribe that other within the ambit of reason and language. [...]

But surely one value of the aesthetic, through the intense pleasures and often overwhelming power of aesthetic experience, is to make us forget for a moment about language and reason, allowing us to revel, however briefly, in nondiscursive sensual joy [...].

Of course, as Foucault reminds us, the body is not free from the imprint of society's rationalizing practices. But it remains (as he also recognized) a promising place where discursive reason meet its limits, encounter its other, and can be given a therapeutic shock towards redirection. Nor should we heed the objection that somatic aesthetics is impossible because such

estetiche ma, anche quando meccanicamente definite, richiedono un tipo di coltivata percezione estetica o gusto per la loro propria comprensione e applicazione».

experience is too subjective and individualistic. We share our bodies and bodily pleasures as much as we share our minds, and they are surely as public as our thoughts.

There remains the ultimate paradox that the very attempt to theorize the body as something outside our linguistic structures self-refutingly inscribes it in those structures³⁷¹.

³⁷¹ Cfr. “Reason and Aesthetics between Modernity and Postmodernity. *Habermas and Rorty*”, in Shusterman, R., *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*. New York: Routledge 1997, pp. 128-129. Trad. it.: «Pervadendo l’esperienza del nostro mondo di vita quotidiana ma anche le attività della cultura specialistica, tale *aisthesis* non discorsiva presenta un dominio la cui cura migliorativa potrebbe accrescere la nostra scienza e politica, non solo la nostra etica ed estetica. [...] Tutti i tentativi teoretici di liberare l’estetica dal discorsivo dominio razionalista corrono contro il potere della tradizione. Il reale concetto di “estetica” era introdotto da filosofi (originariamente da Baumgarten, un razionalista leibniziano) precisamente per razionalizzare la dimensione non logica dell’esperienza estetica. L’estetica del non discorsivo deve allora fronteggiare il dilemma dialettico che al discorso sull’ “altro della ragione” o “altro del linguaggio” è già da inscrivere tale altro entro l’ambito di ragione e linguaggio. [...]

Ma sicuramente un valore dell’estetico, attraverso i piaceri intensi e il potere spesso opprimente dell’esperienza estetica, è di farci dimenticare per un momento di linguaggio e ragione, concedendoci di deliziarci, per quanto brevemente, in una sensuale gioia non discorsiva [...].

Naturalmente, come ci ricorda Foucault, il corpo non è libero dall’impronta delle pratiche razionalizzanti della società. Ma esso rimane (come egli inoltre riconosceva) un luogo promettente in cui la ragione discorsiva incontra i suoi limiti, incontra il suo altro, e può essere dato uno shock terapeutico verso la re-direzione. Né noi dovremmo dar retta all’obiezione che l’estetica somatica è impossibile perché tale esperienza è troppo soggettiva e individualista. Noi diamo forma ai nostri corpi e piaceri corporei tanto quanto diamo forma alle nostre menti, ed essi sono certamente tanto pubblici quanto i nostri pensieri.

Ci rimane l’ultimo paradosso che il vero tentativo di teorizzare il corpo come qualcosa di esteriore alle nostre strutture linguistiche in un modo che si confuta da sé lo iscrive in tali strutture».

6.3 Pensare attraverso il corpo

Giungiamo infine alla più recente formulazione della somaestetica che Shusterman offre nel suo *Thinking through the Body* (2012), una raccolta di saggi sulla sostanziale essenza somatica dell'uomo e sulla costitutiva interdisciplinarietà che un approccio che intenda rivalutare il corpo, comprenderne ed intensificarne il suo potere trasformativo non solo per l'esistenza individuale ma anche per migliorare forme di condivisione collettiva e di creazione autentica di più ampie comunità, deve inevitabilmente avere, estendendo così la sua efficacia ai più disparati ambiti della vita e del pensiero: etica, politica, estetica, morale, filosofia del linguaggio, psicologia, antropologia, scienze sociali ...

In questo testo ritroviamo sorprendentemente presenti tutte le linee di ricerca che abbiamo fin qui sviluppato in parte come già espliciti ed imprescindibili riferimenti di Shusterman che necessitavano di essere ulteriormente approfonditi e percorsi nelle loro originarie formulazioni per metterne maggiormente in risalto la significatività per l'approccio somaestetico, in parte poi come suggestioni che, per quanto non considerate dallo stesso autore, abbiamo ritenuto essere indispensabili per chiarire il valore della somaestetica e per delineare ulteriori applicazioni pratiche, per esempio in ambito terapeutico o di fruizione dello spazio artistico e di rivalutazione della concreta esperienza mondana. Ma procediamo per gradi soffermandoci su alcuni passi che in modo significativo ripercorrono il tessuto argomentativo fin qui tracciato, facendo venire in primo piano la continuità, la coerenza e soprattutto l'inestricabile intreccio delle prospettive fin qui analizzate e il loro comune convergere verso una cornice, una metodologia, un approccio che si fonda proprio sulla eterogeneità, pluridisciplinarietà e multidimensionalità della ricerca somatica.

Abbiamo visto nella riflessione sociologica di Pierre Bourdieu presa in esame nel primo capitolo (1. Somaestetica) che la nozione di *habitus*³⁷² è il fulcro attorno al quale si

³⁷² Si veda Id., "The Body as Background" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, 2012, pp. 53-54: «Bourdieu repeatedly insists on the bodily dimension of habitus and the way its somatic incorporation of social categories, norms, beliefs, and values determines the unconscious but guiding background of perception, action, and thought. "The social order inscribes itself in bodies," and it is through "the incorporation of social structures in the form of dispositional structures, of objective chances in the form of expectations or anticipations" in our bodies that we acquire the implicit practical sense and unreflective modes of dealing with the social world, including those vast dimensions of the physical world that society helps structure – from our constructed environments to the markings of calendar time with routines of night and day,

configura e agisce la potenza trasformativa di uno dei principali obiettivi della somaestetica, ossia l'acquisizione progressiva di consapevolezza corporea che porta in luce dinamiche per lo più silenti e sopite³⁷³. Più esattamente se il corpo è il luogo in cui precipuamente si

work and rest. Shaped by the social background, habitus in turn forms the background that shapes our experience and thought. "Habitus, understood as an individual or a socialized biological body, or as the social, biologically individuated through incarnation in a body" constitutes a background set of dispositions that "imposed presuppositions and limitations on thought which, being embedded in the body, are beyond the reach of consciousness." These socially formed dispositions constitute an "immediate," *"corporeal knowledge"* that provides a practical comprehension of the world quite different from the intentional act of conscious decoding that is normally designated by the idea of comprehension," an immanent bodily understanding that is not a "representation" explicitly grasped by "a self-conscious perceiving subject." [...] Bourdieu admits that his theory of habitus bears "quite striking" affinities with Dewey's pragmatism account of habit, which (like most of Dewey's philosophy of mind and action) is largely influenced by William James. Both pragmatists strongly insist on habit's bodily dimension and vital role in the structuring background of consciousness, and we now turn to their theories of the background». Trad. it.: «Bourdieu insiste ripetutamente sulla dimensione corporea di habitus e sul modo in cui la sua incorporazione somatica di categorie sociali, norme, credenze e valori determina l'inconscio ma direttivo sfondo di percezione, azione e pensiero. "L'ordine sociale si iscrive nei corpi," ed è attraverso "l'incorporazione di strutture sociali nella forma di strutture disposizionali, di possibilità obiettive nella forma di aspettative e anticipazioni" nei nostri corpi che acquisiamo l'implicito senso pratico ed i modi irreflessivi di trattare con il mondo sociale, includendo quelle vaste dimensioni del mondo fisico che la società aiuta a strutturare – dai nostri ambienti costruiti ai segni del tempo del calendario con routine di notte e giorno, lavoro e riposo. Plasmato dallo sfondo sociale, l'habitus a sua volta forma lo sfondo che plasma la nostra esperienza e il pensiero. "Habitus, compreso in quanto corpo biologico individuale o socializzato o in quanto socialmente, biologicamente individuato attraverso l'incarnazione in un corpo" costituisce una gamma di fondo di disposizioni che "impongono presupposizioni e limitazioni sul pensiero che, essendo radicate nel corpo, sono al di là del potere della coscienza." Queste disposizioni socialmente formate costituiscono una "immediata," *"conoscenza corporea"* che fornisce una comprensione pratica del mondo del tutto differente dall'atto intenzionale di decifrazione conscia che è normalmente designato dall'idea di comprensione," una immanente comprensione corporea che non è una "rappresentazione" esplicitamente afferrata da "un soggetto percipiente auto-consapevole." [...] Bourdieu ammette che la sua teoria di habitus reca "piuttosto sorprendenti" affinità con la considerazione di habitus del pragmatista Dewey, che (come la maggior parte della filosofia della mente e dell'azione di Dewey) è ampiamente influenzata da William James. Anche i pragmatisti insistono fortemente sulla dimensione corporea dell'abitudine e sul ruolo vitale nello strutturare uno sfondo di coscienza, e noi adesso torniamo alle loro teorie dello sfondo».

³⁷³ Ivi, p. 17: «"The Body as Background" explores this theme in the different traditions of analytic philosophy (with Ludwig Wittgenstein and John Searle), phenomenology (with Merleau-Ponty), and pragmatism (with William James and John Dewey), but also in Pierre Bourdieu's influential social theory. It demonstrates the body's central background role, focusing especially on how our entrenched sensorimotor skills and other somatic habits provide the smooth efficacy of spontaneous action that allows us to focus foregrounded attention on the goals of action and understanding. But the chapter goes on to argue (against more of these important background theorists) that the body sometimes needs to be foregrounded in order to improve our understanding of its background functioning, so we can also improve its effective performance through the reconstruction of poor habits. Such somatic self-knowledge is not easily acquired because our perceptual habits and interests direct us to instead to focus on our goals and purposes in the outside world. But if this probing into the background somatic self demands disciplines and effort, then such askesis aptly embodies one of the philosophy's oldest and most crucial aims – the quest for self-knowledge». Trad. it.: «"The Body as Background" esplora questo tema nelle differenti tradizioni della filosofia analitica (con Ludwig Wittgenstein e John Searle), fenomenologica (con Merleau-Ponty), e pragmatista (con William James e John Dewey), ma anche nella influente teoria sociale di Pierre Bourdieu. Esso dimostra il centrale ruolo di fondo del corpo, focalizzandosi principalmente su come le nostre radicate abilità senso-motorie ed altre abitudini somatiche forniscono la semplice efficacia di azione spontanea che ci permette di focalizzare l'attenzione di primo piano sugli obiettivi di azione e comprensione. Ma il capitolo prosegue nel sostenere (contro molti di questi importanti teorici dello sfondo) che il corpo talvolta necessita di essere portato in primo piano al fine di migliorare la nostra comprensione del suo funzionamento di fondo, così che possiamo inoltre migliorare la sua esecuzione effettiva attraverso la ricostruzione di abitudini povere. Tale auto-conoscenza somatica non è facilmente acquisita perché le nostre abitudini percettive e interessi

radicano e si consolidano dinamiche sociali e gerarchie, regole, convenzioni, ordini costituiti, incorporandosi³⁷⁴ in modo pressoché invisibile per trasmettersi poi in linea ereditaria, la coscienza somatica diviene lo strumento attraverso cui far emergere i dispositivi sociali che privano di libertà, autonomia ed efficacia le scelte e le inclinazioni dei singoli soggetti in modo che siano realmente capaci di scelta e azione autonoma.

Per quanto dunque le abitudini ci consentano di orientarci nel mondo e di procedere in modo pressoché automatico in situazioni usuali, ripetitive, attese, riportare sotto il focus della nostra attenzione cosciente le convenzioni mediante le quali ci radichiamo nel mondo permette non solo di essere in grado di sostenere situazioni limite, eventi inattesi, imprevedibili configurando in modo originario e creativo inedite relazioni con la realtà che ci troviamo ad affrontare e con la quale stabiliamo una relazione, ma ci consente anche di potenziare i nostri usuali modelli di comportamento e di migliorarli continuamente, di evolverci, di maturare. Il fatto di avere appreso correttamente adeguati ed efficaci schemi comportamentali non è un'operazione conclusa una volta per tutte, dal momento che un mondo in costante mutamento presuppone sempre divenienti condizioni ambientali che implicano di volta in volta adattamenti e riconfigurazioni dei nostri consueti modi di agire. “But habits, as learned behavior (even if implicitly learned behavior), can be changed; and not all habits are blind and inattentive. [...] there are indeed habits of attention, and developing

ci spingono invece a focalizzarci su obiettivi e propositi nel mondo esteriore. Ma se questo sondare nel sé somatico di fondo richiede disciplina e sforzo, allora tale askesis incorpora in modo adeguato uno dei più antichi e cruciali obiettivi della filosofia – la ricerca dell’auto-conoscenza».

