

## PUNTI DI CONTATTO, STIMOLI, ARRICCHIMENTI TRA VIE DI RICERCA:

### *FELDENKRAIS E JUNG*

testo dell'intervento presentato al IV Convegno Nazionale AIIMF, presso la Facoltà di Scienze della Formazione Università degli Studi Milano-Bicocca il 23/10/2004

di Claudio Gevi

"Ogni uomo ha due mondi: un mondo personale ed uno esterno, comune a tutti. Nel mio mondo personale, l'universo e tutte le cose viventi esistono solo finché vivo io; il mio mondo è nato con me e muore e scompare insieme a me. Nel grande mondo che tutti condividiamo, io non sono altro che una goccia d'acqua nel mare o un granello di sabbia nel deserto. La mia vita e la mia morte non interessano affatto il grande mondo. Nella vita lo scopo di un uomo è un suo affare privato, fino ad un certo punto. ....Ma noi non conosciamo nemmeno il principio dello scopo dell'umanità come tale. L'unica idea con un fondamento ragionevole ed accettata da tutte le scienze è che ci sia una direzione nello sviluppo delle creature viventi e che l'uomo si trova sulla cima della scala di questo sviluppo. Questa direzione dell'evoluzione può anche essere considerata come il suo fine." (M.Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, p.62)

Ho scelto, per iniziare la mia relazione, questa citazione di Feldenkrais perché mostra bene la vastità della sua visione sulla vita umana; ed è proprio in questa grandezza di temi, d'interessi, di studi, che si innesta una possibile comunanza con il percorso di un'altra grande figura del '900 che, a prima vista, potrebbe sembrare assai distante da Feldenkrais: C.G.Jung.

Premetto che io non sono un 'esperto' di Jung, non sono né psicologo, né psicanalista o medico, ma è solo la mia esperienza diretta e personale della psicologia analitica, il contatto vivo con queste idee che mi ha spinto a trattare un argomento così vasto.

La mia comunicazione, dunque, vuole essere soltanto la condivisione della ricchezza che per me hanno rappresentato i punti d'incontro tra il metodo Feldenkrais e lo studio e la pratica di altre vie di ricerca, in questo caso la psicologia analitica di C.G.Jung.

Questi punti di contatto vanno presi esattamente per quello che sono: traiettorie che si incontrano o percorsi momentaneamente paralleli in uno spazio condiviso.

In nessun modo possono assurgere a definizione o a descrizione più ampia né del metodo né della

psicologia di Jung: sono attimi, scintille, che personalmente, mi hanno permesso una diversa comprensione in entrambe le direzioni.

Non è quindi mia intenzione fare una trattazione sistematica ma parlare di alcuni aspetti per me significativi, alla luce di citazioni e commenti.

Diciamo che si tratta solo della testimonianza dell'inizio di uno studio: e non potrebbe essere altrimenti, vista la sterminata massa di testi e riferimenti che esistono nei libri di Feldenkrais ed ancor più di Jung, per cui, sicuramente, ci sono materiali che non sono stati presi in considerazione e che sarebbero serviti altrettanto bene (o forse meglio) allo scopo di questo breve intervento.

Oltre a ciò, nel preparare la relazione, gli argomenti si intrecciavano e si moltiplicavano in modo tale che mi sono dovuto forzatamente limitare a brevi accenni sui vari argomenti toccati.

Nell'accingermi a proporre alcune comparazioni forse un po' ardite, ritengo importante sottolineare il fatto che è il metodo stesso, per la sua intima natura, a stimolare interessi e curiosità e, non essendoci sistemi o metodi che

possano dirsi completi, ogni insegnante cerca nella direzione che gli è più necessaria: ampliare ed integrare la propria personalità e professione con i contributi di altre discipline non significa voler creare sistemi nuovi, spacciarsi per altro da quello che si è, cioè un insegnante, o "tradire" il metodo, come qualche volta si sente dire (anche se sulla parola tradimento e sul senso quindi della tradizione andrebbe aperto un altro capitolo); viceversa credo che tutto ciò vada nella direzione di una più ampia integrazione che riguarda la persona e l'insegnante in sé e che inevitabilmente si riflette nella qualità della sua professione senza per questo confonderla o travisarla. Come sempre si tratta del modo in cui le cose sono fatte.

L'argomento della mia relazione, dunque, presenta un parallelismo forse insolito, perché le figure e le attività di Feldenkrais e Jung non sono, in generale, mai messe a confronto e quando, parlando di Feldenkrais o quando è Feldenkrais. stesso a parlarne, si fa riferimento alla psicanalisi o alla psicologia, il riferimento principale è sempre Freud. Questo è anche ovvio in quanto Feldenkrais. sembra conoscere poco Jung (nei suoi libri c'è solo una citazione fuggevole e, in ogni caso, il lavoro di Jung era poco conosciuto e spesso mistificato) mentre parla spesso di Freud e tende ad accomunare tutto sotto questo nome. Dall'altro lato anche Jung non ha forse avuto nemmeno la possibilità di conoscere gli inizi del lavoro di Feldenkrais. Oltre a questo i campi privilegiati della loro ricerca e gli ambiti professionali sono, in apparenza, molto diversi. Da un lato un medico psichiatra, specializzato nella cura delle malattie nervose e che, partito dalla psicanalisi ha allargato il suo campo d'azione nello studio della psiche a sfere che comprendono tutte le attività dell'essere umano; dall'altro lato un tipo di scienziato e ricercatore alquanto particolare, come tutti noi conosciamo essere il Dott. Feldenkrais, che ha fatto del movimento il suo campo privilegiato di ricerca per aiutare lo sviluppo della persona umana.

Già in queste ultime parole tocchiamo alcuni punti fondamentali che rendono possibile questo accostamento tra i due: entrambi utilizzano un metodo che deriva dalla loro formazione

scientifico, sono empirici, sperimentatori, antidogmatici e sempre pronti a rivedere le loro convinzioni alla luce dell'esperienza e degli studi sconfinati e differenziati che permettevano loro di avere un campo vastissimo per verificare le loro intuizioni: questo atteggiamento è di per sé stesso un insegnamento, di umiltà, di apertura e di continua messa in discussione del proprio operato.

Di Feldenkrais conosciamo bene il pensiero. Sentiamo dunque cosa dice Jung:

*"Innanzitutto, io non ho nessun sistema, nessuna dottrina, niente del genere. Io sono un empirista, senza alcuna idea metafisica. Le mie sono ipotesi. Partendo da queste ipotesi, sono arrivato ad alcuni principi fondamentali." (C.G.Jung, Alle frontiere della conoscenza, in Jung parla p.509)*

*"La psicologia è la scienza dei fenomeni psichici. Si può studiare se tali fenomeni sono prodotti dal cervello o se hanno un'esistenza autonoma: ma sono quello che sono. Io non ho alcuna teoria circa l'origine della psiche. Prendo i fenomeni per quello che sono e cerco di descriverli e classificarli, e la mia terminologia è una terminologia empirica, come quella della botanica o della zoologia" (da Le interviste di S.Black, in Jung parla, p.332)*

Inoltre entrambi hanno incontrato il loro destino nel portare aiuto all'essere umano sofferente o desideroso di imparare, di trasformarsi, di avvicinarsi a una più piena realizzazione di sé e la loro storia ne è una testimonianza ricchissima e continua.

