

Appunti sul benessere e l'autobiografia “corporea”

Michele Zedda

Università degli studi di Cagliari

Abstract: L'educazione alla consapevolezza del proprio sé corporeo fa conseguire benessere, in quanto il corpo è essenziale nel vivere e nell'abitare il mondo. Il sé corporeo va pensato e ciò può utilmente avvenire con la pratica autobiografica, purché svolta sul tema corporeo. Questa riflessione autocritica è finalizzata sia a nuove abitudini di vita, sia al prendersi cura della salute e delle esigenze del corpo. Ne risulta una mentalità orientata al benessere, quanto mai necessaria nell'odierna società, segnata da incertezza e produttiva di ansietà e tristezza.

Keywords: autobiografia, corpo, identità, salute, benessere

Abstract: Education to bodily self-consciousness leads to achieving well-being, because the body is essential for inhabiting the world. Bodily self must be thought by autobiographic exercise, on the condition that the topic is one's body life. This self-critical reflection is directed both to new lifestyle habits and to take care of health and body needs. The result is a new wellness-oriented mentality, very useful in today's uncertain society, that produces anxiety and sadness.

Keywords: autobiography, body, health, identity, well-being

1. Pensare il sé corporeo

Nel considerare i fattori del benessere (biologici, psicologici, sociali, politici, lavorativi), la realtà del corpo merita una speciale attenzione per il suo condizionare la salute, l'autostima, la sicurezza, la qualità della vita. La pedagogia dovrebbe svolgere un maggior numero di studi e ricerche, di cifra sia teorica sia empirica, sul corpo, sul suo potenziale formativo e sulle più benefiche modalità di "cura sui". Come noto, il benessere non è una condizione statica, ma dinamica, per cui è bene educare a conseguirlo e tutelarlo, con una giusta mentalità e più sani stili di vita. Così, si darà al vivere più "valore", termine derivante dal latino "valere", che significa "stare bene". Per limitarsi all'aspetto corporeo, è necessario seguire più norme, relative cioè a dieta, riposo, rilassamento, esercizio fisico; ma, ancora prima, è bene riflettere sul sé corporeo e averne più consapevolezza.

A ben vedere, però, il benessere è dai più cercato altrove, al di fuori della base corporea, della sfera bio-fisiologica e dei delicati equilibri personali. Protesa verso un incauto edonismo, la nostra società promuove l'idea di un benessere fugace, come divertimento, lusso, visibilità e appagamento dei sensi; dunque un controsenso, già rilevato negli anni Settanta da Eugenio Enriale: "In una società che insegue il benessere in tutte le sue dimensioni, è sorprendente constatare come tale ricerca venga fatta prescindendo dagli elementi di base, cioè dagli equilibri biologici individuali" (p.26). Pertanto, il benessere, generale e individuale, va pensato dando più risalto al sostrato corporeo, base ineliminabile della salute e del vivere. Ne segue l'esigenza di educare a pensare il proprio corpo per coglierne la valenza identitaria (Orefice, 2012) e per favorire il benessere. A tale scopo, l'esercizio autobiografico è senz'altro proficuo e va perciò valorizzato come pratica di formazione.

2. Autobiografia e benessere

Per acquisire consapevolezza di sé, l'autobiografia è quanto mai efficace. Analizzata da più studiosi come Bruner, Cambi, Formenti e, in particolare, Demetrio - autori che offrono un ventaglio di stimolanti apporti sul tema -, questa pratica è ideale per riflettere su sé stessi, fare autocritica, comprendersi meglio e pensare il futuro. In particolare, la trama narrativa "corporea", crea una precondizione ideale per conseguire il benessere, nel senso di far emergere criticità che suggeriscono, per contrasto, nuove, più sane abitudini di vita. Meno frequente di altri vincoli tematici (intellettuale, sociale, professionale), quello "corporeo" consente un'autobiografia capace di benefici sviluppi per l'Io narrante, sempreché l'esperienza vissuta sia rievocata in chiave formativa, cioè sottoposta a un vaglio autocritico obiettivo. Quella corporea è una delle modalità di strutturare il materiale biografico; come osserva Laura Formenti, è possibile "lavorare in senso 'deduttivo', cercando di trarre schemi e categorie a partire dalla vita stessa"; ma si può anche cercare "di costruire la narrazione sulla falsariga di determinati concetti, modelli o schemi esternamente dati, cercando cioè di 'tramare' l'esistenza su un ordito prefissato" (p. 144). Questo "tramare" dà quindi vita all'autobiografia "corporea", grazie alla quale l'Io narrante si fa più consapevole di questa sua dimensione.