³⁷⁴ Si veda Id., “Thinking through the Body: Educating for the Humanities” in *Thinking through the Body*, Op. cit., pp. 31-32: «Michel Foucault and Pierre Bourdieu, in contrast, highlight the oppressive aspects of social embodiment. Entire ideologies of domination can be covertly materialized and preserved by encoding them in somatic norms that, as bodily habits, are typically taken for granted and so escape critical consciousness». Trad. it.: «Michel Foucault e Pierre Bourdieu, invece, sottolineano gli aspetti oppressivi dell’incorporamento sociale. Interi ideologie di dominazione possono essere celatamente materializzate e preservate codificandole in norme somatiche che, in quanto abitudini corporee, sono tipicamente date per scontate e così fuggono la coscienza critica». Cfr. anche la nota 5 a p. 199: «Moreover, as Michel Foucault and Pierre Bourdieu have argued, oppressive regimes and institutions often seek to preserve their power by instilling in us bodily habits of blind docility and automatic compliance that can be bad for us in a different sense than that we ordinarily ascribe to bad habits. Such habits of compliance (which tend to be socially endorsed as good habits) can nonetheless be bad because they weaken our powers of critique and resistance and thus reinforce our hopeless subservience to powers that dominate us in unfortunate ways, preventing the emergence of better social orders». Trad. it.: «Inoltre, come Michel Foucault e Pierre Bourdieu hanno sostenuto, regimi e istituzioni oppressive spesso cercano di preservare il loro potere instillando in noi abitudini corporee di cieca docilità e automatica condiscendenza che possono essere negative per noi in un senso differente da quello che ordinariamente ascriviamo alle cattive abitudini. Tali abitudini di condiscendenza (che tendono ad essere socialmente approvate come buone abitudini) possono tuttavia essere cattive perché indeboliscono i nostri poteri di critica e resistenza e inoltre rafforzano la nostra remissività senza speranze ai poteri che ci dominano in modi inopportuni, ostacolando l’emergere di migliori ordini sociali».

such habits is an essential key for success in education and life³⁷⁵». Da una parte allora l'apprendimento è un processo mai interamente concluso che riguarda sempre l'essere umano nella sua costituzione ed autopercezione come individuo e come membro di una più ampia comunità, tenendo sempre presente che i due aspetti sono risvolti irriducibili di una medesima realtà e dunque mai assolutamente separabili. Le abitudini poi finiscono con il modificare anche le dimensioni involontarie della nostra esistenza, le risposte irriflesse³⁷⁶, condizionano i nostri desideri, i bisogni, la nostra visione del mondo e del vivere associato, le nostre predisposizioni e i nostri giudizi, per cui esercitare ed accrescere la componente attentiva, cosciente delle nostre abitudini, non fa altro che arricchire la nostra autopercezione, i modi di entrare in relazione con altri soggetti e di integrarci, senza per questo annullarci, in un più ampio contesto sociale.

By critically examining our culture's oppressively narrow ideals of good looks and somatic satisfaction, while exploring alternative notions of bodily beauty and sources of somatic pleasures, somaesthetics can surely help improve "people's sense of who they are" and "what matters to them", and can promote new ways of talking about our embodied selves that are more liberating and rewarding. Through its comparative critique and exploration of various somatic disciplines and how they can be productively introduced into the project of philosophy as an art of living, and still further through the actual practice of such disciplines in one's life, somaesthetics not only offers suggestions for personal cultivations but also resources for "social hope" and "working programs of action". Moreover, if a key goal of cultural politics is "to reconcile seemingly incompatible outlooks" whose apparent conflict tortures both individual and society, then somaesthetics can help remedy the pervasive body/mind and materialist/spiritual schisms in our culture through its recognition and cultivation of the soma as integrating material, mental, and spiritual dimensions of human life.

³⁷⁵ Si veda Id., "Somaesthetics and Architecture: A Critical Option" in *Thinking through the Body*, Op. cit., p. 237. Trad. it.: «Ma le abitudini, in quanto comportamento appreso (anche se comportamento implicitamente appreso), possono essere cambiate; e non tutte le abitudini sono cieche e disattente. [...] ci sono infatti abitudini di attenzione, e sviluppare tali abitudini è una chiave essenziale per il successo nell'educazione e nella vita».

³⁷⁶ Si veda Id., "Somaesthetics and Burke's Sublime" in *Thinking through the Body*, Op. cit., p. 161: «Sentient bodies are not simply machines, so even automatic, unthinking somatic responses are deeply informed by our habits, desires, and project. Breathing may be instinctive reflex, but how we breathe depends on our habits and (often implicit) perceptions of our current circumstances and aims». Trad. it.: «I corpi senzienti non sono semplici macchine, così anche le risposte somatiche automatiche, irriflesse sono profondamente permeate dalle nostre abitudini, desideri, e progetti. Respirare può essere un riflesso istintivo, ma come respiriamo dipende dalle nostre abitudini e (spesso implicite) percezioni delle nostre correnti circostanze e scopi».

Heightened body awareness is usually thought to be a necessarily private, selfish affair. But, in fact, as the somatic self is always essentially situated in an environment, somatic awareness cannot really ever be of the self alone. To feel itself means always feeling its environment in some way, at the very least sensing the surface we are sitting, standing, or lying on; feeling the air that envelops us; and the gravitational force that weighs on us. But the soma's environment is generally social as well as physical; thus, heightened somatic awareness can help sensitize us to social relations so that we can improve them³⁷⁷.

Focalizzarsi su come le abitudini somaticamente incorporate dirigano i nostri atti percettivi, la nostra sensorialità, il nostro concreto agire e persino le modalità di apprendimento selettivo e conoscenza permette di riportare in primo piano la corporeità come autentico agente delle nostre scelte, delle direzioni che imprimiamo alla nostra vita. Come Dewey più volte sottolinea in *Experience and Nature* soltanto rendendo coscienti le dinamiche di fissazione di norme sociali sovraimposte che si inscrivono nei nostri corpi, nel modo di muoversi, negli atteggiamenti plasmando i nostri desideri, progetti, sogni, paure è possibile restituire vitalità, libertà e attività alle nostre azioni, ribaltando in un certo senso l'ordine di priorità tra i fini che desideriamo eseguire ed i mezzi che abbiamo per effettuarli. Perché infatti gli obiettivi che vogliamo raggiungere siano realmente i nostri obiettivi occorre riportare sotto un'attenzione conscia i processi che hanno determinato il loro formarsi, e naturalmente mediante una più attenta cura di sé è possibile non solo destrutturare e

³⁷⁷ Si veda Shusterman, R., "Pragmatism and Cultural Politics: From Textualism to Somaesthetics" in *Thinking through the Body*, Op. cit., p. 189. Trad. it.: «Mediante un esame critico dei nostri oppressivi ed angusti ideali culturali di bell'aspetto e soddisfazione somatica, mentre esplora le nozioni alternative di bellezza corporea e le fonti dei piaceri somatici, la somaestetica può sicuramente aiutare a migliorare "il senso di ciò che le persone realmente sono" e "di ciò che interessa loro", e può promuovere nuovi modi di parlare dei loro Sé incorporati che sono più emancipati e gratificanti. Attraverso la sua critica comparativa e l'esplorazione delle varie discipline somatiche e di come esse possono essere produttivamente introdotte nel progetto della filosofia come arte di vivere, ed ancora ulteriormente attraverso la pratica attuale di tali discipline nella propria vita, la somaestetica non solo offre suggerimenti per la coltivazione personale ma anche risorse per la "speranza sociale" e "attivi programmi di azione". Inoltre, se un obiettivo chiave delle politiche culturali è "di riconciliare prospettive apparentemente incompatibili il cui conflitto apparente tortura sia l'individuo che la società, allora la somaestetica può contribuire a porre rimedio al pervasivo scisma mente/corpo e materiale/spirituale nella nostra cultura attraverso il suo riconoscimento e la coltivazione del soma come l'integrarsi delle dimensioni materiali, mentali e spirituali della vita umana.

Si pensa solitamente che un'accresciuta consapevolezza corporea sia necessariamente un affare privato, egoistico. Ma in effetti, in quanto il sé somatico è sempre essenzialmente situato in un ambiente, la consapevolezza somatica non può veramente mai essere solo del Sé. Sentire se stessi significa sempre sentire il proprio ambiente in qualche modo, e perlomeno sentire la superficie su cui sediamo, stiamo in piedi o su cui giaciamo; sentire l'aria che ci avvolge, e la forza gravitazionale che pesa su di noi. Ma l'ambiente del corpo è generalmente sociale tanto quanto fisico; allora un'intensificata consapevolezza somatica può contribuire a sensibilizzarci alle relazioni sociali così che possiamo migliorarle».

riconfigurare dinamiche somaticamente consolidate, ma anche disporre di mezzi molteplici per realizzarci autenticamente come persone. Attenzione conscia pertanto, come abbiamo visto, non vuol dire una iper-razionalizzazione dell'esperienza, un inutile ruminare sui propri stati corporei, ma piuttosto una maggiore conoscenza di sé, un più autentico inserimento nel mondo ambientale e nella comunità sociale che rivendica le dimensioni non discorsive di affetti ed emozioni, la ricchezza della nostra espressione e il godimento degli elementi qualitativi dell'esperienza in modo che possano affiorare ulteriori modi di accedere al mondo³⁷⁸.

L'estetico in questo senso diviene allora la dimensione privilegiata per un potenziamento delle nostre vite, per un accrescimento delle nostre capacità e per un ampliamento del nostro modo concreto di inserirci nel mondo, e l'arte come esperienza estetica è, come emerge in *Art as Experience*, lo strumento per eccellenza di opposizione allo

³⁷⁸ Si veda Shusterman, R., "Self-Knowledge and Its Discontents: From Socrates to Somaesthetics" in *Thinking through the Body*, Op. cit., p. 87: «John Dewey, though well aware of the dangers of ruminating introspection, avidly advocated and practiced the Alexander Technique of "conscious constructive control" that involves intense focusing on certain aspects of one's body posture and movement in order to understand more clearly our habitual modes of action (and thought) and thus provide a better cognitive basis for improving them.

Moreover, the mediation technique used in recent psychological research to demonstrate the salutary benefits of disciplined self-consciousness for reducing anxiety, panic, and depression while promoting better affective resilience include technique that rely on deploying focused body consciousness: namely, yoga, body-scanning, and seated meditation (which involves intense concentration on one's breathing so as to distract the mind from other thoughts)». Trad. it.: «John Dewey, sebbene ben consapevole dei pericoli di una introspezione ruminante, difendeva avidamente e praticava la Tecnica Alexander di "costruttivo controllo conscio" che implica un'intensa focalizzazione su certi aspetti della postura e movimento del proprio corpo al fine di comprendere più chiaramente i nostri abituali modi d'azione (e pensiero) e così fornire una migliore base cognitiva per migliorarli.

Inoltre, la tecnica meditativa usata nella recente ricerca fisiologica per dimostrare i salutari benefici di un'autocoscienza disciplinata per ridurre ansietà, panico e depressione mentre promuove una migliore elasticità affettiva include tecniche che fanno assegnamento sul dispiegare una focalizzata coscienza corporea: vale a dire, yoga, scansione corporea, e meditazione da seduti (che implica un'intensa concentrazione sul proprio respiro in modo da distrarre la mente da altri pensieri)».