*"Il mio lavoro consiste nel toccare con le mani; ho toccato molte migliaia di persone, bianche, asiatiche, nere e di tutte le possibili razze umane...Il contatto fisico delle mani, il tenere e manipolare corpi umani viventi mi ha permesso di dare concreta e pratica attuazione alle conoscenze acquisite attraverso l'esperienza e lo studio dei grandi pensatori e scienziati del nostro tempo. (.....) Nel toccarla e muoverla, non chiedo nulla alla persona che tocco: mi limito a sentire di cosa ha bisogno (che lo sappia oppure no) e cosa in quel preciso momento posso fare affinché si senta meglio. (...) Credo che le*

*mie esperienze e i miei insegnamenti potranno aiutarvi a migliorare il modo in cui vivete, così come hanno aiutato me.” (M.Feldenkrais, Il caso di Nora, p. 7,8,10)*

*“Io non sono un teologo, sono un medico, uno psicologo. Ma come medico ho avuto modo di conoscere migliaia di persone provenienti da tutte le parti del mondo, venute da me per raccontarmi la storia della loro vita, per confidarmi le loro speranze, le loro paure, i loro successi, i loro fallimenti. E ho studiato attentamente la loro psicologia che è, e che deve essere, la mia guida.” (C.G.Jung, Il mondo è alle soglie di una rinascita spirituale?, in Jung parla, p. 106)*

Un altro punto di contatto, per me molto importante, è che sia Jung che Feldenkrais hanno una posizione verso la vita e gli uomini che si potrebbe definire di relativismo filosofico:

*“non c’è una sola filosofia, ma molte.” (C.G.Jung, Modern man in search of soul)*

*“Non esiste una realtà assoluta; al massimo riusciamo a essere più o meno soggettivi.”.....Un comportamento appropriato non ha in sé nulla di assoluto; deve essere adeguato alla situazione in quel particolare ambiente e in quel particolare momento.” (M.Feldenkrais, The Potent Self, p. 70)*

Parlare di relativismo filosofico non è una semplice definizione ma qualcosa di molto profondo che rappresenta un aiuto indispensabile quando ci si trova di fronte alle proprie difficoltà o a quelle dell’allievo. Sentire la relatività della propria posizione aiuta, appunto, a mettere le cose in relazione, a diminuire il potenziale negativo della sofferenza e ad inserirla in un processo, e al tempo stesso a lasciare le cose nei propri limiti, elastici, ma sempre relativi alla rispettiva posizione di esseri umani.

Jung tende ad ampliare ancora questo concetto di relativismo perché in lui è presente una dimensione spirituale, una dimensione, per così dire, di “affidamento” dove la posizione dell’uomo è in costante relazione con forze che lo trascendono e che sono comunque presenti, quale che sia la sua condizione.

E’ molto importante considerare come entrambi lavorino sull’unità psiche-corpo, pur partendo da due punti diversi. Nel nostro mondo occidentale dove, come reazione all’estrema parcellizzazione nella considerazione dell’essere umano e alla conseguente sempre maggiore specializzazione della medicina, si sono prodotte innumerevoli pseudo –medicines “alternative” che, comunque, rispondono a un bisogno del paziente di essere considerato come un’unità e non come un insieme di pezzi più o meno bene assemblati, Jung e Feldenkrais sono stati, nel secolo scorso, due precursori.

Tutti e due, quindi, sottolineano l’unilateralità dello sviluppo nell’uomo moderno e condividono la necessità di un approccio globale.

*“Lei non immagina quanto sia unilaterale lo sviluppo delle persone oggi. E’ un lavoro infinito farne degli individui a tutto tondo.” (Le interviste di S.Black, in Jung parla, p. 325)*

*“...perciò, insieme alla rieducazione emotiva occorre affrontare direttamente e contemporaneamente l’intero sé, la dieta, la respirazione, il sesso, le abitudini muscolari e posturali”. (M.Feldenkrais, Il Corpo e il comportamento maturo, p. 200)*

Jung e Feldenkrais sono portatori, nel mondo contemporaneo, di questa visione unitaria dell’uomo che è strettamente legata all’ambito della medicina psicosomatica. A questo proposito Feldenkrais dice alcune cose importanti:

*“Io sostengo che le guarigioni riuscite, ottenute con un trattamento ‘puramente’ psichiatrico, sono quelle in cui gli schemi muscolari sono stati, per caso, indirettamente corretti.....La diretta attenzione al soma e alla psiche rende possibile la completa maturità funzionale; inoltre la rieducazione è considerevolmente facilitata, abbreviata e resa durevole” (M.Feldenkrais, Il Corpo e il comportamento maturo, p. 191)*

*“l’intera procedura è quella di una rieducazione adulta e non della terapia. E così dovrebbe essere, perché è una questione di insegnamento e apprendimento,*

*e non di malattia e guarigione.”  
(M.Feldenkrais, Il Corpo e il comportamento maturo, p.201)*

Feldenkrais e Jung, però, non fanno mai della psicosomatica spicciola, come purtroppo ci troviamo spesso ad osservare ai nostri giorni:

*“E’ perciò inesatto dire che tutte le persone con un bacino iperesteso sono incapaci di un orgasmo completo, proprio come è inesatto dire che una persona che abitualmente contrae i muscoli facciali in modo tale da esprimere dolore e disperazione è incapace di essere allegra; o che tutte le persone che hanno un’espressione triste sono per la stessa ragione tristi.” (M.Feldenkrais, Il Corpo e il comportamento maturo, p.171)  
“Non a tutti le preoccupazioni, giustificate o immaginarie, fanno venire l’ulcera; bisogna che prima si prepari il terreno adatto per un tale disturbo .” (M. Feldenkrais, The Potent Self, p.172)*

Feldenkrais è, come sempre, antidogmatico e fa capire bene come lo schema motorio si forma individualmente, a causa dell’esperienza e non esiste una relazione meccanica tra la postura e l’emozione o tra un atteggiamento psichico e l’insorgere di una determinata malattia. Giustamente si ferma alla preparazione del terreno perché sa che già la possibilità di lavorare su questo è molto positiva. Ma ciò non vuol dire che, una volta risolte tutte le situazioni conflittuali (posto che sia possibile) e organizzato il terreno nel miglior modo possibile, la malattia non esista più! Forse la malattia è parte integrante dell’esperienza umana. E’ giusto, pienamente umano, essere coinvolti nella propria evoluzione che nasce, forse, proprio dall’ineluttabilità della presenza del “negativo”: questo negativo rappresenta una delle molle che ci spinge a maturare e a svilupparci.

Anche Jung è molto vicino a questa posizione, valorizzando, naturalmente, il suo punto di vista:

*“Ho assistito a una quantità di stupefacenti guarigioni dalla tubercolosi, tubercolosi cronica, per mezzo dell’analisi, in cui i pazienti reimparavano a respirare. Se avessero solo insegnato loro a respirare normalmente non*

*sarebbe servito a nulla, ma il fatto di capire quali erano i loro complessi è stata la cosa che li ha aiutati.” (da I filmati di Houston, in Jung parla p.413)*

E più avanti, sollecitato dall’insistenza dell’intervistatore sulla possibilità che si possano rintracciare nella personalità dell’individuo i motivi per cui appaiano determinati sintomi o sia lui stesso a selezionarli anche inconsciamente, Jung risponde:

*“Si esagera eccessivamente l’importanza del soggetto, come se fosse lui a scegliere. Invece sono le cose a venirgli addosso.” E ancora. “Il paziente non li seleziona (i sintomi), gli capitano. Sarebbe come chiedere, quando veniamo divorati da un coccodrillo, perché abbiamo scelto proprio il coccodrillo. E’ stato lui a sceglierci.” (da I filmati di Houston, in Jung parla, p.414/415)*

Jung toglie al soggetto la colpa della sua malattia, se così si può dire, lo alleggerisce di un fardello supplementare che un certo modo di intendere la responsabilità personale scarica sull’individuo già tormentato dalla malattia. Ciò non toglie che resti ben chiara una relazione tra lo stato psicologico e l’insorgere di stati patologici, ma è il collegamento meccanico tra i due che Jung esclude:

*“Si possono fare molte scoperte sul cancro, questo è certo.. Vede, da noi il problema è sempre stato come trattare queste malattie, e tutto è possibile. Ogni malattia ha una sua risonanza psicologica e tutto dipende (perfino la vita, forse) da come viene trattato il paziente sul piano psicologico. Questo può essere decisivo, anche se non si può minimamente dimostrare che la malattia in sé sia psicogena. Oppure uno può prendere una malattia infettiva in un particolare momento, quando ha problemi psicologici, perché allora si è particolarmente vulnerabili alle infezioni. Perché proprio allora? Ebbene, era il momento psicologico giusto. Una volta che l’infezione si è insediata e c’è febbre alta e un ascesso, non si può curarla con la psicologia. Però è possibile evitarla adottando un giusto atteggiamento psicologico.” (da I filmati di Houston, in Jung parla, p.415/416)*

Ritorniamo qui alla stessa idea di Feldenkrais quando parla del terreno adatto all'insorgere di un tale disturbo e ad una visione della medicina psicosomatica che i nostri, su molti punti, sembrano condividere.