Va subito precisato che per "consapevolezza" si intende non lo "schema corporeo" di Schilder (1973), concetto nodale per spiegare la crescita del soggetto e, per di più, alla base della metodologia psicomotoria (Le Boulch, 1985). Non si intende, perciò, il saper rappresentare mentalmente il proprio corpo, le sue parti e la sua relazione con l'esterno. Al contrario, la conoscenza realizzata dall'autobiografia è relativa al vissuto corporeo, alle esperienze maturate, all'interagire del proprio corpo con la sfera mentale, affettiva e sociale. Una consapevolezza, questa, emergente per lo più dal Leib (corpo vivente dell'Erlebnis), sede di emozioni e pulsioni, anziché dal Körper (corpo esteso), mero insieme di organi, nervi e muscoli, per rifarsi alla nota distinzione (Husserl, 1960).

Prima di esaminare la narrazione "corporea", è utile notare il beneficio recato dal più generico racconto di sé. Nella pratica, questo esercizio consiste nel ricordare la propria vita, analizzarla con distacco e lucidità, interpretarla con il senno di poi e porla per iscritto. Ne consegue una salutare autocritica, una presa di coscienza e un eventuale cambiamento. Per più motivi, soffermarsi sulle proprie esperienze, specie se appaganti, può dare benessere al narratore (Burton & King, 2004); e ciò a prescindere dal privilegiare il corporeo o altri temi. Anzitutto, il monologare riconcilia, rasserena e allenta la tensione interna; quel che avviene, in particolare, con la modalità diaristica. Ancora, scrivere

sul vissuto crea una sorta di catarsi, uno sfogo liberatorio dovuto al portare alla luce contenuti nascosti, sensazioni e pensieri soffocati dal tempo, recando così un piacevole stato di leggerezza. Sul potere curativo dell'autobiografia, Duccio Demetrio ha precisato che la scrittura è “medicina nel suo saziarci mediante la scoperta del passato come risorsa di nuova vita, di altra memoria da aggiungere a quella precedente” (p. 66) (1996). Il raccontare di sé, infatti, porta a vedersi con occhi nuovi, con più obiettività, favorendo una condizione di apertura, di maggior equilibrio e serenità. Inoltre, lo scrivere autobiografico è un formarsi che dà un esito emancipativo, di maturazione nonché di studio della propria identità. Non meno formativo è ricercare il senso dell'esistenza e fare chiarezza sulla propria condizione, così da attenuare l'ansia e l'angoscia esistenziale, un vantaggio, questo, di grande valore nel nostro tempo, segnato da tristezza e malessere sempre più diffusi (Benasayag, Schmit, 2006), in tutte le fasce sociali. D'altronde, attenuare il malessere significa, ex adverso, favorire il benessere.