Si veda anche p. 89: «Not only poets, but even philosophers as staid as John Dewey have waxed lyrical over the somatic self, describing the living, sentient human body as "the most wonderful of all the structures of the vast universe" and condemning the fallacy that serious somatic attention "would somehow involve disloyalty to man's higher life." Praising F. M. Alexander's method of intensely focused somatic self-reflection for improved self-use, Dewey concludes, that when such an attitude becomes more general, not only individuals but the societies which they compose will be healthier through greater self-knowledge and self-control, as even one's will and thought is necessarily embodied». Trad. it.: «Non solo poeti, ma anche filosofi seri quanto John Dewey sono diventati poetici sul sé somatico, descrivendo il vivente, senziente corpo umano come "la più meravigliosa di tutte le strutture del vasto universo" e condannando la fallacia che una seria attenzione somatica "implicherebbe in qualche modo un'infedeltà alla vita superiore dell'uomo." Elogiando il metodo di F. M. Alexander di auto-riflessione somatica intensamente focalizzata per migliorare l'uso di sé, Dewey conclude che quando una tale attitudine diventa più generale, non solo gli individui ma anche le società che essi formano saranno più sane attraverso una maggiore auto-conoscenza ed auto-controllo, anche se il proprio volere e pensiero è necessariamente incorporato».

stato di cose presente, il mezzo attraverso cui smascherare le dinamiche di soggezione e dominazione che sostengono l'ordine stabilito³⁷⁹. In questo senso allora la somaestetica, recuperando l'accezione di *aesthesis*, come percezione incorporata, non può fare a meno di riportare in primo piano il ruolo della corporeità, di illuminarla con un'attenzione cosciente e di estendersi ai più diversi ambiti del sapere al fine di scorgere le implicazioni individuali, sociali, ambientali che determinano lo stesso processo di plasmazione dei nostri corpi³⁸⁰.

³⁷⁹ Per quanto riguarda i riferimenti della riflessione di Shusterman al pensiero deweyano nella presente trattazione si rinvia al paragrafo 1.2 Corpo-mente. Si veda inoltre Shusterman, R., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*, trad. it. di S. Tedesco e V. C. D'Agata, Marinotti Edizioni, Milano 2013, cap. 5 "Riabilitare la riflessione somatica. La filosofia del corpo-mente di John Dewey", pp. 181-220.

³⁸⁰ Si veda Shusterman, R., "Pragmatism and Cultural Politics: From Textualism to Somaesthetics" in *Thinking through the Body*, Op. cit., p. 188: «Somaesthetics is instead a distinctively interdisciplinary enterprise, radiating out of the concept of soma – the living, feeling, sentient, purposive body that implies the essential union of body-mind. The somaesthetic program – of studying the ways we use our soma in perception, performance, and self-fashioning; the ways that physiology and society shape and constrain those uses; and the methods we have developed or can invent to enhance those uses and provide newer and better forms of somatic awareness and functioning – implies engaging with science, morals, politics, art, and religion as well as with history and other disciplines.

In somaesthetics, the aim is not to provide essentialist philosophical definitions, but to bring together and deploy the various things we know (or can learn) about embodied perception (aesthesis) and action and about socially entrenched body norms and practical somatic disciplines, so that this knowledge can be used in practice to enrich our lives and extend the frontiers of human experience as we know and imagine it. Somaesthetics, as I repeatedly insist, is a field of practice as well as theory, a field admittedly far too large for any one researcher to explore or master on her own, and too complex in structure for me to summarize here. It may be useful, however, to recall here that this field includes three major branches: The first (analytic somaesthetics) involves philosophical, empirical, and critical study of the principles of somatic functioning in perception and of our culture's body norm, practices, and values, along with the ideologies and institutions that shape them. The second (pragmatic somaesthetics) deals with the comparative study and critique of practical methods aimed at improving somatic awareness, performance, and care. The third branch (practical somaesthetics) involves the actual practice of body disciplines aimed at such improvements».

Trad. it.: «La somaestetica è invece un'iniziativa peculiarmente interdisciplinare che emana dal concetto di soma – il corpo vivente, sensibile, senziente, intenzionale che implica l'essenziale unione di corpo-mente. Il programma somaestetico – di studiare i modi in cui usiamo il nostro soma in percezione, prestazione e autostilizzazione; i modi in cui fisiologia e società formano e limitano questi usi; e i metodi che abbiamo sviluppato o possiamo inventare per migliorare questi usi e fornire nuove e migliori forme di consapevolezza e funzionamento somatico – implica l'impegno con scienza, morale, politica, arte e religione tanto quanto con storia e altre discipline.

In somaestetica lo scopo non è fornire definizioni filosofiche essenzialiste, ma di prendere insieme e spiegare le varie cose che conosciamo (o possiamo imparare) su percezione incorporata (aesthesis) e azione, e su norme corporee socialmente radicate e discipline somatiche pratiche, così che questa conoscenza possa essere usata nella pratica per arricchire le nostre vite ed estendere le frontiere dell'esperienza umana come la conosciamo e immaginiamo. La somaestetica, come insisto ripetutamente, è un campo di pratica tanto quanto di teoria, un campo certamente fin troppo ampio perché un ricercatore lo esplori e lo padroneggi, e troppo complesso nella struttura perché io possa sintetizzarlo qui. Potrebbe essere utile comunque ricordare qui che questo campo include tre grandi diramazioni: la prima (somaestetica analitica) include studi filosofici, empirici e critici dei principi del funzionamento somatico in percezione e norme corporee, pratiche e valori della nostra cultura, insieme con le ideologie e le istituzioni che la formano. La seconda (somaestetica pragmatica) ha a che fare con lo studio comparativo e la critica di metodi pratici finalizzati a migliorare la consapevolezza, performance e cura somatica. Il terzo ramo (somaestetica pratica) coinvolge la pratica attuale delle discipline corporee finalizzate a tali miglioramenti».

Bisogna esser capaci di porsi e oscillare tra l'esperienza vitale immediata e l'esperienza riflessa, tra l'immediatezza irriflessa dell'azione spontanea e la riflessione della coscienza somatica, consapevoli che anche gli atti involontari e automatici hanno avuto bisogno inizialmente di un periodo di apprendimento cosciente che - con l'evolversi delle condizioni ambientali, sociali, soggettive - non può considerarsi mai concluso, dovendosi sempre adattare ad una realtà costantemente in mutamento³⁸¹.

³⁸¹ Si veda Id., "Body Consciousness and Performance: Somaesthetics East and West" in *Thinking through the Body*, Op. cit., pp. 204-205: «Although spontaneous unreflective action is generally the most effective way to perform, even strong proponents of spontaneity tend to acknowledge that in the early stages of learning a sensorimotor skill (like riding a bicycle or playing an instrument), we must direct careful, critical attention to the body parts engaged in that action. But critics of reflection insist that once this learning stage is over, so is the need for explicit attention to what our bodies are doing.

My position, however (which I share with body theorists like Alexander and Feldenkrais and philosophers like Dewey), is that there is also need for critical self-attention after the learning process is considered finished. This is because the learning process is never entirely complete. [...] Learning is never over because there is not only room for further refinements and extensions of the acquired skill, but also because we often lapse into bad habits of performance or face new conditions of the self (such as injury or aging) and new environments that require relearning to revise or adjust our habits of spontaneous performance. Not that all our actions must always be given explicit attention; that would be both impossible and undesirable. We need to focus attention on what needs it the most – usually the world in which we act (though we should never forget that careful explicit attention to one's body in action always involves attention to its environment; one cannot feel one's body alone).

However, on many occasions, in order to deal more effectively with things in the world of action, we need either to acquire new habits or refine or reconstruct our habitual modes of action, and this process requires redirecting explicit attention to our somatic behavior. Once the new or reconstructed habits are acquired, we can forego special attention to one's body in action and instead move into the more uncritical, unreflective spontaneous mode with our attention focused on the targets or ends of action, not the somatic means for attaining them». Trad. it.: «Sebbene l'azione spontanea irriflessiva sia generalmente il modo più efficace di comportarsi, perfino forti sostenitori della spontaneità tendono a riconoscere che nelle prime fasi di apprendimento di una capacità senso-motoria (come andare in bicicletta o suonare uno strumento), noi dobbiamo dirigere un'attenta attenzione critica alle parti del corpo coinvolte in tale azione. Ma i critici della riflessione insistono che una volta che il processo di apprendimento è terminato, tale è anche la necessità per l'attenzione esplicita a ciò che i nostri corpi stanno facendo.

La mia posizione, comunque (che io condivido con i teorici del corpo come Alexander e Feldenkrais e con filosofi come Dewey), è che c'è ancora bisogno di auto-attenzione critica dopo che il processo di apprendimento è considerato finito. Questo avviene perché il processo di apprendimento non è mai interamente completo. L'apprendimento non è mai terminato perché non solo c'è spazio per ulteriori perfezionamenti ed estensioni della capacità acquisita, ma anche perché spesso ricadiamo in cattive abitudini di esecuzione o siamo di fronte a nuove condizioni del sé (come una lesione o l'invecchiamento) e nuovi ambienti che richiedono di riapprendere a rivedere o adattare le nostre abitudini di esecuzione spontanea. Non a tutte le nostre azioni deve sempre essere data un'attenzione esplicita; questo sarebbe sia impossibile sia indesiderabile. Noi abbiamo bisogno di focalizzare l'attenzione su ciò che lo necessita maggiormente – solitamente il mondo in cui agiamo (sebbene non dovremmo mai dimenticare che un'attenta attenzione esplicita al proprio corpo in azione implica sempre attenzione al suo ambiente; non si può sentire il proprio corpo da solo).

Comunque in molte occasioni, al fine di avere a che fare più efficacemente con le cose nel mondo dell'azione, abbiamo bisogno o di acquisire nuove abitudini o di rifinire e ricostruire i nostri abituali modi di azione, e questo processo richiede di ridirigere l'attenzione esplicita al nostro comportamento somatico. Una volta che le nuove o ricostruire abitudini sono acquisite, noi possiamo fare a meno di un'attenzione speciale al

What James and others have advocated as spontaneous freedom, Dewey sees more critically (through his study with Alexander) as blind obedience to entrenched habit. True freedom of will, he argues, means having control of unreflective habit. This means being able to bring it into conscious critical attention in order to reconstruct or refine it so that one can actually do with one's body what one really intends to do. Such freedom is not a native gift but an acquired skill involving mastery of inhibitory control as well as positive action³⁸².

Mediante un'accurata osservazione del nostro comportamento ed una focalizzazione cosciente dello sfondo somatico diviene possibile intervenire sullo schema corporeo³⁸³, sui pattern motori di comportamento per perfezionare, modellare ed eventualmente inibire e riconfigurare gli schemi senso-motori in un modo che sia più adeguato, armonioso e rispondente alle esigenze di coerenza e integrazione soggetto-ambiente. Come è emerso infatti dall'analisi sulle pratiche somatiche condotta nel secondo capitolo (2. Cura/coltivazione del

nostro corpo in azione e invece muoverci verso un modo maggiormente non critico, spontaneamente irreflesso con la nostra attenzione focalizzata sugli obiettivi o foni dell'azione, non sugli strumenti somatici per ottenerli».

³⁸² Si veda Id., "The Body as Background" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, 2012, p. 63: «Ciò che James e altri hanno difeso come libertà spontanea, Dewey la vede in modo più critico (attraverso il suo studio con Alexander) come cieca obbedienza ad abitudini radicate. La vera libertà di volere, sostiene, significa avere controllo dell'abitudine irreflessa. Ciò significa essere in grado di portarla entro un'attenzione critica conscia al fine di ricostruirla o perfezionarla così che si possa fare effettivamente con il proprio corpo ciò che realmente si intende fare. Tale libertà non è un dono innato ma una capacità acquisita che implica la padronanza del controllo inibitorio tanto quanto dell'azione positiva».