Messi in luce questi primi aspetti di vicinanza vorrei affrontare i due punti principali della mia comunicazione che riguardano:

- 1) Alcuni aspetti pedagogici generali in Feldenkrais e Jung e in particolare la relazione insegnante/allievo. E dunque in stretta connessione con l'argomento principale del convegno.
- 2) Metodo Feldenkrais e Psicologia analitica come vie di ricerca tipicamente "occidentali".

-----

1) Alcuni aspetti pedagogici generali in Feldenkrais e Jung.

La prima cosa che vorrei sottolineare è che sia Jung che Feldenkrais parlano del loro lavoro come di una situazione prevalentemente pedagogica. Di Feldenkrais lo sappiamo bene ma ascoltiamo cosa dice Jung:

*"Il trattamento mediante l'analisi del sogno è un'attività eminentemente educativa, e i suoi assiomi e i suoi risultati potrebbero avere un'importanza immensa proprio per la guarigione dei mali della nostra epoca. Quale fortuna sarebbe se si potesse, per esempio, far capire anche soltanto a una percentuale esigua della popolazione che cattivo affare sia accusare gli altri di quei difetti di cui noi stessi siamo maggiormente ammalati!"*  
(C.G.Jung, *Psicologia analitica e educazione*, in O.C. vol. 17 p.103)

Ma quando si parla di educazione bisognerebbe intendersi su che tipo di educazione. Sembra che Jung e Feldenkrais abbiano veramente uno scopo simile relativamente al progetto educativo :

*"Lo scopo dell'educazione dovrebbe essere quello di aiutare l'individuo a diventare un essere in grado di evolversi: dovrebbe renderlo capace di spezzare i retaggi della dipendenza, oppure di perpetuarli con la minor sofferenza possibile qualora così richiedesse la ragione." (M.Feldenkrais, *The Potent Self*, p.31)*

*"Ciò che conta non è con quale bagaglio di nozioni si esca dalla scuola, ma che la scuola sia riuscita a sciogliere il giovane dall'identità inconscia con la famiglia e a renderlo consapevole di se stesso". (C.G.Jung, *Sviluppo ed educazione del bambino*, in O.C. vol. 17 p. 56)*

Si capisce che l'educazione e l'apprendimento di cui si parla qui non hanno nulla a che fare con qualcosa di accademico e ciò incontra perfettamente il pensiero di Feldenkrais quando parla di un apprendimento che riguardi tutto l'organismo vivente.

Per mia esperienza personale devo dire che un tale obiettivo, cioè la liberazione dall'identità inconscia con la famiglia, per essere veramente "incarnato", richiede un grande lavoro di approfondimento su un piano psicologico dei nodi che si sviluppano nelle relazioni familiari e che la pratica analitica permette di avvicinare.

Molto interessante è il fatto che entrambi si siano posti il problema dell'educazione dell'adulto; Feldenkrais spiega molto bene come il processo educativo e lo sviluppo si arrestino una volta raggiunti più o meno sommariamente gli obiettivi essenziali ad un vivere sociale e come l'individuo rinunci, in un certo senso, a gran parte delle proprie potenzialità (vedi in M.Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, p.24 e sgg.)

Leggiamo come Jung descrive la stessa situazione:

*"Forse vi stupirete che io parli dell'educazione dell'educatore. Ma io sono dell'avviso, e devo dirvelo, che neppure chi ha terminato la scuola e persino l'università abbia completato del tutto la sua educazione. Dovremmo avere non soltanto corsi di perfezionamento per i giovani, ma anche scuole per adulti, dove si potesse*

*proseguire la loro informazione. Noi educiamo le persone solo fino a che sono in grado di fare il loro mestiere e sposarsi. Dopo però termina qualsiasi educazione, come se a quel punto la gente fosse bell'e pronta. La soluzione di tutti gli altri e ben più complicati problemi della vita è lasciata all'arbitrio del singolo e alla sua inesperienza. Innumerevoli matrimoni falliti e infelici, innumerevoli delusioni professionali dipendono unicamente e soltanto dalla mancanza di un'educazione degli adulti, che rispetto alle cose più importanti vivono spesso nella più profonda ignoranza. Sì, si pensa persino che i vizi puerili siano tratti immutabili del carattere, perché compaiono in persone adulte che hanno già concluso la loro educazione e perciò sono troppo cresciute per potere essere educate ancora. Ma questo è un grosso errore. Anche l'adulto si può educare: può essere addirittura un ottimo oggetto dell'arte dell'educazione individuale. Solo non lo si può più educare con gli stessi metodi usati per il bambino (.....) Per lui il giusto metodo educativo non può quindi essere diretto, bensì indiretto. (.....) Un educatore non può essere soltanto un passivo trasmettitore di cultura, ma deve anche rielaborare attivamente la cultura, e precisamente educando se stesso." (C.G.Jung, Sviluppo ed educazione del bambino, vol. 17 p.56/57)*

E ancora Feldenkrais:

*"...una persona che dà a se stessa degli ordini in modo scortese, accusandosi di essere pigro, debole, inetto, si rifiuterà ostinatamente di obbedire a tali ordini. ....Gli adulti, invece, non devono trattare se stessi come se fossero dei bambini..... Si deve imparare a essere gentili con se stessi come con chiunque altro" (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.14)*

Altrettanto interessante è il riferimento di Jung a un metodo indiretto, così simile al modo in cui Feldenkrais propone le sequenze di movimenti senza suggerire direttamente la soluzione, senza proporre direttamente il quadro della funzione, ma facendola emergere poco a poco da punti di approccio differenti, a volte soltanto nella fase finale, come una sorpresa e una scoperta che

acquista ancora di più il senso e il valore di un raggiungimento personale dell'adulto.

Il nocciolo del processo educativo, dunque, è lo sviluppo della consapevolezza che entrambi considerano come strumento terapeutico fondamentale. Il concetto stesso di guarigione è inteso come sviluppo e ampliamento della coscienza, il frutto di un processo di apprendimento:

*" Questo "superamento" (del problema), come lo chiamai in passato, risultava- come mi rivelò la mia esperienza successiva- da un innalzamento del livello della coscienza. Quando cioè nell'orizzonte del paziente compariva un qualsiasi interesse più elevato e più ampio, il problema...insolubile perdeva tutta la sua urgenza grazie a questo ampliamento delle sue vedute. Non veniva risolto dunque in modo, per se stesso, ma sbiadiva di fronte a un nuovo e più forte orientamento dell'esistenza. Non veniva rimosso e reso inconscio, ma appariva semplicemente sotto un'altra luce, e diventava così realmente diverso. (.....). E' vero che, quando proviamo un affetto, ne siamo sconvolti e tormentati, ma nello stesso tempo è anche presente, in modo percettibile, una più alta consapevolezza, che ci impedisce di identificarci con quello stato affettivo, una consapevolezza che considera quell'affetto come un oggetto, e che può dire: "Io so di soffrire". Quello che il nostro testo (Il mistero del fiore d'oro) dice dell'inerzia...e cioè "l'inerzia di cui non si è consapevoli e l'inerzia della quale si diventa consapevoli distano mille miglia l'una dall'altra", vale pienamente anche per gli stati affettivi (C.G.Jung, Commento al "Segreto del Fiore d'oro, in O.C. vol. 13 p.26)*

*"L'apprendimento organico è essenziale e può essere anche terapeutico" (M.Feldenkrais, Le basi del metodo, p.37)*

*"Spesso già questo procedimento da solo (si parla della presa di coscienza della propria situazione) ha valore terapeutico, in quanto dà al paziente la possibilità di comprendere i fattori principali della sua nevrosi e lo mette in grado, in determinate circostanze, di*

*mutare in modo decisivo il suo atteggiamento.” (C.G.Jung, Psicologia analitica ed educazione, in O.C. vol. 17 p.94)*

*“Ho qualche difficoltà a spiegare ai miei allievi che non sono un terapeuta, e che toccare una persona con le mani non è terapeutico e non guarisce, anche se è vero che attraverso il tocco la persona migliora. In realtà ciò che accade è che la persona impara.” (M.Feldenkrais, Il caso di Nora, p.9)*

Azzardo un paragone: quando nell'ambito di un processo di movimento o in un'integrazione funzionale riscopriamo una possibilità, la nostra capacità di scelta aumenta, si passa ad un differente livello di consapevolezza dove quella che prima era un'unica scelta coatta risulta essere una della possibilità: è un cambiamento di prospettiva molto simile a quello che può avvenire nella pratica della psicologia analitica; spesso è sufficiente uno spostamento di visuale, scoprire che il "problema" fa parte di una relazione più ampia di fenomeni e questa stessa visione, depotenzia la natura problematica della situazione.