Per completezza, va notato che rievocare le proprie vicende non è sempre facile, né indolore; vi è sempre, infatti, la possibilità di rimozioni e resistenze autodifensive che ostacolano sia il pensiero, sia la scrittura. Nell'esaminare la narrazione dell'esperienza, Bauman si domanda come mai, davanti al malessere della propria condizione, “troppo spesso dirottiamo la nostra attenzione e concentriamo i nostri sforzi su oggetti e obiettivi non collegati in modo causale alle vere sorgenti di quel malessere e di quei rischi” (p. 20) (2002). C'è sempre il rischio di distrarsi e soffermare la mente su vicende di poco conto, mentre l'esercizio autobiografico prevede, anzitutto, il ricordo delle esperienze più pregnanti, quelle che hanno segnato il percorso di vita. La loro ri-elaborazione e ri-significazione è molto formativa e consente una nuova, più realistica comprensione di episodi a cui, nel passato, non si riuscì a dare un'adeguata spiegazione.

Questi aspetti generali caratterizzano sia l'autobiografia tout court, sia la narrazione “corporea”, la quale presenta, inoltre, questioni specifiche, delle quali è bene dare conto.

3. Rievocare la vita fisica

Premesso che la trama corporea non è isolabile dal restante, in quanto la vita è un tutt'uno, è però possibile assumerla come focus privilegiato; l'insieme aiuta, comunque, a dare senso e spiegazione. Dunque, pur eleggendo la cifra corporea, va tenuta in conto l'intensa dinamica di rimandi fra il corpo e l'intera persona.

Di là da ogni tentazione cartesiana, va notato come il corpo condizioni l'intero vivere, più o meno direttamente, come evidenzia, se ben osservato, qualsiasi percorso di vita. Per svolgere un'ampia ricognizione del vissuto corporeo, vanno rievocati gli eventi più o meno felici, la parabola evolutiva e involutiva, nonché gli episodi più salienti (i marker events, per dirla con Levinson¹); esempi di queste apicalità sono: traumi fisici, malattie, successi sportivi, menarca e prima esperienza sessuale, gravidanza, aborto, andropausa, menopausa, ricoveri ospedalieri. Inoltre, vi sono decisioni cruciali come eliminare droghe, alcolici, tabacco, iniziare una dieta, avviare una pratica sportiva. Pertanto, taluni eventi appaiono un po' come le coordinate fra cui si dipana un percorso biografico. Nel volgersi al passato, l'Io narrante riflette sul vissuto, la sua salute, la sua identità; si avvede del ruolo svolto dal corpo, attiva l'autocritica, compie un bilancio da cui trae spunto per programmare la vita futura; non può mancare, com'è chiaro, il rivivere sensazioni di benessere o di malessere, anche quelle traumatiche (Baiké & Wilhelm, 2005), legate alla sfera fisica. Questo ricordare e raccontarsi fa riaffiorare emozioni, immagini e ricordi relativi al corpo, i quali vanno ripensati e interpretati con occhio critico e distaccato. Inoltre, studiare sé stessi non esclude l'immaginare altre situazioni che si sarebbero potute avverare; infatti, come nota Bruner, “ciò che cerchiamo di accertare non è semplicemente chi e che cosa noi siamo, ma chi e che cosa avremmo potuto essere, dati i vincoli che la memoria e la cultura ci impongono” (p. 16).

A ogni modo, leggere il vissuto del corpo con lo sguardo del presente significa dargli un nuovo senso; significa rielaborare e risignificare l'esperienza del passato; significa capire quanto il corpo ha influenzato la qualità della vita. Tutto ciò è senz'altro formativo e rende più maturo l'Io narrante; per di

¹ Levinson parla in realtà di *marker events* in generale, senza riferirli alla sfera corporea. Cfr, Levinson D.J. (1981).

più, crea un nuovo orizzonte di senso e facilita l'aprirsi al nuovo, l'avviare una fase propulsiva, di cambiamento. Dunque, scrivere sul proprio corpo non è un mero ricordare, ma è anche mettersi in questione; perciò, è una premessa per cambiare ed emanciparsi, specie quando l'autoritratto palesa punti di criticità. Ne può seguire, infatti, una reazione dell'Io narrante, il suo volersi rilanciare, rimettersi in gioco, migliorare le abitudini fisiche e lo stile di vita. Del resto, questo reagire dà autostima e compensa quello stato d'animo di insicurezza e incertezza, così frequente nella nostra società "liquida", per dirla con Bauman.