³⁸³ Per quanto riguarda la nozione di schema corporeo si veda Shusterman, R., Dreon, R., Goldoni, D., *Stili di vita. Qualche istruzione per l'uso*, Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2012, p. 35: «Oltre alle parti materiali del corpo (sebbene presente e attivo in esse), scienziati e filosofi distinguono quello che chiamano lo schema corporeo. Tale schema comprende abiti radicati, meccanismi disposizionali o tendenze al movimento, al sentimento e all'attitudine che sono incorporati nei nostri corpi e ci rendono capaci di agire abilmente e in maniera intelligente senza dover pensare ciò che stiamo facendo con le parti del nostro corpo. Sono ciò che guida la grande mole della nostra attività quotidiana, che fluisce con successo e spontaneamente senza bisogno di riflessione esplicita su come stiamo usando il corpo per fare quello di cui abbiamo bisogno e che vogliamo fare sul piano della percezione e dell'azione. Governando tanta parte del nostro comportamento, questi schemi corporei radicati o disposizioni abituali di comportamento ed esperienza configurano inevitabilmente anche lo stile somatico. In effetti, se gli abiti costituiscono così tanta parte del sé, allora tale schema somatico di percezione, azione e sentimento sarà centrale per la propria personalità, piuttosto che essere un ornamento superficiale. Il risultato non è che tali schemi corporei di fondo non appartengono allo stile somatico, quanto piuttosto che lo stile somatico non è un ornamento meramente superficiale del sé, ma una dimensione essenziale della sua personalità». In riferimento allo stile somatico Cfr. p. 36: «Lo stile somatico implica anche lo spirito; distinguiamo lo stile somatico di una persona dal suo aspetto non semplicemente perché implica più degli aspetti visivi, ma anche perché in generale connota più delle qualità meramente fisiche. Lo stile implica una intenzionalità che anima i vari modi in cui una persona agisce, sente, pensa e desidera – uno spirito vivificante che sottolinea il suo aspetto e altre dimensioni somatiche dell'apparenza sensoriale e che aiuta a definire il carattere o la personalità di un individuo».

corpo), da una parte quella che viene considerata spontaneità dell'azione irriflessa è spesso il frutto di sedimentazioni di comportamenti che originariamente di spontaneo avevano ben poco, dall'altra lavorare per rendere flessibili rigidi schemi motori, intervenire dunque sulla memoria motoria³⁸⁴, sull'armatura muscolare che si costruisce e si fissa proprio su tali

³⁸⁴ Si veda Shusterman, R., "Muscle Memory and the Somaesthetic Pathologies of Everyday Life" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, op. cit, p. 91: «"Muscle memory" is a term commonly used in everyday discourse for the sort of embodied implicit memory that unconsciously helps us perform various motor tasks we have somehow learned through habituation, either through explicit, intentional training or simply as the result of informal, unintentional training or even unconscious learning from repeated prior experience. In scientific terminology, such memory is often designated as "procedural memory" or "motor memory" because it enables us to perform various motor procedures or skills in an automatic or spontaneous fashion, without conscious deliberation of how the procedure should be followed and without any explicit calculation of how one identifies and achieves the various steps involved in the procedure and how one proceeds from step to step. Paradigmatic of such muscle-memory motor skills of performance are walking, swimming, riding a bicycle, tying one's shoes, playing the piano, driving a car, or typing on a keyboard. To be precise, these motor skills should be described as sensorymotor, because they involve coordinating sensory perception with the movement of action. Moreover, because these skills apparently rely on schemata or patterns deeply embedded in an individual's central nervous system, the core engine of memory in so called muscle memory is not simply the body's muscle but instead also involves the brain's neural networks». Trad. it.: «"Memoria muscolare" è un termine comunemente usato nel discorso quotidiano per il tipo di memoria implicita incorporata che inconsciamente ci aiuta a eseguire vari compiti motori che abbiamo imparato in qualche modo attraverso l'abitudine, o attraverso un esplicito esercizio intenzionale o semplicemente come il risultato di un esercizio informale, inintenzionale o anche attraverso l'inconscio apprendimento da una ripetuta esperienza precedente. Nel linguaggio scientifico, tale memoria è spesso designata come "memoria procedurale" o "memoria motoria" perché ci consente di eseguire varie procedure motorie o capacità in un modo automatico o spontaneo, senza deliberazione conscia di come la procedura dovrebbe essere eseguita e senza alcun esplicito calcolo di come si identificano o raggiungono i vari livelli implicati nella procedura e di come si procede da livello a livello. Paradigmatici di tali capacità motorie e prestazioni di memoria-muscolare sono il camminare, nuotare, andare in bicicletta, mettersi le scarpe, guidare un automobile o digitare su una tastiera. Per essere precisi queste capacità motorie dovrebbero essere descritte come senso-motorie, perché esse implicano una percezione sensoria coordinata con il movimento dell'azione. Inoltre, poiché queste capacità apparentemente giacciono su schemi o pattern profondamente radicati nel sistema nervoso centrale di un individuo, il nucleo motore della memoria nella cosiddetta memoria muscolare non è semplicemente il muscolo del corpo ma comprende invece anche le reti neurali del cervello».

Si veda anche p. 92: «Procedural or performative tasks of implicit motor memory often require and exhibit significant mental skills and intelligence, as, for example, when a good pianist plays with spontaneity yet also with aesthetically sensitive mindfulness. In demonstrating that intelligent mind extends beyond clear consciousness, muscle memory also makes manifest the mind's embodied nature and the body's crucial role in memory and cognition.

The idea that our normal somatic skills of performative muscle memory are intelligently deployed without explicit thought or deliberation has played an important part in the cognitive rehabilitation of body and habit in contemporary philosophy, a project we can trace back to pragmatists like William James and John Dewey and to phenomenologists like Maurice Merleau-Ponty». Trad. it.: «I compiti procedurali o performativi dell'implicita memoria motoria spesso richiedono ed esibiscono significative capacità mentali e intelligenza, come, per esempio, quando un bravo pianista suona con spontaneità ed anche con una memoria sensibile dal punto di vista estetico. Nel dimostrare che la mente intelligente si estende al di là della chiara coscienza, la memoria muscolare rende anche manifesta la natura incorporata della mente e il ruolo cruciale del corpo in memoria e cognizione.

L'idea che le nostre normali competenze somatiche di memoria muscolare performativa sono intelligentemente dispiegate senza pensiero esplicito o deliberazione ha giocato un ruolo importante nella riabilitazione cognitiva di corpo e abitudine nella filosofia contemporanea, un progetto che possiamo riportare ai pragmatisti come William James e John Dewey e ai fenomenologi come Maurice Merleau-Ponty».

blocchi, permette non solo di rendere più fluido e piacevole il nostro movimento, aumentando l'efficacia dei nostri atti, ma anche di estendere e raffinare l'acutezza percettiva, di ampliare la gamma di sensazioni, di intensificare le emozioni e con esse anche i pensieri, le attitudini, gli atteggiamenti che su di esse si fondano.

In questo senso allora il corpo diviene il principale veicolo di cambiamento e metamorfosi, di riconfigurazione dei propri schemi di comportamento, delle proprie disposizioni, di intensificazione delle proprie percezioni e sensazioni e dunque di una più piena espressione di sé. Corpo allora non è riducibile ad un mero sostrato fisico (*Körper*) che determina la nostra esistenza concreta, ma è al tempo stesso corpo vivente e vissuto, senziente e sentito, intenzionale, corpo-proprio (*Leib*), è soma³⁸⁵, complessità irriducibile dell'avere in modo mediato e indiretto il corpo e dell'essere in modo immediato e diretto il proprio corpo, modalità di certo distinguibili ma mai completamente separabili che non fanno che riversarsi l'una nell'altra richiamandosi continuamente.

Proprio come lavorare sulla superficie del corpo può portare alla bellezza della virtù, così lavorare sulle proprie virtù interiori può rendere più bello il corpo. «Ogni nobiltà comincia col raffinare i tratti di un uomo, ogni grettezza e sensualità con l'imbruttirli. [...]

Se le nostre disposizioni morali, i sentimenti, le qualità danno forma ai nostri tratti fisici, allora questo non dovrebbe essere visto come un nesso o una interazione misteriosi tra due distinti ordini di esistenza – uno interiore e spirituale al contrario dell'altro, materiale ed esteriore. Piuttosto, i nostri sentimenti e le disposizioni morali sono già somatici, proprio come il nostro stile somatico è già sempre informato dallo spirito e dalle norme etiche del mondo sociale. Il soma – in quanto corpo umano vissuto, senziente e intelligente – è fatto intrinsecamente di carattere quanto di globuli; è soggettività interiore quanto forma esteriore. Lavorare al suo esterno può essere un

³⁸⁵ Si veda Id., *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, op. cit, p. 17: «German phenomenology distinguishes between two senses of the human body: *Körper* (the physical body as object) and *Leib* (the body as subjectively lived experience), the concept of soma includes both these senses or dimensions, and somaesthetics ambitiously aims to improve them both by rendering external physical form and inner perceptual experience more aesthetically satisfying while adding grace and efficacy to our somatic performance». Trad. it.: «La fenomenologia tedesca distingue tra due sensi del corpo umano: *Körper* (il corpo fisico in quanto oggetto) e *Leib* (il corpo in quanto esperienza soggettivamente vissuta), il concetto di soma include entrambi questi sensi o dimensioni, e la somaestetica ambiziosamente mira a migliorarli entrambi rendendo la forma fisica esterna e l'esperienza percettiva interna più esteticamente soddisfacenti mentre aggiunge grazia ed efficacia alla nostra prestazione somatica».

mezzo per lavorare sulle sue virtù e disposizioni interne, proprio come lavorare sull'interno (attraverso pratiche meditative) può migliorare il modo in cui appariamo³⁸⁶.

Come è emerso nel terzo capitolo (3. *Leiblichkeit und Körperlichkeit*) attraverso il confronto con l'antropologia filosofica di Helmuth Plessner, *Leib*, e *Person* non sarebbero altro che tre modi di condurre concretamente la propria vita, proprio a partire dalla peculiare posizionalità eccentrica³⁸⁷ del soggetto umano che solo è in grado di voltarsi su se stesso e

³⁸⁶ Si veda Shusterman, R., Dreon, R., Goldoni, D., *Stili di vita. Qualche istruzione per l'uso*, op. cit., p. 39.

³⁸⁷ Riguardo la posizionalità eccentrica, ossia il fatto che l'uomo è in grado di ruotare su se stesso e riflettere su di sé senza dover fare riferimento ad entità esteriori o sovraordinate, ma a partire proprio dal suo essere un soggetto incarnato capace di intrattenere rapporti diretti e indiretti con la sua stessa corporeità, si veda Shusterman, R., "Somaesthetics and Architecture: A Critical Option" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, op. cit., pp. 230-231: «We can critically examine aspects of our somatic experience without going outside our bodies to some putative detached, disembodied mind. [...] We discriminate or assess our pain *within* the painful experience, not only after it has passed and we are, in that sense, outside it. Beyond these ordinary practices of somatic consciousness, a variety of meditative disciplines are structured on heightening the soma's conscious critical self-examination. Moreover, even beneath explicit conscious awareness, the soma critically monitors and corrects itself unreflectively through entrenched motor schemas. Indeed, even in the unconsciousness of sleep, the soma will recognize that it is too close to the edge of the bed and will readjust itself accordingly.

In short, somatic self-examination provides a model of immanent critique where one's critical perspective does not require being entirely outside the situation critically examined but merely requires a reflective perspective on it that is not wholly absorbed in the immediacy of what is experienced; a perspective better described as positionally eccentric (or decentered) rather than as external. Such perspective can be achieved by efforts of disciplined willful attention, but also often arise spontaneously through experiences of somatic dissonance where unreflective coordination is disrupted, which thus stimulates a decentered, reflective critical attention to what is going on. Critical somatic consciousness involves some aspects of the soma's complex array of system examining other aspects of that complexity. In the same way, we can explain how individuals pervasively shaped by societal forces can develop critical social consciousness through internal tensions or coordination breakdowns between diverse ideals embedded in the society's tradition and actual practices». Trad. it.: «Possiamo esaminare criticamente aspetti della nostra esperienza somatica senza uscire dai nostri corpi verso qualche presunta mente distaccata, incorporea. [...] Noi distinguiamo o valutiamo il nostro dolore *all'interno* dell'esperienza dolorosa, non solo dopo che essa è passata e noi siamo, in questo senso, fuori di essa. Oltre queste pratiche ordinarie di coscienza somatica, una varietà di discipline meditative sono costruite sull'intensificazione del criticamente conscio autoesame del soma. Inoltre, anche al di sotto dell'esplicita consapevolezza conscia, il soma criticamente monitora e corregge se stesso irreflessivamente attraverso radicati schemi motori. Effettivamente, anche nell'incoscienza del sonno, il soma riconoscerà che è troppo vicino all'estremità del letto e si riasserterà di conseguenza.