L'obiettivo educativo per entrambi è, dunque, una forma di maturità dinamica, in continua evoluzione: maturità che permette di avere un atteggiamento equilibrato di fronte agli eventi della vita; sembra veramente che parlino ad una sola voce:

*“Perciò lo scopo principale della psicoterapia non è quello di portare il paziente ad un impossibile stato di felicità, bensì di insegnargli a raggiungere stabilità e pazienza filosofica nel sopportare il dolore. Il compimento e la pienezza della vita richiedono equilibrio tra dolore e gioia; (C.G.Jung, Psicoterapia e concezione del mondo, in O.C. vol. 16 p. 92)*

*“Il comportamento sano differisce dagli altri comportamenti solo nell'atteggiamento e nel modo in cui noi rispondiamo agli eventi piacevoli o spiacevoli, a prescindere dal fatto che li abbiamo causati noi o siano accaduti indipendentemente dalla nostra volontà. (M.Feldenkrais, The Potent Self, p. 117)*

Dunque lo scopo di entrambi è di permettere all'essere umano di svilupparsi pienamente; si rivolgono all'individuo singolo con l'intento che egli possa sviluppare la propria natura intima e peculiare a lui solo: è l'individuazione per Jung e comportamento maturo per Feldenkrais:

*“Individuazione significa diventare un essere singolo e, intendendo noi per individualità la nostra più intima, incomparabile e peculiare singolarità, diventare noi stessi, realizzare il proprio Sé.” (C.G.Jung, L'io e l'inconscio, p.75)*

*“ Il solo fattore importante è imparare a conoscere profondamente noi stessi e comportarci in armonia con la nostra natura più intima.” (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.57)*

Ma il processo educativo, sia per Feldenkrais che per Jung deve comportare necessariamente una doppia direzione: verso il proprio mondo personale e verso l'esterno:

*“L'uomo deve venir adattato in due sensi diversi: alla vita esterna – professione, famiglia, società- e alle esigenze vitali della propria natura. Il trascurare l'una o l'altra di queste due necessità può portare alla malattia. (.....).E' evidente che l'intenzione e l'intimo significato di questa nuova psicologia sono di carattere tanto medico quanto educativo”.( C.G.Jung, Psicologia analitica ed educazione, in O.C. vol. 17 p.92/93)*

Quindi questa attenzione rivolta all'individuo singolo non ha nulla a che vedere con una forma di individualismo o di esclusione dal mondo, anzi; sia per Jung che per Feldenkrais sviluppare se stessi è l'unico modo per essere nel mondo e per contribuire attivamente al suo miglioramento, proprio perché è anche nel mondo, nel vivere sociale che trova il suo compimento l'esistenza umana:

*“Ovviamente qualcosa va fatto, nel senso di cambiare e migliorare l'educazione e l'ordine sociale che la detta, in modo che non si perpetui il disastro che devasta tante menti. Per rendere possibile questo cambiamento,*

*però, la generazione presente deve fare qualcosa per liberarsi dal tipo di credenze che tengono in vita l'infelicità e l'impotenza. (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.206)*

*"Non può essere scopo dell'educazione creare un conglomerato anarchico di esistenze separate..... Al contrario, il naturale processo d'individuazione conduce alla consapevolezza della comunità umana, proprio perché ci si rende coscienti di quell'inconscio che collega tra loro tutti gli uomini ed è a tutti comune. L'individuazione è un'unificazione con se stessi e, nel contempo, con l'umanità, di cui l'uomo è parte. ....Chi maggiormente contribuisce al benessere generale è proprio la personalità autonoma. (C.G.Jung, La psicoterapia oggi, in O.C. vol. 16 p.118)*

Naturalmente esaminare gli aspetti particolari di queste "pedagogie" sarebbe impossibile in questa sede. Mi limiterò soltanto ad alcune considerazioni che per me sono fondamentali. In particolare, nella relazione tra insegnante ed allievo ho sempre trovato che il punto centrale fosse quello dell'accettazione di sé e dell'altro. Sia Feldenkrais che Jung partono dall'atteggiamento di considerare la situazione presente dell'individuo così come è, senza dogmi e preconcetti iniziali:

*"Non ci sono metodi rigidi in terapia. In terapia si tratta il paziente per come egli è nel momento presente, indipendentemente dalle cause e da cose del genere." (I filmati di Houston, in "Jung parla" p.398)*

Questa accettazione è esercitata e sviluppata costantemente nei processi di movimento, nei quali non è possibile vedere e comprendere qualcosa di sé se non esiste questa forma di accoglienza globale: di come è il proprio corpo, di come si muove, di quali sono le motivazioni che lo fanno muovere, insomma, del proprio stato generale. Come insegnante, si tratta di accettare se stessi e l'allievo per come si è nella situazione presente e questo comporta una grande elasticità nel modo di agire, a seconda della persona con cui si lavora, lo sappiamo tutti. Sentiamo cosa dice Jung in proposito:

*"Eppure il paziente non si sente accettato se non è accettato anche quel che vi è di peggiore in lui. Questo non si può fare a parole ma soltanto con la disposizione dell'animo e con l'atteggiamento, mettendosi di fronte a se stessi e al proprio lato oscuro. Se il medico vuole guidare o soltanto accompagnare la psiche di un altro, deve istituire con lui un contatto che non potrà mai esistere se egli lo condanna. Non si può mutare nulla che non si sia accettato.....Se un medico vuole aiutare un paziente, deve accettarlo così com'è; ma può far questo soltanto se prima ha accettato se stesso così com'è. (C.G.Jung, Psicoterapia e cura d'anime, in O.C. vol.11, p.321)*

*"L'automiglioramento è collegato al riconoscimento del valore di se stessi.....chi riesce a guardare se stesso con una sufficiente e meditata umanità e ad ottenere un costante rispetto di sé, può raggiungere vette che persone normalmente sane non otterranno mai. Ma chi si considera inferiore per le sue invalidità e le supera con la forza di volontà, diventerà un adulto spietato e inasprito che si vendicherà sui compagni senza colpa e, inoltre, non sarà in grado di cambiare le circostanze anche se lo volesse." (M.Feldenkrais, Conoscersi attraverso il movimento, p.28)*

*"Quando avrete imparato ad accettare il passato e vivrete in armonia con esso, non ne sarete più tormentati. Quello che sostengo è che, se ci si vuol muovere nel senso della vita, il processo di maturazione non deve mai fermarsi, in alcun piano dell'attività umana. Anche la maturità è un processo evolutivo, e non uno stadio finale;" (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.10)*

*"Per l'assimilazione dei contenuti onirici è essenziale che non venga offeso o distrutto alcun valore reale della personalità cosciente, giacché altrimenti verrebbe a mancare proprio il soggetto dell'assimilazione. Il riconoscimento dell'inconscio non ha infatti il carattere di un esperimento "bolscevico" per cui chi sta in basso sale in alto e viceversa, con il risultato di ottenere una condizione uguale a quello che si voleva migliorare. Bisogna pertanto vigilare attentamente*

*affinché i valori della personalità cosciente si mantengano intatti, giacché la compensazione mediante l'inconscio è efficace solo qualora cooperi con una coscienza integrale. Nell'assimilazione non si tratta di scegliere "fra questo e quello", ma di accettare "e questo e quello". (C.G.Jung, Applicabilità pratica dell'analisi dei sogni, in O.C. vol. 16 p. 167)*

In questo panorama di accettazione globale della persona dove l'insegnante o il medico accompagnano il processo, non trova posto una posizione giudicante che potrebbe tagliare le gambe all'individuo che sta scoprendo nuove modalità d'azione e di comportamento; per l'insegnante atteggiarsi a giudice in possesso di un sapere che l'allievo non ha creerebbe nuovamente una situazione di dipendenza che bloccherebbe lo sviluppo della consapevolezza.