A questo punto, è chiaro come l'autobiografia "corporea" sia davvero preziosa per pensare il futuro in vista di un vivere più appagante nonché di una salute e un benessere maggiori; cose che vanno sì perseguite nel concreto, ma che, ancor prima, vanno pensate valendosi dell'esame autocritico. Momento mentale e fase attuativa sono, quindi, entrambi essenziali per un vivere più salutare e più rispettoso dei delicati equilibri della persona. In effetti, il riesame critico è solo il primo passo, cui seguirà la volizione di cambiare in meglio, delineandosi perciò una sequenza destruens-construens. Tutt'altro che a sé stante, l'autobiografia è funzionale all'azione, al cambiamento ed è, in fondo, un'eccellente modalità di autoformazione.

Un esempio di autoriflessione sul corpo è visibile nella fase pandemica Covid-19. Dinanzi alla forzosa clausura e all'intenso stress e disagio psicofisico, una risposta è stata una globale ricognizione sul proprio corpo, stravolto nel quotidiano e costretto a nuovi adattamenti. Limitazioni le più varie hanno creato ansia, paura, disorientamento, ma sono state anche un'occasione unica sia per capire il valore della salute, sia per ripensare la propria condizione fisica in vista di prossime, più salutari abitudini e attività di movimento. Per quanto nefasto, il coronavirus ha favorito la riflessione autocritica su stile di vita e benessere, oltretutto su più generali questioni etiche e politiche (Morin, 2020).

4. Il passato nel presente

A ben pensarci, il vissuto corporeo non è un capitolo, una tranche conclusa, in quanto sopravvive nell'oggi, influenzandolo a fondo; come scrive Umberto Galimberti, "Finché vivo, il passato non è passato, ma sostanzia il presente fino a decidere le modalità con cui ogni giorno mi rapporto al mondo. Il passato infatti non esiste perché me lo ricordo o me lo rappresento, ma perché lo sono" (80)(2000). Questa relazione è quanto mai peculiare; infatti, non si può avere un passato in quanto mi è impossibile separarmene: "io non ho un passato come ho un oggetto di cui mi posso anche disfare. Il rapporto esteriore che esiste tra possidente e posseduto non vale per il passato da cui non mi può separare né la forza della conversione, né il desiderio di 'tagliare' con i propri trascorsi per ricrearsi un'impossibile innocenza" (p. 80)(2000) Dunque, per Galimberti il presente rimane imbrigliato dal passato, specie quando l'Io ha vissuto un'esperienza intensa, e ciò si può ben rilevare sul piano fisico: "Questo passato, che rimane il suo vero presente, non si allontana da lui, ma si nasconde dietro ogni suo sguardo, ogni suo gesto, ogni sua parola [...] sopravvive non come ricordo, ma come un certo stile d'essere, un certo modo di rapportarsi al mondo" (p. 81)(2000). Vi è, pertanto, un vivo, intenso interagire tra passato e presente, che influenza il rivisitare l'esperienza nonché il prefigurare il futuro.

Per quanto la narrazione autobiografica sottostia a più vincoli – ex ante e in itinere – non va però svolta come tecnicismo esecutivo, bensì con apertura, onestà e spirito autocritico, capaci di riconciliare con il proprio vissuto. Se ben svolta, inoltre, l'autobiografia dà speranza, fa intravedere un più felice futuro, recando quindi benessere all'Io narrante. D'altronde, analizzare l'esperienza trascorsa, riconoscerne gli errori, capire cosa evitare e come agire nel futuro, tutto ciò è la base di un vivere più accorto, più saggio, più appagante, cioè di uno stare meglio con sé e con il prossimo. Viceversa, quando l'autobiografia è svolta in chiave nostalgica o con mero intento auto-celebrativo (perciò trascurando errori, delusioni e fallimenti) non è obiettiva, né formativa; né è orientata al miglioramento e al benessere.