In breve, l'autoesame somatico fornisce un modello di critica immanente dove la propria prospettiva critica non richiede di essere interamente esterna alla situazione criticamente esaminata ma semplicemente richiede una prospettiva riflessiva su ciò che non è interamente assorbito nell'immediatezza di ciò che è esperito; una prospettiva descritta meglio come posizionalità eccentrica (o decentrata) piuttosto che come esterna. Tali prospettive possono essere raggiunte con gli sforzi di un'attenzione volontariamente disciplinata, ma spesso si presentano anche spontaneamente attraverso esperienze di dissonanza somatica in cui la coordinazione irreflessiva è ostacolata, che inoltre stimola una decentrata, riflessiva attenzione critica a ciò che accade. La coscienza somatica critica riguarda alcuni aspetti del complesso ordine di sistemi del soma esaminando altri aspetti di tale complessità. Allo stesso modo, possiamo spiegare come individui formati in modo pervasivo da

riflettere su di sé, di trattare la propria corporeità in modo mediato come concreto corpo fisico su cui potere intervenire oggettivamente (chirurgicamente, esteticamente, scientificamente) e come corpo vivente che sente, percepisce, si emoziona, agisce al di qua di ogni forma di mediazione. Persona è allora un processo mai concluso di relazione, armonizzazione tra queste modalità nel rispetto delle loro peculiarità, di continua integrazione e di adattamento alle circostanze esteriori, laddove nell'interruzione di un equilibrio raggiunto, nell'emergere inaspettato di situazioni imprevedibili e sconvolgenti persino delle risposte fisiologiche (i fenomeni espressivi del riso e del pianto) possono incaricarsi di ripristinare una certa coerenza ambientale, un equilibrio sociale.

L'essere-persona, tanto quanto l'essere-corpo, si configura dunque come un processo mai definitivamente completato, come un progressivo approssimarsi alla propria natura, alla realizzazione ed espressione consapevole di sé ed in questo senso la somaestetica mira ad un'intensificazione della consapevolezza corporea che non solo arricchisce percezioni, sensazioni ed emozioni suscitate da oggetti del mondo esterno, ma accresce la coscienza proprio-corporea, migliorando la conoscenza e l'uso di sé. In *Thinking through the Body* Shusterman distingue diversi livelli di coscienza corporea in base al fatto che il soggetto sia in stato di sonno o di veglia e che la coscienza sia irriflessiva o riflessiva³⁸⁸: in particolare vi è

forze sociali possono sviluppare una coscienza somatica critica attraverso tensioni interne o interruzioni della coordinazione tra diversi ideali impressi nelle tradizioni della società e nelle pratiche attuali».

³⁸⁸ Cfr. Id., "Body Consciousness and Performance: Somaesthetics East and West" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, op. cit., pp. 197-200: «Embodiment is a universal feature of human life, and so is body consciousness. Body consciousness, as I understand it, is not merely the consciousness that a mind may have of the body as an object, but includes the embodied consciousness that a living sentient body directs at the world and also experiences in itself (and through which it indeed can experience itself as both subject and object). Enhancing one's body consciousness to achieve better self-awareness and self-use is central to the project of somaesthetics and helpful in promoting philosophy's traditional goals of knowledge, self-knowledge, virtue, happiness, and justice.

Consciousness has different levels. [...] Finally, there are cases of more reflective somatic consciousness, such as when we are not only explicitly aware that we are breathing but also clearly conscious of our conscious awareness of breathing and how that reflexive consciousness affects our breathing and other dimensions of somatic experience. These explicit and reflective levels of consciousness, which can blend or overlap into each other, I describe respectively as somaesthetic perception and somaesthetic reflection.

Although they undoubtedly contribute to self-knowledge, to what extent and in what ways are somaesthetic perception and reflection really useful in improving the use of ourselves in performance? That our actions require bodily means and control for their successful execution does not entail that such control or skillful guidance requires heightened, reflective somatic awareness. On the contrary, the skillful performance of bodily action can usually rely on unreflective sensori-motor schemata established through training and habit. Moreover, as many theorist have noted, such skilled, smoothly flowing spontaneous performance can be hindered by reflection. I, too, have long advocated the positive and necessary role of unreflective somatic understanding and spontaneous performance. However, we need a double-barreled approach that also highlights the uses of explicit, critical somatic awareness or somaesthetic reflection and that explains how unreflective and reflective body consciousness can best be integrated for improving the quality of our experience and the efficacy of our self-use. The wide-ranging value of unreflective habits in our perception and action does not entail that

una coscienza inconscia che si ha durante il sonno, ossia una sorta di primitiva intenzionalità corporea che permette di rimuovere o modificare situazioni che ostacolano il riposo, come per esempio un cuscino che rende difficile la respirazione o la sensazione di cadere che spinge a riposizionarsi al centro del letto se ci si auto-percepisce inconsciamente troppo vicini al bordo e dunque in una posizione di pericolo. In stato di veglia poi è possibile distinguere ulteriormente tra una coscienza irriflessiva (ossia una generica coscienza primaria del mondo) che non discerne in modo determinato l'oggetto, una percezione insomma non tematizzata che

these habits are fully adequate and do not need correction through a process involving critically reflective awareness of what those habits are. We acquire bad habits as easily as good ones. To correct our bad habits we cannot simply rely on spontaneity, which, as the product of habit, is precisely part of the problem. Improved, reflective body consciousness is therefore necessary for correcting such bad habits and achieving better control of the use of ourselves. This is why various disciplines of body training typically invoke representations and self-conscious somatic focusing in order to correct our faulty self-perception and self-use. These disciplines do not aim to erase the crucial level of unreflective behavior by the (impossible) effort of making us explicitly conscious of all our perception and action. They simply seek to improve unreflective behavior that hinders our experience and performance. But in order to effect this improvement, the unreflective action or habit must be brought into conscious critical reflection (though only for a limited time), so that it can be grasped and worked on more precisely». Trad. it.: « L'incorporazione è un aspetto universale della vita umana, e così la coscienza corporea. La coscienza corporea, come la intendo, non è semplicemente la coscienza che una mente potrebbe avere del corpo come oggetto, ma include la coscienza incorporata che un vivente corpo senziente rivolge al mondo ed esperisce anche in se stesso (e attraverso cui esso effettivamente può esperire se stesso sia come soggetto che come oggetto). Intensificare la propria coscienza corporea per raggiungere una migliore auto-consapevolezza ed uso di sé è centrale al progetto della somaestetica e utile nel promuovere i tradizionali obiettivi della filosofia di conoscenza, auto-conoscenza, virtù, felicità e giustizia.

La coscienza ha diversi livelli. [...] Infine, ci sono casi di coscienza somatica più riflessiva, come quando non solo siamo esplicitamente consapevoli che stiamo respirando ma anche chiaramente consci della nostra consapevolezza conscia di respirare e di come tale coscienza riflessiva influisce sul nostro respiro e su altre dimensioni dell'esperienza somatica. Questi espliciti e riflessivi livelli di coscienza, che possono mescolarsi e sovrapporsi l'un l'altro, li descrivo rispettivamente come percezione somaestetica e riflessione somaestetica.

Sebbene essi contribuiscano indubitabilmente all'auto-conoscenza, fino a che punto ed in che modo percezione e riflessione somaestetica sono realmente utili per migliorare l'uso di se stessi nella prestazione? Il fatto che le nostre azioni richiedono strumenti corporei e controllo per il successo della loro esecuzione non implica che tale controllo o guida capace abbia bisogno di un'intensificata, riflessiva consapevolezza somatica. Al contrario, l'abile esecuzione dell'azione corporea può solitamente basarsi su irriflessivi schemi senso-motori instaurati attraverso l'esercizio e l'abitudine. Inoltre, come molti teorici hanno notato, tale esecuzione spontanea che fluisce con compenza e facilità può essere inibita dalla riflessione. Io, inoltre, ho a lungo difeso il ruolo positivo e necessario della comprensione somatica irriflessiva e dell'esecuzione spontanea. Comunque, abbiamo bisogno di un approccio duplice che dia anche risalto agli usi di una esplicita, critica consapevolezza somatica o riflessione somaestetica e che spieghi come la coscienza corporea irriflessiva e riflessiva possano essere meglio integrate per migliorare la qualità della nostra esperienza e l'efficacia dell'uso di sé. L'ampio valore delle abitudini irriflessive nella nostra percezione e azione non implica che queste abitudini siano pienamente adeguate e non necessitino di correzione attraverso un processo che implica una consapevolezza criticamente riflessiva di ciò che queste abitudini sono. Noi acquisiamo le cattive abitudini tanto facilmente quanto le buone. Per correggere le nostre cattive abitudini non possiamo basarci sulla spontaneità che, in quanto prodotto dell'abitudine, è precisamente parte del problema. Una migliorata, riflessiva coscienza corporea è inoltre necessaria per correggere tali cattive abitudini e raggiungere un miglior controllo dell'uso di sé. Questo è il motivo per cui varie discipline di esercizio corporeo solitamente evocano rappresentazioni e focalizzazioni cosce di sé al fine di correggere la nostra imperfetta auto-percezione e uso di sé. Queste discipline non mirano a eliminare i livelli cruciali di comportamento irriflessivo attraverso lo sforzo (impossibile) di renderci esplicitamente consci di ogni nostra percezione e azione. Esse semplicemente cercano di migliorare il comportamento irriflessivo che ostacola la nostra esperienza ed esecuzione. Ma al fine di effettuare questo miglioramento, l'azione irriflessiva o abitudine deve essere portata a riflessione critica cosciente (sebbene solo per un tempo limitato), così che essa possa essere compresa ed elaborata più precisamente».

si precisa solo nel caso in cui le situazioni che ci si ritrova a dover affrontare presentano elementi anomali rispetto alle condizioni usuali o nel caso in cui le parti del corpo interessate non sono in condizioni organiche ottimali, ed una coscienza riflessiva in cui interviene esplicitamente il controllo conscio, per cui non solo il sé incorporato diviene un esplicito oggetto di coscienza, ma si è anche coscienti di essere coscienti. In ogni caso la condizione che perlopiù porta il sé somatico ad essere oggetto di coscienza esplicito è l'interruzione del consueto svolgimento delle nostre attività o delle normali condizioni fisiologiche dei nostri corpi, per cui la consapevolezza corporea non si fonderebbe primariamente sul soma nell'accezione di corpo vivo, senziente, intenzionale, quanto piuttosto su soma come corpo che patisce, corpo minacciato, ostacolato, affetto. Nella crisi dunque, dinanzi al rischio dell'annullamento implicato nella malattia e nella sofferenza, viene in primo piano la possibilità di riconfigurare autenticamente se stessi per ristabilire inedite relazioni ambientali: cambiando le condizioni della nostra esistenza, cambia necessariamente anche la relazione con il corpo proprio e con l'alterità, ci viene richiesta una certa plasticità per riorganizzarsi attorno alle funzioni mancanti e ricreare una nuova coerenza ambientale. Nella sofferenza, come viene in luce dal confronto con la riflessione neofenomenologia di H. Schmitz e G. Böhme (4. Corpo atmosferico) e con l'antropologia medica di Viktor von Weizsäcker (5. Corpo patico) si fa evidente che ad essere affetto è il nostro corpo, che l'evento della malattia ci chiama in causa, ci rende presenti a noi stessi, ci appella chiedendoci di partecipare consapevolmente alla metamorfosi implicita nell'interruzione di un equilibrio, di una funzione e nel conseguente cambiamento funzionale. Da una parte allora nella presenza primitiva, nell'esperire gli aspetti immediati e qualitativi della vita percepiamo il nostro corpo al di qua di ogni differenziazione, atmosfericamente³⁸⁹ fuso con ciò che lo circonda e lo

³⁸⁹ Cfr. Id., "Somaesthetics and Architecture: A Critical Option" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, op. cit, pp. 234-235: «But atmosphere does not provide such an object because it is precisely something that is defined by its contrast to conventional objecthood. It distinctively lacks the clear contours, firms and enduring substance, and discrete individuality of ordinary object in space. Nor is atmosphere something that can be reduced to a mere matter of purely private inner space, a merely personal, idiosyncratic reaction, because different individuals often clearly share common perceptions of atmosphere. Theorists of atmosphere have noticed that it hovers in an intermediate realm between the objective and subjective.

Atmosphere is, I think, best understood as an experienced quality of a situation, and such qualities are notoriously resistant to conceptual definitions and discursive analysis. If it defies clear categorization as objective or subjective, this is because atmosphere is a qualitative feature of a situation that is typically grasped before that situation is divided into its objective and subjective elements. Atmosphere is experienced by the subject as a perceptual feeling that emerges from and pervades a situation; like other perceptual feelings, atmosphere is experienced in large part as a bodily feeling. [...]