*"Se vuole continuare a curarlo, è costretto, volente o nolente, a mettersi con lui alla ricerca, senza pregiudizio alcuno, delle idee filosofico-religiose corrispondenti agli stati emotivi del paziente. (.....) Ma se il terapeuta non è disposto a mettere in questione le sue convinzioni personali per il bene del malato, vi è motivo di dubitare della solidità del suo atteggiamento di base." (C.G.Jung, Psicoterapia e concezione del mondo, vol. 16 p. 91)*

Per me è stato fondamentale sperimentare direttamente, all'interno dell'esperienza analitica, una relazione che manifesta in pieno questo rispetto e questa accettazione così come li descrive Jung. La possibilità di accettare se stessi è un atto che libera, ma non è automatico, costa ed è in continuo divenire: senza questo atteggiamento verso di sé non è possibile trasmetterlo alla persona che mi sta di fronte.

Nel processo di apprendimento è importantissimo avere la libertà di sbagliare per potere conoscere cos'è l'errore, fargli perdere la sua onnipotenza negativa, e inquadralo nel generale flusso dello svolgimento della vita. Facendo una digressione nel campo musicale che mi è caro, quanto è importante anche in un'esecuzione non essere catturati dall'importanza che diamo a un errore ma

godere dell'impressione generale della musica, della sua forza espressiva, della sua capacità trasformatrice.

Un atteggiamento diverso verso l'errore è parte di una differente relazione tra insegnante ed allievo, basata sulla fiducia nelle qualità positive, sull'interesse per la persona e per il suo percorso di crescita: in questo quadro l'errore è veramente ciò che fa imparare, se si può sentire cosa si fa mentre si sbaglia; è importante (parlo per esperienza personale nell'insegnamento del pianoforte) ripercorrere lo "sbaglio" volontariamente, in modo giocoso e fantasioso portando l'attenzione su cosa succede in quel momento. In questa prospettiva è sconsigliabile correggere immediatamente l'allievo senza che si renda conto di ciò che ha fatto sia da un punto cinestetico che auditivo. L'allievo sente che l'errore è meno importante e, soprattutto, che l'insegnante non è lì solo per criticare o correggere, ma per accompagnare un processo di apprendimento che è svolto principalmente da lui come soggetto attivo.

La posizione dell'insegnante è al tempo stesso più umile e in un certo senso in disparte, ma nel contempo gli richiede una grande disponibilità e apertura per ascoltare e favorire la diversità nei suoi allievi: per fare questo anche l'insegnante deve continuamente mettersi in discussione e continuare ad imparare.

Sentiamo cosa dicono i nostri a proposito dell'errore:

*"...nella correzione dell'uomo gli errori e le deviazioni non dovrebbero essere soppressi, trascurati o superati con la forza ad ogni costo, ma usati per dirigerne la correzione." (M.Feldenkrais, Conoscersi attraverso il movimento, p.44)*

e Jung parlando dei genitori:

*"Il problema non è che non commettano errori- sarebbe umanamente impossibile; ciò che conta è che essi li riconoscano quali errori. Non si tratta di far cessare la vita, bensì la propria incoscienza" (C.G.Jung, Psicologia analitica ed educazione, in O.C. vol. 17 p.80)*

*"Durante l'apprendistato gli errori sono azioni corrette, fanno parte dell'attività.....il compito dell'insegnante è solo di evitare*

*all'allievo un errore fatale o tale da procurargli un danno permanente.” (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.200)*

In questo quadro generale del rapporto entrambi sostengono che la persona debba essere soggetto attivo nel processo di apprendimento-guarigione.

*“Il modo migliore di agire deve essere il risultato di una scelta personale. Non deve esistere alcuna costrizione ..... ma l'azione deve conseguire dal consenso e dalle preferenze personali.” (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.185)*

*“Non si tratta infatti di istruire il paziente intorno a una verità, ma di far sì che il paziente stesso pervenga a quella verità; non si tratta di rivolgersi alla sua mente, ma di conquistarne il cuore: ciò che incide più profondamente e agisce con maggiore efficacia....*

*Chi vuole evitare una suggestione cosciente deve perciò considerare errata l'interpretazione di un sogno, se la sua formula non ottiene il consenso del paziente.” (C.G.Jung, **Applicabilità pratica dell'analisi dei sogni, in O.C. vol.16, p.157/158)***

C'è un importante differenza tra Jung e Feldenkrais che è, come ho già detto, l'ambito principale in cui si muovono per avvicinare ed aiutare l'essere umano nella sua globalità: per Feldenkrais sono il corpo e il movimento, per Jung la psiche.

Leggiamo perché Feldenkrais parte dal corpo

*“Si deve dunque ritenere qualsiasi segno visivo o tattile come più affidabile, oltre che più economico in termini di tempo e fatica.....la funzione che meglio si presta a essere usata per analizzare lo sviluppo di una personalità è l'attività muscolare.” (M.Feldenkrais, Il Corpo e il comportamento maturo, p.128)*

*“L'aspetto motorio sembra essere più elementare perché è essenziale per il livello di esistenza più basso; in certi casi è perciò la sola parte della personalità in cui sia*

*possibile tentare una qualche rieducazione.” (M.Feldenkrais, Il Corpo e il comportamento maturo, p.192)*

Si potrebbe dire che, per Feldenkrais, il corpo non mente perché le sue manifestazioni sono comunque, in ultima analisi, al di fuori del controllo conscio; è proprio su questo punto che si incontrano i due approcci, perché anche tutto il lavoro di Jung è di comprendere un linguaggio che si pone al di fuori di questo controllo, per arrivare ad una comprensione più completa della persona. Si può dire, allo stesso modo del corpo, che anche l'inconscio non mente: il problema è saperli leggere e comprendere.

Il grande merito di Feldenkrais è quello di aver individuato un metodo che permette di apprendere direttamente dal linguaggio del corpo. L'aiuto che può derivare dal suo utilizzo come complemento ad un altro tipo di approccio o terapia potrebbe essere molto grande.

*“Disticare le motivazioni contraddittorie una volta che si riconosce la sensazione che corrisponde loro nel proprio corpo è più facile che non attraverso l'analisi verbale, che ci obbliga a servirci del simbolismo per capire cosa prova il soggetto e cosa intende con le sue parole.” (M.Feldenkrais, The Potent Self, p.197)*

Qui si può forse misurare la non conoscenza che Feldenkrais poteva avere di Jung, perché è interessante che sia proprio il simbolismo, lo studio approfondito e comparato dei simboli che, per Jung, aiuta la comprensione del linguaggio dell'inconscio che si esprime nel sogno e, quindi, quello che per Feldenkrais sembra essere un ostacolo, diventa invece uno strumento indispensabile di lettura.