Se l'autobiografia "corporea" è senz'altro formativa, non è meno utile conoscere il proprio corpo "autobiografico". Con questo, si vuole intendere il proprio testo somatico, cioè la scrittura che si realizza sul proprio corpo, in quanto la vita, le esperienze, l'ambiente e il tempo lasciano tracce e segni i più diversi, come, per esempio, le rughe, le cicatrici e i tatuaggi. Vi è dunque, in ogni persona, un testo

“incarnato”, una biografia corporea la cui lettura dà l’esito di una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé.

Nel leggere il corpo, bisogna rilevare quel che deriva da una scelta intenzionale; è il caso di una muscolatura allenata, tonica e voluminosa, di un piercing e di un tatuaggio. Altra è la scrittura non desiderata e, talora, neanche prevedibile, come i segni dovuti all’età, a un trauma fisico, a una malattia pregressa. Anche l’azione dell’ambiente, per quanto lenta e graduale, alla lunga finisce per scrivere sul testo corporeo, così come uno stato d’animo, se reiterato, finisce per somatizzarsi sul volto, risultando perciò, leggibile. Come osserva Mariagrazia Contini, dinanzi a un soggetto in carne ed ossa si può dire che “Egli porta con sé, scritti nel suo corpo, molti condizionamenti (positivi o negativi che siano) che ha subito senza poterli scegliere o rifiutare, in tutti i contesti di cui fa parte, nonché le tracce dello ‘spirito del suo tempo’ (p. 42)”. Non meno efficace è la professione svolta; lavori più impegnativi, più usuranti, non riguardosi dell’equilibrio personale, lasciano il loro segno sul fisico. Il testo corporeo va quindi letto e interpretato alla luce del passato e del contesto. Vi è perciò una sorta di circolarità ermeneutica fra testo e contesto.

La lettura del proprio testo somatico è sicuramente formativa, in quanto facilita l’autoconsapevolezza. Analizzare e pensare il proprio fisico, i suoi segni e la sua storia (come si manifesta nei suoi reperti visibili), significa riappropriarsi dell’esperienza trascorsa, riviverla con il senno di poi e ri-significarla. Così procedendo, si svolge una ricerca d’identità e si dà un significato al vissuto personale. Tutto ciò favorisce l’autocritica e la volontà di cambiare in meglio, a vantaggio della salute e del benessere.

5. Note conclusive

Alla luce di quanto esposto, l’esercizio autobiografico si rivela molto utile a un Io debole e inquieto come quello contemporaneo. Davanti a un mondo sempre più complesso, dominato da incertezza, stress, disagio esistenziale e crisi d’identità, il soggetto rischia ogni giorno di demotivarsi, smarrirsi, perdere fiducia in sé. Proprio l’Io contemporaneo, dunque, dovrebbe dedicarsi alla pratica autobiografica per trarne spunti e suggestioni attraverso i quali comprendersi, ripensarsi, criticarsi e modificarsi. Come nota Franco Cambi, questa scrittura “rinova, oggettiva, assegna senso. È un nuovo sguardo che essa promuove rispetto all’io: uno sguardo ulteriore, trasversale, circolare, appunto ermeneutico”. (26) Questo esercizio, dunque, favorisce l’apertura al nuovo, indica percorsi di vita più consapevoli, forieri di autostima, sicurezza, soddisfazione e benessere. Quando l’autobiografia privilegia la trama corporea, l’Io narrante riflette sul suo passato, dando più spazio ermeneutico alla salute, alla fisicità e alle attività di movimento. Fare chiarezza sul vissuto corporeo significa riconciliarsi con un aspetto essenziale della personalità, ricevendone così un “benessere da scrittura autobiografica”. Portare in superficie ricordi lontani, fare chiarezza su fatti e vicende del passato, mettere per iscritto emozioni, sensazioni ed esperienze: tutto ciò non solo dà sollievo all’Io narrante, ma crea il presupposto per cambiare, per migliorare il proprio vivere, per farlo più pieno e appagante. Non meno formativo è l’interpretare il proprio testo corporeo, cioè la scrittura incarnata, così da avere più conoscenza e consapevolezza di sé. Va infine segnalata l’importanza di educare all’autobiografia corporea e di promuoverne la pratica con formatori ad hoc specializzati. Andrebbero istituiti più corsi, anche laboratoriali, dedicati ai giovani e ai meno giovani, nei contesti più vari, non solo scolastici e lavorativi. Per concludere, la pedagogia dovrebbe studiare più a fondo l’autobiografia “corporea”, per coglierne tutto il potenziale formativo nonché le ricadute sul benessere della persona.