Such somatic experienced qualities are typically very difficult to analyze because they are not fixed in stable objects, and they tend to be felt in terms of nameless, elusive, and often transient feelings. This elusive namelessness is partly a product of their not being objects (which are easier to identify, individuate, and thus name), but rather qualities. Further difficulties in critically analyzing these somatically perceived atmospheric

permea, in uno stato che precede ogni distinzione soggetto/oggetto, attivo/passivo, interno/esterno, dall'altra parte invece abbiamo accesso ad una assoluta determinazione che

qualities derive from the fact that we are unaccustomed to pay explicit attention to the bodily feelings involved in our perception because the habitual focus of our attention and interest is the external world of objects. Perceptual feelings are experienced somatically with different levels of awareness, and most of these feelings function beneath full consciousness. [...] our waking states are full of somatic feelings that do not reach explicit consciousness because our attention is directed elsewhere. In descending a staircase, we are rarely aware of our kinesthetic feeling of movement, our proprioceptive feelings of balance and extension in space, and the tactile qualities of contact that our feet make with the steps. But we must at least implicitly feel these qualities for the soma to react properly in coordinating our movement. Such implicitly grasped qualities exert a significant influence on our behavior, attitudes, and moods. They constitute the core of atmosphere, which also often affects us without our even being aware of it as an explicit dimension of our experience. Just as a vague feeling of discomfort may long go unnoticed until its intensity reaches the threshold of consciousness through pain, an atmosphere may go largely unnoticed unless its intensity demands our attention, even though its pervasive quality may significantly affect our mood and behavior.

Many of the qualities that constitute atmosphere are perceived through senses that are distinctively bodily – namely, our proprioceptive, kinesthetic, vestibular, tactile, senses. [...] As the soma is trained or habituated to adjust to different kinds of spaces (at once physical and social), so it implicitly reacts proprioceptively to the changing kinesphere without one usually noticing it; and such reactions often have an affective dimension with real aesthetic significance and sociopolitical import». Trad. it.: « Ma l'atmosfera non fornisce alcun oggetto poiché essa è precisamente qualcosa che si definisce attraverso il contrasto con la convenzionale oggettività. Essa manca in modo caratteristico di contorni chiari, di una sostanza solida e durevole, e della dicreta individualità dell'oggetto ordinario nello spazio. Né l'atmosfera è qualcosa che possa essere ridotto ad una mera materia di uno spazio interamente privato, una reazione meramente personale, idiosincratica, perché differenti individui spesso condividono chiaramente comuni percezioni di atmosfere. Teorici dell'atmosfera hanno notato che si libra in un regno intermedio tra l'oggettivo e il soggettivo.

L'atmosfera è, penso, compresa meglio come una qualità esperita di una situazione, e tali qualità sono notoriamente resistenti a definizioni concettuali e ad analisi discorsive. Se essa resiste ad una chiara categorizzazione come oggettiva o soggettiva, ciò è perché l'atmosfera è un aspetto qualitativo di una situazione che è tipicamente compresa prima che la situazione sia divisa in elementi oggettivi e soggettivi. L'atmosfera è esperita dal soggetto in quanto sensazione percettiva che emerge da una situazione e la pervade; come altre sensazioni percettive, l'atmosfera è esperita in larga parte come sensazione corporea. [...]

Tali qualità somatiche esperite sono tipicamente molto difficili da analizzare perché esse non sono fisse in oggetti stabili e tendono ad essere sentite in termini di sensazioni anonime, vaghe e spesso transitorie. Questa vaga anonimia è parzialmente il prodotto del loro non essere oggetti (che sono più facili da identificare, individuare ed inoltre nominare), ma piuttosto qualità. Ulteriori difficoltà nell'analizzare criticamente queste qualità atmosferiche percepite somaticamente derivano dal fatto che non siamo abituati a prestare attenzione esplicita alle sensazioni corporee coinvolte nella nostra percezione perché il focus abituale della nostra attenzione e interesse è il mondo esterno degli oggetti. Sensazioni percettive sono esperite somaticamente con differenti livelli di consapevolezza, e molte di queste sensazioni funzionano al di sotto di una piena coscienza. [...] i nostri stati di veglia sono pieni di sensazioni somatiche che non raggiungono coscienza esplicita perché la nostra attenzione è diretta altrove. Nel discendere una scala, siamo raramente consapevoli della nostra sensazione cinestetica di movimento, delle nostre sensazioni propriocettive di equilibrio ed estensione nello spazio, e delle qualità tattili di contatto che i nostri piedi fanno con i gradini. Ma noi dobbiamo perlomeno implicitamente sentire queste qualità perché il corpo reagisca in modo proprio nel coordinare i nostri movimenti. Tali qualità implicitamente colte esercitano un'influenza significativa sul nostro comportamento, attitudini e stati d'animo. Esse costituiscono il nucleo dell'atmosfera, che inoltre spesso ci colpisce senza che noi siamo mai consapevoli di ciò come un'esplicita dimensione della nostra esperienza. Come una sensazione vaga di disagio potrebbe a lungo passare inosservata fino a che la sua intensità raggiunga la soglia di coscienza attraverso il dolore, un'atmosfera potrebbe passare ampiamente inosservata a meno che la sua intensità domini la nostra attenzione, anche se la sua qualità pervasiva potrebbe significativamente influenzare il nostro stato d'animo e comportamento.

Molte delle qualità che costituiscono l'atmosfera sono percepite attraverso sensi che sono distintamente corporei – vale a dire i nostri sensi propriocettivi, cinestesici, vestibolari, tattili. [...] Come il soma è esercitato o abituato ad adattarsi ai differenti tipi di spazio (ad un tempo fisico e sociale), così esso implicitamente reagisce propriocettivamente alla mutevole cinesfera senza accorgersene solitamente; e tali reazioni spesso hanno una dimensione affettiva con reale significato estetico e valore sociopolitico».

emerge proprio nel contrasto, nel conflitto, nell'interruzione, nella minaccia dell'annullamento, per cui in entrambi i casi ci ritroviamo in cammino verso una progressiva e sempre crescente acquisizione di consapevolezza somatica come immediatamente vissuta e mediamente ricercata: la coscienza irriflessiva e riflessa dell'essere e dell'avere al tempo stesso un corpo. In questo senso allora l'essere persona come possibilità di riconoscere e costruire un'identità nel cambiare continuo degli stati in cui quest'identità si esprime e si configura, e l'essere corpo come divenire sempre più consapevoli della natura che noi stessi siamo, si realizzano proprio nella vicendevole armonizzazione, nella relazione reciproca tra coscienza immediata e coscienza riflessiva³⁹⁰, nel passaggio - che si fa evidente nelle situazioni limite - tra corporeità vissuta e sentita in modo immediato e corporeità fisica mediamente considerata.

Arricchire e armonizzare la nostra esperienza, affermando la continuità tra soma³⁹¹ e psiche, esperienza non-discorsiva (coscienza inconscia e coscienza primaria) e pensiero conscio, percezione e riflessione somaestetica permette di accedere alle dimensioni qualitative, emotive dell'agire concreto, di rendere più efficaci le nostre capacità cognitive, performative, intellettuali, consente insomma di pensare attraverso il corpo ricercando e creando le condizioni per un più acuto e ricco contatto con la realtà, con il più ampio contesto sociale, culturale, ambientale. Per altro verso una rinnovata coscienza somatica reca con sé una maggiore sensibilità e qualità dell'esperienza interna, il riconoscimento dell'irriducibilità di *Körperlichkeit* (corporeità fisica) e *Leiblichkeit* (corporeità vissuta) in quanto aspetti irriducibili di una medesima realtà corporea che possono essere integrati solo mediante un'accresciuta consapevolezza corporea.

L'approccio somaestetico, prendendo avvio da una molteplicità di ambiti di ricerca con l'intenzione di costituire una cornice unitaria che riconosca il valore di un'accresciuta

³⁹⁰ Ivi, p. 231: «There are many things worth exploring about the relations between unreflective immediacy and reflection in somatic consciousness, and how these different modes of consciousness need to be integrated to maximize the quality of our experience and performance». Trad. it.: «Ci sono molte cose che vale la pena analizzare sulle relazioni tra immediatezza irriflessiva e riflessione nella coscienza somatica, e su come questi differenti modi di coscienza devono essere integrati per massimizzare la qualità della nostra esperienza ed esecuzione».

³⁹¹ Ivi, p. 227: «The soma is a living, perceptive, sentient, dynamic, intelligent corporeality that involves intentionality, mind, and the spiritual rather than being a brute material counterpart from which mind and spirit must be distinguished and opposed». Trad. it.: «Il soma è una vivente, senziente, dinamica, intelligente corporalità che coinvolge intenzionalità, mente e spiritualità piuttosto che essere una brutta controparte materiale da cui mente e spirito devono essere distinti e opposti».

coscienza somatica, si rende disponibile a svariate applicazioni: dalle arti, mediante l'intensificazione di capacità percettive e sensoriali che permettono una maggiore creatività nella produzione artistica e sensibilità nella ricezione e nella fruizione, all'urbanizzazione e dunque alla creazione di spazi architettonici³⁹² che, mediante la creazione di atmosfere, permettano una piena espressione dei soggetti incorporati che le attraversano³⁹³, alla medicina, in particolare le biotecnologie e la terapia riabilitativa³⁹⁴ che, agendo sulla

³⁹² Ivi, p. 226: «[...] if architectural design is based on the soma and aims to enhance somatic experience, it should be critically attentive to the soma's multiplicity of senses. These senses, as neurophysiologists now realize, go beyond the traditional five and include some that are identified as distinctively somaesthetic senses in the narrow sense of dealing with sensory perception through the body per se rather than through its particular sense organs (eyes, ears, nose, tongue, etc.). One of the most prominent of those senses is proprioception, which concerns the orientation of the body in space, and which therefore includes both our sense of balance and our kinesthetic sense or sense of our bodily movement in space. Proprioception and particularly kinesthesia seem important for the appreciation of architecture as an environment through which we move and orient our bodies, maintaining a dynamic equilibrium as we navigate entrances, corridors, and staircases». Trad. it.: «[...] se il design architettonico è basato sul soma e mira ad intensificare l'esperienza somatica, esso dovrebbe essere criticamente attento alla molteplicità di sensi del soma. Questi sensi, come i neurofisiologi adesso comprendono, vanno oltre i cinque tradizionali e ne includono alcuni che sono identificati come sensi distintivamente somaestetici nel senso stretto di avere a che fare con la percezione sensoriale attraverso il corpo per sé piuttosto che attraverso i suoi particolari organi di senso (occhi, orecchie, naso, lingua, etc.). Uno dei più rilevanti tra questi sensi è la propriocezione, che riguarda l'orientamento del corpo nello spazio, e che inoltre include sia il senso di equilibrio sia il senso cinestesico o senso del nostro movimento corporeo nello spazio. La propriocezione e particolarmente la cinestesia sembrano importanti per l'apprezzamento dell'architettura come un ambiente attraverso cui muoviamo e orientiamo i nostri corpi, mantenendo un equilibrio dinamico in quanto percorriamo ingressi, corridoi, e scale». Si veda anche p. 227: «If the soma is the crucial medium through which architecture is experienced and created, then developing its discriminatory powers could enrich architecture's critical and creative arsenal, as critical perception is always part of the creative process». Trad. it.: «Se il soma è il medium cruciale attraverso cui l'architettura è esperita e creata, allora sviluppare i suoi poteri discriminatori potrebbe arricchire l'arsenale critico e creativo dell'architettura, così la percezione critica è sempre parte del processo creativo».

³⁹³ Ivi, p. 238: «It is an anatomical fact that one's rotational range and ease of vision can be increased by improving, through proprioceptive sensitivity, the rotational range of one's spine. Likewise, by training and exercising somaesthetic attention, we can improve our consciousness of the vague but influential somatic feelings that constitute our experience of architectural atmosphere and thus gain a more focused, more discerning awareness for its critical analysis». Trad. it.: «È un fatto anatomico che il proprio campo di rotazione e l'ampiezza di visione possono essere accresciuti migliorando, attraverso la sensibilità propriocettiva, il campo di rotazione della propria colonna vertebrale. Allo stesso modo allenando ed esercitando l'attenzione somaestetica, possiamo migliorare la nostra coscienza delle vaghe ma influenti sensazioni somatiche che costituiscono la nostra esperienza dell'atmosfera architettonica e inoltre acquisire una più focalizzata, più acuta consapevolezza per la sua analisi critica».