Devo dire che per me è stato necessario lavorare anche attraverso l'analisi per disticare le motivazioni contraddittorie di cui sopra; per esempio, senza vedere le ragioni psicologiche profonde che caratterizzano la postura dell'asmatico, così come la descrive Feldenkrais con molta cura (vedi in M.Feldenkrais, The Potent Self, p.130/131), e agendo solo sul piano del corpo, il cambiamento non può essere duraturo. Comprendere i vari aspetti della dipendenza, soprattutto affettiva, è molto

complesso e oltre a ciò non credo che la malattia sia dipendente unicamente dall'agire umano più o meno corretto: nel mondo esistono forze e situazioni che sono completamente indipendenti da quello che possiamo fare o non fare. Ma ritornerò più avanti su questo tema.

Ancora un volta si evidenzia che ci potrebbe essere un approccio complementare, di aiuto, laddove uno dei linguaggi non è chiaro o dove fosse difficile entrare in contatto con il soggetto attraverso una modalità.

Fatta salva la differenza fondamentale del campo d'azione tra Jung e Feldenkrais vorrei sottolineare che Jung, pur non parlando di un lavoro specifico col corpo afferma con forza che non esiste una separazione tra corpo e psiche:

*"Psiche e corpo sono un medesimo fatto, a cui noi abbiamo attribuito un'esistenza indipendente". (C.G.Jung, Spirito e vita, in O.C. vol. 8, p.351)*

e che comunque è fondamentale l'atteggiamento di accettazione di sé anche da un punto di vista del corpo, così come quello di ogni componente dell'essere umano: accettare il corpo, con le sue forme, diverse mentre cambia l'età, le sue debolezze e le sue presunte imperfezioni.

Inoltre l'amore di Jung per la vita del corpo e per il lavoro fisico sono testimoniati dalla sua stessa esistenza: Jung non era un "tipico" intellettuale, dava invece una grandissima importanza al lavoro con le mani, si costruì personalmente la torre di Bollingen in pietra, scolpiva, tagliava legna ed era interessato e praticava quelle attività semplici che potevano avvicinarlo a quel difficilissimo obiettivo che era essere semplice come creatura umana. Questo mi sembra molto vicino alle descrizioni che Feldenkrais fa dell'uomo maturo (vedi in Il Corpo e il Comportamento maturo, p 103)

-----  
2) Metodo Feldenkrais e Psicologia analitica come vie di ricerca tipicamente "occidentali".

Si tratta di un tema veramente sterminato e appassionante che per la complessità delle problematiche e la limitatezza del tempo sarò costretto a trattare solo attraverso alcuni piccoli accenni.

In primo luogo bisogna rilevare che per Feldenkrais il contatto con il mondo dell'Oriente è stato portatore di grande ricchezza per confermare ed ampliare le sue intuizioni e la stessa cosa è altrettanto valida per Jung, in particolare per quanto riguarda il tema di sviluppare la consapevolezza dell'individuo.

Feldenkrais era più vicino al Giappone (con il judo, le arti marziali in genere e lo zen), mentre Jung all'India e alla Cina.

Jung manifesta sempre molto chiaramente l'apprezzamento e il rispetto per la cultura dell'Oriente uniti alla netta consapevolezza che le differenze con l'Occidente sono essenziali e vanno tenute in giusta considerazione per non perdere l'orientamento:

*"Ma appunto la cosiddetta comprensione scientifica è il manto con cui l'Occidente vela a se stesso il proprio cuore: da un lato perché la miserabile vanité des savants teme e respinge con orrore ogni segno di vivo coinvolgimento diretto, dall'altro perché una comprensione partecipe rischierebbe di trasformare l'incontro con lo spirito di un altro popolo in un'esperienza seriamente impegnativa. (.....) Chi tuttavia volesse sminuire i meriti della scienza occidentale, segherebbe il ramo su cui poggia lo spirito europeo. La scienza è uno strumento senza dubbio imperfetto, ma di valore inestimabile e superiore; provoca danni solo quando pretende di essere fine a se stessa. La scienza deve servire e sbaglia quando vuole usurpare un trono. Anzi ciascuna scienza deve servire le altre discipline ad essa coordinate in quanto ognuna abbisogna, proprio per la sua insufficienza, dell'appoggio di tutte le altre. La scienza è lo strumento dello spirito occidentale (.....) e ottenebra la nostra conoscenza solo quando attribuisce valore assoluto al tipo di comprensione suo proprio." (C.G.Jung, Commento al "Segreto del Fiore d'oro, in O.C. vol. 13 p.19)*

E ancora:

*"L'errore comune dell'occidentale, quello teosofico, è che egli, come lo studente del Faust mal consigliato dal diavolo, volge sprezzante le spalle alla scienza e, consentendo all'estasi orientale, prende alla lettera le pratiche dello yoga,*

*scimmiettandole miseramente. E in questo modo abbandona l'unico terreno sicuro dello spirito occidentale, perdendosi nella nebbia di termini e concetti che non sarebbero mai scaturiti da cervelli europei, né possono esservi mai instillati con profitto." (C.G.Jung, Commento al "Segreto del Fiore d'oro, in O.C. vol. 13 p.20)*

*"Non ci sarebbe errore più grande che quello di proporre direttamente all'uomo occidentale la pratica dello yoga, che andrebbe semplicemente a rafforzare la sua volontà e la sua coscienza di fronte all'inconscio, ottenendo proprio l'effetto che si sarebbe voluto evitare, quello cioè di accrescere la nevrosi. Non si insisterà mai abbastanza sul fatto che noi non siamo orientali, e perciò in queste cose partiamo da una base completamente diversa." (C.G.Jung, Commento al "Segreto del Fiore d'oro, in O.C. vol. 13 p.26)*

Feldenkrais, in realtà, a livello teorico, non sembra porsi la necessità della costruzione di un metodo adatto all'uomo occidentale (anche se era ben consapevole che i linguaggi, i modelli educativi, i concetti che scaturivano in un determinato ambiente erano strettamente legati a quell'ambiente e non generalizzabili), ma, di fatto, il suo approccio è radicalmente ancorato al metodo sperimentale, alla comparazione, all'approfondimento critico.

Leggiamo cosa dice del judo e dei suoi rapporti con i maestri giapponesi:

*"Kano e Koizumi si sono sempre trovati d'accordo sulle formulazioni che proponevo. Tanto più parlavamo, tanto più creavamo un'altra maniera di proporlo, una maniera comprensibile all'occidente." (da un'intervista di D.Leri, Bollettino A.I.I.M.F. n°14-15 p.20)*

Anche di fronte a concetti vaghi e raffinati (come quello di hara e ki, per esempio) avendo sperimentato la bontà, sul piano della pratica, di queste idee, Feldenkrais formula sempre una lettura legata a ciò che è sperimentabile e riproducibile a partire da concezioni vicine all'approccio scientifico dell'Occidente: e allora si parla di masse, di organizzazione, di peso e di baricentro e con un linguaggio che parli direttamente al cuore e alla mente dell'adulto

occidentale. Del resto, Feldenkrais è alieno da rappresentazioni tendenti al misterioso o a forme che, per sua natura e formazione, tende sempre a bollare come misticheggianti. Ciò non toglie che il suo apprezzamento per certe forme della cultura orientale sia senza ombre: il suo rapporto con il judo, con lo zen, con molte idee che provengono dall'insegnamento di Gurdjieff (il cui desiderio era, peraltro, proprio quello di coniugare la conoscenza dell'oriente con la scienza dell'occidente!) lo testimonia e, nel suo metodo queste idee si fanno sentire.

*"Vedi, molte persone ne parlano come se fosse qualcosa di misterioso o di qualcosa che riguarda la parte bassa dell'addome con tutto un corollario di poteri e significati metafisici. Io non ho nulla a che fare con queste cose." (intervista citata, p.17) "Nel movimento io posso mostrarti cos'è il chi o il ki su di te o su qualsiasi altra persona....Ha a che vedere con l'intera organizzazione del tuo corpo e lo puoi vedere in qualsiasi cosa tu faccia. Puoi davvero raggiungere il ki utilizzando il bacino e la parte bassa dei muscoli addominali, i forti muscoli del corpo come un'unità concentrata.....(intervista citata, p.18)*

In ultima analisi Feldenkrais non vuole che l'uomo sia sottoposto alla suggestione di un presunto potere misterioso e di chi lo esercita, ma che gli siano forniti gli strumenti per imparare ed evolversi se lo desidera.