Bibliografia

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 11, (338-346).
- Bauman, Z. (2002). *La società individualizzata*. Il Mulino.
- Benasayag, M., Schmit, G. (2006). *L’epoca delle passioni tristi*. Feltrinelli.
- Bruner, J. (2006). *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*. Laterza.

- Cambi, F. (2005). *L'autobiografia come metodo formativo*. Laterza.
- Contini, M., Fabbri, M., Manuzzi, P. (2006). *Non di solo cervello. Educare alle connessioni mente-corpo-significati-contesti*. Raffaello Cortina.
- D'Elia, A. (2002). *Diario del corpo. Frammenti, immagini, connessioni tra il sé e il mondo*. Unicopli.
- De Mennato, P. (a cura di) (2006). *Per una cultura educativa del corpo*. Pensa Multimedia.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Raffaello Cortina.
- Demetrio, D. (1998). *Pedagogia della memoria*. Meltemi.
- Demetrio, D. (a cura di) (1999). *L'educatore auto(bio)grafico*. Unicopli.
- Demetrio, D. (2003). *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*. Raffaello Cortina.
- Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*. Raffaello Cortina.
- Enrile, E., Invernici, A. (1979). *I principi fondamentali dell'educazione fisica*. Società Stampa Sportiva.
- Formenti, L. (2005). *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*. Guerini.
- Galimberti, U. (2000). *Il corpo*. Feltrinelli.
- Galimberti, U. (2008). *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*. Feltrinelli.
- Giugni, G. (1986). *Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona*. SEI.
- Husserl, E. (1960). *Meditazioni cartesiane*. Bompiani.
- Iavarone, M. L. (2008). *Educare al benessere*. Mondadori.
- Isidori, E. (2002). *La pedagogia come scienza del corpo*. Anicia.
- Isidori, E. (2012). *Filosofia dell'educazione sportiva*. Nuova Cultura.
- Knowles, M. (1996). *La formazione degli adulti come autobiografia*. Raffaello Cortina.
- Le Boulch, J. (1985). *Verso una scienza del movimento umano. Introduzione alla psicocinetica*. Armando.
- Levinson, D.J. (1981). *The Seasons of a Man's Life*. Ballantine.
- Merleau-Ponty, M. (1979). *Il corpo vissuto*. Il Saggiatore.
- Merleau-Ponty, M. (2005). *Fenomenologia della percezione*. Bompiani.
- Morin, E., Abouessalam, S. (2020). *Cambiamo strada. Le 15 lezioni del coronavirus*. Raffaello Cortina.
- Orefice, C. (2012). *Metafore del corpo. Teorie e pratiche di formazione nella Scienza del movimento e dello sport*. Liguori.
- Pineau, G., Le Grand, J.L. (2003). *Le storie di vita*. Guerini e Associati.
- Sarsini, D. (2003). *Il corpo in Occidente. Pratiche pedagogiche*. Carocci.
- Sarsini, D. (a cura di) (2005). *Percorsi dell'autobiografia tra memoria e formazione*. Unicopli.
- Schilder, P. (1973). *Immagine di sé e schema corporeo*. FrancoAngeli.