³⁹⁴ Si veda Id., "Body Consciousness and Performance: Somaesthetics East and West" in *Thinking through the Body*, Op. cit., p. 208: «Besides its value for correcting bad habits or unlearning problematic patterns of behavior, such heightened reflective consciousness can stimulate new ways of thinking that increase the mind's flexibility and creativity, even in terms of enhancing the plasticity and efficiency of the brain's neural networks».

Recent studies suggest the value of explicit, critical, and even reflective somatic awareness both for the stages of learning skills and for continuing efforts of extending and refining them». Trad. it.: «Oltre al suo valore per la correzione di cattive abitudini o la rimozione di problematici schemi di comportamento, tale intensificata coscienza riflessiva può stimolare nuovi modi di pensare che accrescono flessibilità e creatività mentale, anche in termini di aumento della plasticità e dell'efficienza delle reti neurali del cervello. Studi recenti suggeriscono il

coscienza proprio-corporea del paziente attraverso esercizi di auto-focalizzazione e pratiche somatiche di coscienza corporea, potrebbero avere effetti non solo sul corpo fisico ma principalmente sul corpo in quanto proprio-vissuto. Dal punto di vista delle prestazioni sportive e delle scienze motorie la capacità di individuare eventuali cronicità e di adottare nuovi e più corretti schemi motori permetterebbe inoltre di raggiungere performance più efficaci; un'accresciuta consapevolezza somatica avrebbe naturalmente effetti significativi anche sulla prevenzione di disturbi e patologie. Sul piano socio-politico poi abbiamo visto come portare in primo piano le dinamiche di incorporazione inconscia di norme e abitudini sovra-imposte che si radicano nella stessa struttura fisica rende possibile un'autentica espressione delle proprie disposizioni ed inclinazioni e dunque una piena realizzazione di sé³⁹⁵.

Integrare l'insegnamento della filosofia con concreti workshop somaestetici di consapevolezza somatica permetterebbe inoltre di ridare vita, sia nella didattica che nell'apprendimento, agli antichi ideali di auto-conoscenza, felicità, virtù e giusta azione.

Soltanto guadagnando una visione più profonda e più completa di Soma è possibile rendere conto dei nessi tra un ripensamento ed un recupero dell'estetico come dimensione essenzialmente prassica di intensificazione delle capacità percettive e sensoriali del soggetto da sempre implicato in un più ampio ambiente culturale e sociale, sede privilegiata di autopercezione e coltivazione di sé, ed una soggiacente matrice etica che rende possibile pensare alla creazione di una reale comunità.

valore di un'esplicita, critica ed anche riflessiva coscienza somatica sia per gli stadi di apprendimento di abilità sia per continuare gli sforzi di estenderle e rifinirle».

³⁹⁵ Cfr. Id., "Pragmatism and Cultural Politics: From Textualism to Somaesthetics" in *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, op. cit, pp. 182-183: «The same melioristic orientation shapes my project of somaesthetics, which, to recall, can be briefly defined as the critical meliorative study of the experience and use of one's body as a locus of sensory-aesthetic appreciation (aesthesis) and creative self-fashioning. In examining the forms of knowledge and disciplines of practice that structure such somatic care or can improve it, somaesthetics involves the critical study of society's somatic values and comportment, so as to redirect our body consciousness and practice away from the oppressively narrow and injurious stereotypes of somatic success that pervade our advertising culture and to focus instead on exploring more rewarding visions of somatic value and fulfillment and better methods for attaining them». Trad. it.: «Lo stesso orientamento miglioristico forma il mio progetto di somaestetica, che, per ricordarlo, può essere brevemente definito come lo studio critico migliorativo dell'esperienza e dell'uso del proprio corpo come luogo di apprezzamento estetico-sensorio (aesthesis) e di automodellamento creativo. Nell'esaminare le forme di conoscenza e le discipline pratiche che strutturano tale cura somatica o possono migliorarla, la somaestetica implica lo studio critico di valori e comportamenti somatici della società, così da ridirigere la nostra coscienza e pratica corporea lontano da oppressivamente ristretti e dannosi stereotipi di successo somatico che pervadono la nostra cultura pubblicitaria e da focalizzarsi invece sull'esplorazione di visioni più gratificanti di valore e realizzazione somatica e di metodi migliori per ottenerle».

La somaestetica, ormai al centro del dibattito estetologico contemporaneo, convoglia su di sé l'interesse di studiosi internazionali non solo per la ricchezza degli spunti che offre e la plurivocità di riferimenti che meritano ancora ulteriori approfondimenti, ma anche per gli svariati ambiti nei quali potrebbe essere fecondamente applicata.

Bibliografia

- Adorno, T. W., *Teoria estetica*, a cura di F. Desideri e G. Matteucci, Einaudi, Torino 2009
- Agazzi, E., *Il corpo conteso. Rito e gestualità nella Germania del Settecento*, Milano 1999
- Alexander, F. M., *Constructive Conscious Control of the Individual*, New York: Dutton, 1923
- Alexander, F. M., *Man's Supreme Inheritance*, New York: Dutton, 1918
- Alexander, F. M., *The Universal Constant in Living*, New York: Dutton, 1941
- Alexander, F. M., *The Use of the Self*, New York: Dutton, 1932
- Arnheim, R., *Art and Visual Perception* (1954) – *Arte e percezione visiva*, «Prefazione» di G. Dorfles, Feltrinelli, Milano 2005
- Arnheim, R., *Towards a Psychology of Art* (1966) – *Verso una psicologia dell'arte*, Einaudi, Torino 1969
- Baumgarten, A. G., *Aesthetica* (1750) – *L'estetica*, a cura di S. Tedesco, Aesthetica Edizioni, Palermo 2000
- Bergson, H., *La perception du changement* (1911) – *La percezione del mutamento*, in *Pensiero e movimento* (1934), trad. it. di F. Sforza, Bompiani, Milano 2000
- Bergson, H., *Le rire. Essai sur la signification du comique*, Paris 1900 – trad. it. *Il riso. Saggio sul significato del comico*, Roma-Bari, Laterza, 1996
- Bergson, H., *Matière et mémoire. Essai sur la relation du corps à l'esprit* (1896) – *Materia e memoria. Saggio sulla relazione tra il corpo e lo spirito*, trad. it. A. Pessina, Laterza, Roma-Bari 1996
- Binswanger, L., *Ausgewählte Vorträge und Aufsätze* (1955) - *Per un'antropologia fenomenologica*, tr. it., Milano 1970
- Böhme, G., *Asthetik. Vorlesungen über Ästhetik als allgemeine Wahrnehmungslehre*, München 2001 – trad. It. *Atmosfera, estasi e messe in scena. L'estetica come teoria generale della percezione*, trad. e cura di T. Griffero, Milano 2010
- Böhme, G., *Atmosphäre: Essays zur neuen Ästhetik*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1995
- Böhme, G., *Die Natur vor Uns, Naturphilosophie in Pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2002

- Böhme, G., *Einführung in die Philosophie*, Suhrkamp Frankfurt am Main (1994) 2001
- Böhme, G., *Ethik leiblicher Existenz. Über unseren moralischen Umgang mit der eigenen Natur*, Suhrkamp 2008
- Böhme, G., *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Die Graue Edition Baden-Baden 2003
- Böhme, G., *Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen*, München 2005
- Böhme, G., *The Concept of Body as the Nature We Ourselves Are*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, pp. 224-238
- Böhme, G., *Somästhetik – sanft oder mit Gewalt?*, Deutsche Zeitschrift für Philosophie, Berlin 50(2002) 5, pp. 797-800
- Bourdieu, P., *La distinzione. Critica sociale del gusto*, ed. it. a cura di M. Santoro, Il Mulino, Bologna 2001
- Bourdieu, P., *Méditations pascaliennes*, Éditions du Seuil, 1997 - ed. it., *Meditazioni pascaliane*, Milano 1998
- Canguilhem, G., *Il normale e il patologico* (1943), Torino 1998
- Canguilhem, G., *La conoscenza della vita* (1952), Bologna 1976
- Canguilhem, G., *Studi di storia e di filosofia della scienza*, 1968
- Carbone, M., *Ai confini dell'esprimibile: Merleau-Ponty a partire da Cézanne e da Proust*, Guerini, Milano 1990
- D'Agata, V. C., *Der Gestaltkreis: un modello morfologico d'interpretazione del vivente*, in *Estetica e Morfologia. Un progetto di ricerca*, a cura di L. Russo, Aesthetica Preprint, Palermo 2012
- Damasio, A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Milano 1995
- Dewey, J., *Art as Experience* (1934), Southern Illinois University Press, Carbondale 1987 – *Arte come esperienza*, a cura di G. Matteucci, Aesthetica Edizioni, Palermo 2007
- Dewey, J., *Experience and Nature*, Southern Illinois University Press, Carbondale 1981 – *Esperienza e Natura*, introduzione e note di N. Abbagnano, Paravia, Torino 1948
- Dewey, J., "Qualitative Thought", ristampato in J. Dewey, *The Later Works*, vol. 5 (Carbondale: Southern Illinois University Press, 1984), pp. 243-262.
- Dufrenne, M., *L'œil et l'oreille* (1987) – *L'occhio e l'orecchio*, il Castoro, Milano 2004
- Esposito, R., *Immunitas*, Torino 2002

- Esposito, R., *Terza persona*, Einaudi, Torino 2007
- Feldenkrais, M., *Awareness Through Movement*, New York: Harper-Collins 1977
- Feldenkrais, M., *Body and Mature Behaviour. A study of anxiety, sex, gravitation and learning – Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, ed. it. a cura di Franca Losi, Astrolabio, Roma 1996
- Feldenkrais, M., *Embodied Wisdom*, 2010 – *La Saggezza del Corpo*, trad., it., Astrolabio, Roma 2011
- Feldenkrais, M., "Mind and Body," in G. Kogan, *Your Body Works*, Berkeley: Transformations, 1980
- Feldenkrais, M., *The elusive obvious*, 1981 – *Le Basi del Metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, trad. it., Astrolabio, Roma 1991
- Feldenkrais, M., *The Potent Self*, New York, Harper Collins 1992
- Foucault, M., *Il potere psichiatrico: Corso al College de France (1973-1974)*, Milano 2004
- Foucault, M., *La cura di sé*, Milano 2001
- Foucault, M., *La volontà di sapere (1976)*, Milano 2005
- Foucault, M., *L'uso dei piaceri*, Milano 1984
- Foucault, *Malattia mentale e psicologia*, Milano 1997
- Foucault, M., *Nascita della clinica: una archeologia dello sguardo medico (1969)*, Torino 1998
- Franzini, E., *Dufrenne e l'estetica fenomenologica*, in Id., *L'estetica francese del '900*, Unicopli, Milano 1984
- Fuchs, T., *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Klett-Cotta 2000
- Goldstein, K., *The Organism: a holistic approach to biology derived from pathological data in man*, 1995 – Trad. it e cura di L. Corsi, *L'organismo. Un approccio olistico alla biologia derivato dai dati patologici nell'uomo*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2010
- Griffero, T., *Atmosferologia. Estetica degli spazi emozionali*, Laterza, Bari 2010
- Griffero, T., *Corpi e atmosfere: il "punto di vista" delle cose*, in *Il luogo dello spettatore*, a cura di A. Somaini, Vita e Pensiero, Milano 2005
- Griffero, T., *Quasi-cose, La realtà dei sentimenti*, Bruno Mondadori Edizioni, Milano-Torino 2013