*"Quindi a me sembra che il ki, come qualunque altra cosa che faccio, è qualcosa di concreto che può essere insegnato e imparato." (intervista citata, p.24)*

Sia Feldenkrais che Jung hanno sempre manifestato un grande rispetto per la cultura dell'Oriente ma proprio per questo si sono sempre sentiti nella necessità di poter applicare quelle idee tanto ricche in un modo che fosse comprensibile e utilizzabile dal loro mondo. Sentiamo cosa dice Jung parlando del Sé:

*"Sperimentare e vivere questo Sé è la meta principale dello yoga indiano; per questo faremmo bene a studiare la psicologia del Sé ricorrendo ai tesori del sapere indiano. In*

*India, come da noi, l'esperienza del Sé non ha niente di intellettualistico, ma è un accadimento vitale e radicalmente trasformatore. Ho chiamato il processo che conduce a quest'esperienza "processo d'individuazione". Se raccomando lo studio dello yoga classico, non è perché io sia tra quelli che alzano estatici gli occhi al cielo quando sentono parole magiche come dhyana, budhi, mukti e altre, ma perché dal punto di vista della psicologia possiamo imparare dalla filosofia yoga moltissime cose di cui riconosceremo l'utilità pratica." (C.G.Jung, La psicoterapia oggi, in O.C. vol. 16, p.112)*

E' interessante notare come i processi di movimento delle lezioni di Feldenkrais presentino delle somiglianze con una particolare pratica dello zen: in entrambi i casi si è posti di fronte ad una proposta che, in certi casi, sembra assolutamente impossibile o comunque paradossale. Lo scopo, sia nei koan che per Feldenkrais, non è quello di trovare la soluzione ad una domanda o di riuscire a compiere un movimento, ma l'avvicinamento a se stessi tramite l'investigazione della propria mente, delle sue relazioni con il corpo, le emozioni e l'ambiente: non importa la riuscita in sé, ma l'atteggiamento che si sviluppa nell'atto di cercare.

Feldenkrais è stato geniale nell'utilizzare una pratica, che sicuramente conosceva, adattandola al nostro linguaggio e all'aspetto più semplice e pratico dell'esistenza: il modo di muoversi.

Inoltre nelle sue lezioni Feldenkrais ha sviluppato un modo di portare l'attenzione su di sé e di osservazione dei fenomeni interiori ed esteriori usando un linguaggio molto diretto che è perfettamente in linea con il modo di esprimersi dell'occidentale e non lascia spazio ad atteggiamenti tendenti al misticismo o all'approssimazione dilettesca. L'Oriente ha sviluppato forme di sviluppo di consapevolezza molto approfondite e sofisticate: Feldenkrais, che ben conosceva il buddismo zen, lo judo e l'insegnamento di Gurdjieff, utilizza nel suo metodo, forme tipiche di un atteggiamento meditativo. Per esempio il modo di osservare se stessi in movimento, senza giudizio, lasciando che il processo si sviluppi accompagnato dall'attenzione del soggetto è lo stesso processo che nella meditazione avviene relativamente ai

pensieri che insorgono e che non vanno combattuti, ma lasciati venire e andare; solo così possono lasciare il posto ad un atteggiamento mentale e fisico più tranquillo.

Da questo atteggiamento la consapevolezza che si sviluppa non è una forma di eccesso di controllo conscio, che tende a irrigidire la persona nella considerazione di ciò che è giusto o sbagliato (nel modo di muoversi così come nel modo di pensare) ma è uno stato di partecipazione attiva al processo mantenendo un alto livello di apertura al cambiamento ed un'assenza di giudizio preconcepito su se stessi. Leggiamo, inoltre, come Feldenkrais descrive il suo metodo e faccia un interessante paragone con lo zen:

*"Il nostro metodo consiste nel fornire all'allievo la capacità di agire senza che egli si debba preparare né fisicamente né psicologicamente.....Non esiste più una costrizione in una determinata funzione per il fatto stesso che esiste un'alternativa. A questo punto ci si rende conto della resistenza, spesso attraverso un'intuizione improvvisa o tramite quello che viene chiamato satori nella pratica zen. La resistenza scompare per il fatto di diventare non necessaria" (M. Feldenkrais, The Potent Self, p.182)*

Il problema dell'eccesso di controllo conscio nell'uomo occidentale è uno dei punti principali del bellissimo articolo di Jung "Lo yoga e l'occidente" che puntualizza come per un occidentale sia solo fonte di disordine psichico assumere in modo letterale forme nate e sviluppatesi sotto influenze di una cultura che ha basi psicologiche, ambientali e storiche totalmente differenti.

*"La civiltà occidentale ha appena mille anni e deve cominciare a liberarsi dalle sue barbariche unilateralità. Per far questo, occorre anzitutto una profonda comprensione della natura umana, che non si conquista opprimendo e dominando, e meno ancora imitando metodi sorti in condizioni psicologiche del tutto diverse." (C.G.Jung, Lo Yoga e l'Occidente, in O.C. vol. 11 p.548)*

Come si vede Jung sente chiaramente l'esigenza che l'Occidente debba creare, con le sue

caratteristiche proprie, a partire dalle sue posizioni, i propri strumenti per sviluppare la consapevolezza e la ricerca del Sé, senza ricorrere ad imitazioni.

E' interessante vedere come Jung, per esempio, consigliava di studiare ma di non praticare lo yoga:

*"Ma sapete chi pratica lo yoga? In altre parole, sapete chi siete e come siete fatti?....."non mi servo per principio dei metodi dello yoga, perché in Occidente non si deve imporre alcunché all'inconscio. Perlopiù, la coscienza è intensa e angusta fino allo spasimo, e perciò non può essere maggiormente accentuata. Al contrario, bisogna aiutare quanto più possibile l'inconscio a raggiungere la coscienza per farla uscire dal suo irrigidimento."....."la mia critica investe esclusivamente l'uso dello yoga da parte dell'occidentale. In Occidente, lo sviluppo spirituale ha seguito vie del tutto diverse da quelle dell'Oriente, preparando un terreno oltremodo sfavorevole alla pratica dello yoga." ..... "L'Occidente produrrà nel corso dei secoli il suo proprio yoga..." (C.G.Jung, Lo Yoga e l'Occidente, in O.C. vol.11 p.545, 548)*

Un altro aspetto collegato ad un atteggiamento più tipico della mentalità orientale (vorrei ribadire che il termine orientale è usato per comodità, ma naturalmente non tutto quello di cui parlo può essere attribuito all'Oriente nella sua totalità ma solo a quelle parti a cui si riferiscono i nostri) e che ritrovo costantemente nei processi di movimento o nell'Integrazione funzionale., è quella sensibilità particolare a lasciar accadere, a non fare, a permettere ai fenomeni di svilupparsi, dando fiducia ai meccanismi autoregolativi dell'organismo. E' la stessa attitudine che Jung cerca nella vita e nella ricerca quotidiana; sentiamo cosa dicono:

*"Per ottenere la postura eretta ideale non si deve fare qualcosa di particolare, ma si deve, letteralmente, non fare niente, cioè eliminare tutti gli atti di origine volontaria dovuti a motivazioni diverse da quella di stare eretti." (M. Feldenkrais, The Potent Self, p.140)*

In questo Feldenkrais sembra riecheggiare esattamente l'insegnamento (che ha le sue radici in varie regioni dell'Oriente) di quello che lui ha sempre considerato uno dei suoi riferimenti principali, cioè Gurdjieff .