- Herder, J. G., *Plastik. Einige Wahrnehmungen über Form und Gestalt aus pygmalions bildendem dem Traum* (1778) – *Plastica*, a cura di G. Maragliano, Aesthetica Edizioni, Palermo 1994; (nuova ed. *Plastica*, a cura di D. Di Maio e S. Tedesco, Aesthetica Edizioni, Palermo 2010)
- Herder, J. G., *Zum Sinne des Gefühls* (1769) – *Sul senso del tatto*, in *Tatto e passione. Percorso antologico-critico*, a cura di M. Mazzocut-Mis, trad. it. di F. Marelli, Cusl, Milano 2001
- James, W., *Principles of Psychology*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1983
- James, W., “What is an Emotion?”, in *Mind*, 9, 1884, pp. 188-205; trad. it. “Che cosa è un’emozione?”, in Idem, *L’uomo come esperienza, identità, istinti, emozioni*, Napoli 1999
- Koczanowicz Dorota and Wojciech Malecki, *Shusterman’s Pragmatism. Between Literature and Somaesthetics*, Amsterdam/New York, NY, 2012
- Krüger, H.-P., *Persons and Their Bodies: The Körper/Leib Distinction and Helmuth Plessner’s Theories of Ex-centric Positionality and Homo absconditus*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, pp. 256-274
- Krüger, H.-P., *Zwischen Lachen und Weinen*, vol. 1: *Das Spektrum menschlicher Phänomene*, Berlin, Akademie 1999
- Krüger, H.-P., *Zwischen Lachen und Weinen*, vol. 2: *Der dritte Weg der Philosophischen Anthropologie und die Geschlechterfrage*, Berlin, Akademie, 2001
- Krüger, H.-P., *Objekt und Selbsterkenntnis*, Akademie Verlag Berlin 1991
- Lindemann, G; Hyatt, M., *The Lived Human Body from the Perspective of the Shared World (Mitwelt)*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Volume 24, Number 3, 2010, pp. 275-291
- Lowen, A, *Bioenergetics*, New York: Penguin 1975 - *Bioenergetica*, trad. it., Milano 2012
- Lowen, A, *The Spirituality of the Body, Bioenergetics for Grace and Harmony*, 1990 – *La spiritualità del corpo, L’armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, trad. it., Astrolabio, Roma 1991
- Malecki, W., *Embodying Pragmatism: Richard Shusterman’s Philosophy and Literary Theory*
- Marcuse, H., *Triebstruktur und Gesellschaft*, Suhrkamp, Frankfurt 1978
- Marquard, O., *Compensazioni. Antropologia ed estetica*, Roma 2007
- Masullo, P. A., *Patosofia. L’antropologia relazionale di Viktor von Weizsäcker*, Milano 1992
- Mazzeo, M., *Tatto e linguaggio. Il corpo delle parole*, Editori Riuniti Roma 2003

- Merleau-Ponty, M., *L'œil et l'esprit* (1964) – *L'occhio e lo spirito*, a cura di A. Sordini, «Postfazione» di C. Lefort, SE, Milano 1989
- Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception* (1945); – *Fenomenologia della percezione*, a cura di A. Bonomi, Bompiani, Milano 2003
- Merleau-Ponty, M., *Il corpo vissuto. L'ambiguità dell'esistenza, la riscoperta della vita percettiva, la "carne del mondo", dalle prime opere a "L'occhio e lo spirito"* (titolo redazionale), a cura di F. Fergnani, Il Saggiatore, Milano 1979
- Nehamas, A., *Richard Shusterman on Pleasure and Aesthetic Experience*, in *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 1998, vol. LVI, pp. 49-51.
- Nussbaum, M.C., *La terapia del desiderio*, Milano 1997
- Nussbaum, M., *L'intelligenza delle emozioni*, Bologna 2004
- Pansera, M. T., *Antropologia filosofica. La peculiarità dell'umano in Scheler, Gehlen, Plessner*, Milano 2001
- Plessner, H., *Anthropologie der Sinne*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1980 - *Antropologia dei sensi*, ed. it. Milano 2008
- Plessner, H., *Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie*, Berlin/New York 1975 - trad. it., *I gradi dell'organico e l'uomo*, ed. it. Torino 2006
- Plessner, H., *Lachen und Weinen. Eine Untersuchung der Grenzen menschlichen Verhaltens*, in *Gesammelte Schriften VII*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1982 - *Il riso e il pianto*, ed. it., Milano 2000
- Plessner, H., *L'uomo una questione aperta*, Roma 2007
- Rancière, J., *Il destino delle immagini*, Pellegrini, Cosenza 2007
- Rancière, J., *Il disagio dell'estetica*, a cura di P. Godani, ETS, Pisa 2009
- Rasini, V., *L'essere umano. Percorsi dell'antropologia filosofica contemporanea*, Roma 2008
- Rasini, V., *Teorie della realtà organica. Helmuth Plessner e Viktor von Weizsäcker*. Modena 2002
- Ritter, J., *Subjektivität. Sechs Aufsätze*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1974; – *Soggettività*, a cura di T. Griffero, Marietti, Genova 1997
- Schiller, F., *Über Anmut und Würde* (1793-96) - *Grazia e dignità*, ed. it. a cura di D. Di Maio e S. Tedesco, Milano 2010

- Schiller, F., *Über das Pathetische* (1793) – *Del Patetico*, in *Saggi estetici*, trad. it. e cura di C. Baseggio, UTET, Torino 1951
- Schiller, F., *Über naive und sentimentalische Dichtung* (1795-96) – *Sulla poesia ingenua e sentimentale*, trad. It. di E. Franzini e W. Scotti, SE, Milano, 2005
- Schiller, F., *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* (1795) – *L'educazione estetica*, Aesthetica Edizioni, Palermo 2005
- Schmitz, H., *Kürze Einführung in die neue Phänomenologie*, Freiburg/München 2009 - *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, trad. It. di T. Griffero, Milano 2011
- Schmitz, H., *System der Philosophie*, I, *Die Gegenwart*, Bouvier, Bonn, 1964
- Schmitz, H., *System der Philosophie*, II, *Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965
- Shusterman, R., "Aesthetic Experience: From Analysis to Eros." *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 64 (2006): pp. 217-229
- Shusterman, R., *Art as Dramatization*, *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 59, n. 4, 2001- "L'arte come drammatizzazione", ed. It. In A. Somaini (a cura di), *Il luogo dello spettatore*, Milano 2005, pp. 187-211
- Shusterman, R., "Auf der Suche nach der ästhetischen Erfahrung. Von der Analyse zum Eros." *DZPhil*, Berlin 54 (2006)1, pp. 3-20
- Shusterman, R., *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge University Press, New York 2008 – *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*. Trad. it. di S. Tedesco e V. C. D'Agata, Marinotti Edizioni, Milano 2013
- Shusterman, R., "Croce e l'interpretazione: Decostruttivismo e Pragmatismo". Estratto da *Prospettive Settanta* 2-3-4/1987: pp. 548-562
- Shusterman, R., "Eliot, Adorno e la critica della cultura", pp. 129-157
- Shusterman, R., "Entertainment: A Question for Aesthetics." *British Journal of Aesthetics*, 43 (2003): pp. 289-307
- Shusterman, R., *Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil*, Akademie Verlag, Berlin 2005
- Shusterman, R., "Le Divertissement: une question pour L'esthétique", pp. 19-42
- Shusterman, R., "Making Sense and Changing Lives: Directions in Contemporary Pragmatism". *Journal of Speculative Philosophy*, 19 (2005): 63-72
- Shusterman, R., "Mind-Body Problems" in *The Chronicle of Higher Education*, 23 (2005): pp.1-5

- Shusterman, R., *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2000
- Shusterman, R., *Philosophie als Lebenspraxis. Wege in den Pragmatismus*, Akademie Verlag, Berlin 2001
- Shusterman, R., *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*. New York, Routledge, 1997
- Shusterman, R., "Pragmatism and Criticism: A Response to Three Critics of *Pragmatist Aesthetics*." *Journal of Speculative Philosophy*, 16 (2002): 26-38
- Shusterman, R., *Pragmatist Aesthetic. Living Beauty, Rethinking Art*. Oxford: Blackwell, 1992. Second edition, New York: Rowman and Littlefield, 2000 – trad. It. *Estetica Pragmatista*, a cura di G. Matteucci, Aesthetica Edizioni, Palermo 2010
- Shusterman, R., "Soma and Psyche" in *The Journal of Speculative Philosophy*, New Series, Vol. 24, n. 3, 2010, pp. 205-223
- Shusterman, R., "Somaesthetics: A Disciplinary Proposal" in *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 57, 3, 1999, pp. 229-313
- Shusterman, R., "Somaesthetics and Burke's Sublime" in *British Journal of Aesthetics*, 45, 2005, pp.:323-341
- Shusterman, R., "Somaesthetics and Care of the Self: The Case of Foucault" in *Monist*, 83, 2000, pp. 530-551
- Shusterman, R., Dreon, R., Goldoni, D., *Stili di vita. Qualche istruzione per l'uso*, Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2012
- Shusterman, R., "Style et styles de vie: originalité, authenticité, et dédoublement du moi." *Littérature*, 105, 1997, pp. 102-109
- Shusterman, R., *Surface and Depth. Dialectics of Criticism and Culture*, Cornell University Press, Ithaca and London 2002
- Shusterman, R., "The End of Aesthetic Experience" in *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 55, 1997, pp. 29-41
- Shusterman, R., "The Silent, Limping Body of Philosophy", pp. 151-180
- Shusterman, R., "Thinking through the Body, Educating for the Humanities: A Plea for Somaesthetics" in *Journal of Aesthetic Education*, 40, 2006, pp. 1-21
- Shusterman, R., *Thinking through the Body, Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, 2012

- Shusterman, R., *Vor der Interpretation. Sprache und Erfahrung in Hermeneutik, Dekonstruktion und Pragmatismus*, Passagen Verlag 1996 – *Sous L'interpretation*, Combas, Éditions de l'éclat 1994
- Tedesco, S., *L'estetica di Baumgarten*, Centro Internazionale Studi di Estetica, Palermo 2000
- Tedesco, S., *Forme viventi*, Milano 2008
- Tedesco, S., *Morfologia estetica*, Palermo 2010
- Tedesco, S., "Somaesthetics as a Discipline between Pragmatist Philosophy and Philosophical Anthropology" in *Pragmatism Today*, Vol. 3, 2, 2012, pp. 6-12
- Tedesco, S., *Vincoli ed esperienza: la metodologia morfologica fra estetica ed Evo-Devo*, in *Estetica e Morfologia. Un progetto di ricerca*, a cura di L. Russo, Aesthetica Preprint, Palermo 2012
- Von Uexküll, J., *Theoretische Biologie* (Berlin, Springer, 1920), Frankfurt a.M., Suhrkamp, 1973
- Von Uexküll, J., *Umwelt und Innenwelt der Tiere*, Berlin, Springer, 1909
- Von Weizsäcker, V., *Der Arzt und der Kranke* (1926), *Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen* (1940), *Gestalt und Zeit* (1942), *Wahrheit und Wahrnehmung* (1943), *Anonyma* (1946), *Psychosomatische Medizin* (1949), in Idem, *Gesammelte Schriften*, a cura di P. Achilles, D. Janz, M. Schrenk, C.F. von Weizsäcker, et al., Frankfurt am Main (10 voll.), Suhrkamp, 1986 sgg.:
- I. *Natur und Geist. Begegnungen und Entscheidungen*, 1986
 - II. *Empirie und Philosophie. Herzarbeit/Naturbegriff*, 1998
 - III. *Wahrnehmen und Bewegen. Die Tätigkeit des Nervensystems*, 1990
 - IV. *Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*, 1997
 - V. *Der Arzt und der Kranke. Stücke einer medizinischer Anthropologie*, 1987
 - VI. *Körpergeschehen und Neurose. Psychosomatische Medizin*, 1986
 - VII. *Allgemeine Medizin. Grundfragen medizinischer Anthropologie*, 1987
 - VIII. *Soziale Krankheit und soziale Gesundung. Soziale Medizin*, 1986
 - IX. *Fälle und Probleme. Klinische Vorstellungen*, 1988
 - X. *Pathosophie*,
- Von Weizsäcker, V., *Forma e percezione*, a cura di V. C. D'Agata e S. Tedesco, Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2011

Von Weizsäcker, V., *Pathosophie*, Göttingen 1956

Von Weizsäcker, V., *Filosofia della medicina*, a cura di Th. Henkelmann, Guerini e Associati, Milano 1990

Welsch, W., *Rettung durch Halbierung. Zu Richard Shusterman Rehabilitierung ästhetischer Erfahrung*, *DeutscheZeitschrift für Philosophie*, 1999, vol. XLVII, p. 111-126.