E Jung, commentando un antico testo di saggezza cinese fa riferimento allo stesso atteggiamento che era stato sviluppato in occidente da Meister Eckhart:

*"Il lasciar agire, il fare nel non fare, l'abbandonarsi del Maestro Eckhart è diventato per me la chiave che dischiude la porta verso la via: bisogna essere psichicamente in grado di lasciar accadere. Questa è per noi una vera arte, che quasi nessuno conosce. La coscienza interviene continuamente ad aiutare, correggere e negare, e in ogni caso non è capace di lasciare che il processo psichico si svolga indisturbato." (C.G.Jung, Il Commento al Segreto del Fiore d'oro", in O.C. vol.13 pag.28)*

Ampliando il discorso mi sembra che l'atteggiamento descritto da Jung possa essere un grande aiuto: il considerare che esistono forze che trascendono l'uomo, di fronte alle quali non è possibile fare altro che "accettare" (che siano nel campo della fisica o che emergano dalla ricerca in campo psicologico), non vuole necessariamente dire togliere all'uomo il senso della sua responsabilità o farlo scivolare in un mondo di credenze misticheggianti o pseudo-religiose, ma può aiutarlo, anzi, a liberarlo da un atteggiamento per così dire eroico o prometeico che vorrebbe l'essere umano capace di fare tutto grazie all'uso della volontà.

A ben guardare, tale atteggiamento rientra nella sfera infantile di onnipotenza da cui Feldenkrais stesso, con tutto il suo operato, cerca di liberarci.

Forse maturità vuol dire anche acquisire la capacità di poter contemplare l'ineluttabilità di certe situazioni della vita.

I temi si intrecciano l'un l'altro, perché qui emerge ancora chiaramente quanto sia fondamentale, come atteggiamento di base, una forma di accettazione della vita fisica, psichica e dell'ambiente, che è la base di conoscenza per trovare il limite massimo in cui operare. E, mi sembra, che sia Feldenkrais che Jung aiutino sempre la persona a guardare se stessa con

l'occhio limpido della completa accettazione di sé: senza questo, che tipo di consapevolezza si può sviluppare?

Riacciandomi a quanto detto nella prima parte, l'idea di un approccio globale all'essere umano (che entrambi hanno sviluppato) è la stessa della scienza medica tradizionale di tanta parte del mondo dell'Oriente: questa visione globale, non solo dell'uomo ma dell'ambiente e dell'intero cosmo, e il criterio di sanità di permettere all'individuo una vita piena a partire da qualunque condizione (e quindi anche nella condizione di malattia) sono parte degli scopi, per esempio, della medicina ayurvedica che mira, in primo luogo, a riequilibrare la forza vitale della persona affinché possa vivere al meglio la sua situazione presente, ancor prima di pensare all'organo malato o al sintomo; lo stesso si può dire, a grandi linee, della medicina cinese tradizionale.

Non bisogna dimenticare che questi sistemi sono però legati a concezioni filosofiche e visioni della vita millenarie e profondamente ancorate nella psiche e nel corpo delle popolazioni che le hanno prodotte e, forse, difficilmente esportabili.

Ciò non toglie che i punti di contatto con quanto sviluppato in Occidente siano molto importanti e Jung e Feldenkrais hanno sempre cercato (come abbiamo già visto) il modo di farli emergere a partire dalla cultura e dalla mentalità occidentale.

Ci sono molti altri temi importanti come il modo di affrontare le contraddizioni o il superamento degli opposti, il distacco e la disidentificazione, l'utilizzo della forza di volontà o la stessa analisi delle componenti dell'azione e dell'essere umano, che presentano grandi analogie tra Feldenkrais e Jung e che sono ricche di riferimenti alla cultura delle antiche tradizioni dell'Oriente, in particolare quella buddista, la cui trattazione però, mi ripeto, è veramente al di sopra delle mie capacità in questa sede. Spero, comunque, che questi rapidi cenni possano rappresentare, per altri colleghi, uno stimolo per vedere con un occhio differente la nostra attività così come lo è stato per me.

-----

Per concludere vorrei dire che, naturalmente, tra il lavoro di Feldenkrais e di Jung ci sono differenze importanti come sulla considerazione e la stessa definizione di inconscio o sulla parte che ha nella vita dell'uomo l'aspetto religioso e spirituale e, ancora di più, sulla nozione stessa di "metodo" che Jung considerava limitativa e fuorviante:

*"Un antico adepto diceva: "Se l'uomo sbagliato si serve di mezzi giusti, allora il mezzo giusto agisce in modo sbagliato". Questa massima cinese, disgraziatamente fin troppo vera, sta nel più stridente contrasto con la nostra cieca fiducia nel "giusto metodo" a prescindere da chi lo applica. In realtà, in queste cose tutto dipende dall'uomo e poco o nulla dal metodo. ."*  
(C.G.Jung, *Il Commento al Segreto del Fiore d'oro*, in O.C. vol. 13 pag.20)

Tali diversità, però, non erano funzionali allo scopo di questa breve relazione che era eminentemente di trasmettere l'aiuto che si può ricevere dalle idee e dall'esperienza viva delle idee di C.G.Jung e trarne l'auspicio per forme di collaborazione tra scuole di pensiero e metodi che si indirizzano allo sviluppo totale dell'individuo e al miglioramento dell'ambiente in cui gli individui vivono; vorrei così terminare con una citazione di Jung che restituisce e dilata il senso di ampiezza delle parole di Feldenkrais con cui avevo aperto la mia relazione.

*"Perché mai, ci si chiederà, l'uomo dovrebbe pervenire ad una maggiore consapevolezza?" E' una domanda che coglie nel segno e alla quale rispondere è piuttosto difficile. Anziché dare una vera e propria risposta, mi limiterò ad una professione di fede: mi sembra infatti che dopo migliaia di milioni di anni qualcuno dovrebbe finalmente essere consapevole del fatto che questo mondo meraviglioso di monti ed oceani, sole e luna, nebulose e galassie, piante e animali, "esiste". Quando nelle pianure dell'Athi, in Kenia, vidi dall'alto di una collinetta sterminate mandrie selvatiche pascolare in assoluto silenzio, come facevano da età immemorabili, ebbi la sensazione di essere il primo uomo, la sola creatura a sapere che tutto ciò che vedeva "era". Il mondo intero intorno a me era ancora immerso in una quiete primordiale e*

*non sapeva di essere. E solo nel momento in cui io sapevo e in quanto sapevo, esso diveniva, e senza un tale momento non sarebbe divenuto mai. Tutta la natura mira a questo scopo, che trova pienamente realizzato nell'uomo più consapevole. Ogni minimo passo sulla via della presa di coscienza crea infatti il mondo." (C.G.Jung, Aspetti psicologici dell'archetipo della madre, in O. C. vol. 9\* p. 95)*

---

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

##### Testi di MOSHE FELDENKRAIS

- Conoscersi attraverso il movimento, Celuc libri, Milano 1978
- Il corpo e il comportamento maturo, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma 1996
- Il metodo Feldenkrais - Conoscere se stessi attraverso il movimento (The Potent Self), Edizioni RED - l'altra medicina studio/30, Como 1991
- Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma 1991
- Bollettino A.I.I.M.F. n°14-15, Intervista a M.Feldenkrais di D.Leri.
- Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello. Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma 1996.

##### Testi di CARL GUSTAV JUNG

Dalle Opere Complete, Edizioni Bollati Boringhieri:

- dal vol. 7, "L'io e l'inconscio."
- dal vol. 8, "Spirito e vita."
- dal vol. 8, "Psicologia analitica e concezione del mondo."
- dal vol. 9\*, "Aspetti psicologici dell'archetipo della madre".
- dal vol. 11, "Lo Yoga e l'Occidente."
- dal vol.11, "Psicoterapia e cura d'anime".
- dal vol. 13, " Commento al Segreto del Fiore d'oro".
- dal vol. 16, "La psicoterapia oggi."
- dal vol. 16, "Applicabilità pratica dell'analisi dei sogni."

- dal vol.16, "Psicoterapia e concezione del mondo."
- dal vol. 17, "Psicologia analitica ed educazione."
- dal vol. 17, "Sviluppo ed educazione del bambino"

da "Jung parla", Edizioni Adelphi:

I filmati di Houston.

Le interviste di S.Black.

Alle frontiere della conoscenza.

Il mondo è alle soglie di una rinascita spirituale?

Modern Man in Search of Soul, Ed. Routledge, Londra.