

Carl Ginsburg *con*
Lucia Schuette-Ginsburg

L'INTELLIGENZA
del
CORPO
IN MOVIMENTO

*Comprendere la psiche
dalla prospettiva Feldenkrais*

a cura di
ISABELLA TURINO

Uno dei primi allievi di Moshe Feldenkrais mostra quanto le intuizioni fondamentali dell'ideatore del metodo siano coerenti con le nuove ricerche neuroscientifiche sulla sensazione, la percezione e il movimento. Il testo propone anche una serie di esercizi che accompagnano il lettore nell'esplorazione attiva della propria esperienza somatica.

Casa Editrice Astrolabio

Una prefazione personale

Seduto al computer sono consapevole delle dita che battono sui tasti, del respiro, dello schermo davanti a me e della tastiera mentre muovo la testa per vederla. Le parole affiorano alla coscienza mentre converto la mia intenzione, ciò che desidero descrivere e ciò di cui sono consapevole nel mio spazio interno e nell'ambiente esterno in frasi compiute. Noto il movimento del respiro, scorrevole, lieve e privo di sforzo, avverto una sensazione vitale nelle gambe, nel tronco, nelle braccia, nei piedi e nella testa e la pressione del mio peso sulla sedia. E nel campo percettivo periferico sono consapevole della natura, fuori dalla finestra, del castagno che cresce in piena fioritura, della brezza che sfiora i cespugli e altri alberi, di un angolo di azzurro nel cielo con qualche nuvola. È tutto molto ordinario e, insieme, speciale. Mentre mi accingo a scrivere che nella mia vita non è sempre stato così, noto un leggero dondolio del ginocchio sinistro. Il pensiero si riflette in un lieve disagio che accompagna il movimento della gamba solo perifericamente cosciente. Nella complessità di ogni momento presente ci sono strati diversi di consapevolezza.

Non è sempre stato così. Ripenso agli inizi della mia vita attuale negli anni sessanta, quando ero professore di chimica inorganica in un piccolo college affiliato a una grande università. In quel periodo i miei momenti presenti non erano così ricchi. Sono sicuro che la capacità di sentire e percepire la vita dentro di me era decisamente in secondo piano nella mia consapevolezza; non notavo i miei movimenti abituali e non avvertivo la presenza dell'ambiente intorno a me, se non come luogo di disagio. Ricordo che spesso avevo la sensazione di non appartenere al luogo in cui mi trovavo, mi sentivo straniero sulla terra. I momenti dedicati all'insegnamento erano noiosi, avvertivo stanchezza, una sorta di pesantezza e aspettavo con ansia la campanella per potermi fermare e tornare nel mio studio. Soffrivo di diversi acciacchi, tra cui ripetuti episodi di mal di schiena acuto e un'irritazione intestinale cronica. Il movimento stesso era da me percepito come una seccatura. Stare chino sui libri era la mia condizione ideale.

A quel tempo leggevo avidamente libri di psicologia, testi sull'alienazione, la politica, l'esistenzialismo e materie affini. Avevo letto Freud, Norman O. Brown, Paul Goodman, Norman Mailer, Camus, Sartre, Martin Buber e Wilhelm Reich; ero abbonato a *Commentary* ed *Encounter*. Erano tutti interessi non legati al mio lavoro. Leggevo anche scritti di filosofia della scienza e mi consideravo profondamente razionale. Credevo in una realtà oggettiva che poteva essere rivelata nel miglior modo possibile applicando i metodi sperimentali. Ero sicuro di essere normale. Ma le scoperte nel campo della psicologia scientifica sembravano a quell'epoca avere scarso rapporto con l'esperienza di essere vivi. Nonostante i miei limiti, avevo il sospetto di non aver sperimentato né compreso molte cose. La mia vita non era più saggia o migliore grazie alle letture e il mio percorso esistenziale sembrava proseguire senza offrirmi alcuna possibilità di scelta.

Finché il dolore non divenne ineludibile, nella mia esperienza cosciente mi ero dedicato al pensiero verbale o, come via di fuga, a perdere tempo futilmente. Il tempo trascorso con gli amici era denso di discorsi. In quel periodo erano molti i momenti di difficoltà e rabbia con mia moglie. Da parte mia razionalizzavo che gli affronti e le colpe che ci spingevano al conflitto fossero frutto della sua immaginazione. Fu sufficiente un incontro di gruppo di un fine settimana per rivelare me stesso a me stesso. Fu uno shock prendere atto che mi nascondevo a me stesso e a chi mi stava vicino. Ma in che modo? Cosa ci guadagnavo e cosa ci perdevo? E questo come falsava i miei concetti e le mie percezioni?

Il mio intento, nel descrivere questi dettagli personali, è portare l'attenzione su una condizione che, pur essendo all'epoca specifica della mia vita, è in realtà indotta e riguarda molti individui nella nostra cultura contemporanea. Anche se proiettavo al mio esterno (e anche al mio interno) una maschera di calma, ero profondamente scisso dai sentimenti e dalle emozioni presenti ai margini della mia esperienza ma troppo inibiti per trovare espressione. Non esperivo appieno la vita dentro di me. Ricordo che nel mio primo incontro di gruppo avvertii all'interno del mio senso di tranquillità una sorta di superiorità mentre osservavo altri partecipanti commuoversi. Durante il secondo fine settimana ebbi un'esplosione di rabbia insospettata. Superato il turbamento iniziale, provai sollievo e percepii un respiro più aperto, la sensazione di lasciare andare. Le affermazioni di Wilhelm Reich cominciavano ad avere senso: ciò che viene tenuto celato e a cui si oppone resistenza si incarna in uno stato corporeo e muscolare. Tra i primi appartenenti alla cerchia ristretta di Freud, Reich era poi stato espulso dal gruppo psi-

coanalitico. In seguito, fu considerato paranoico e squilibrato, ma ormai molte sue intuizioni non sono più ritenute radicali.

A metà degli anni settanta avevo ormai abbandonato la carriera accademica e frequentavo un corso di formazione a San Francisco condotto da Moshe Feldenkrais, che aveva svolto il suo dottorato di ricerca nel laboratorio di Frédéric Joliot-Curie a Parigi negli anni trenta con un lavoro premiato al termine della Seconda guerra mondiale. Il materiale che ci presentava Moshe Feldenkrais, però, sembrava lontanissimo dalla fisica e dall'ingegneria. Oggetto del corso era il movimento, non considerato però da una prospettiva esterna. Non si trattava né di danza, né di performance, né di estetica; non era un'analisi esterna di come ci si muove, ma un'esplorazione della propria esperienza cinestetica allo scopo di svilupparne tutta la potenziale ricchezza.

L'anno precedente avevo avuto l'opportunità di sperimentare le lezioni di movimento di Feldenkrais con un insegnante che aveva frequentato qualche seminario condotto dallo lui in persona. A quel punto avevo maturato la dolorosa consapevolezza che inibivo le mie emozioni proprio controllando i movimenti necessari all'espressione di quelle emozioni. Non si trattava necessariamente di un'azione cosciente da parte mia, ma diventare consapevole delle mie azioni e del modo in cui le realizzavo attraverso le lezioni di Feldenkrais fu un passo importante per risolvere diverse difficoltà della mia vita. Fare esperienza di una certa libertà quando mi muovevo, ballavo e agivo ampliò ulteriormente la possibilità di condurre una vita radicata nel corpo. Venne meno il senso di non appartenenza, di mancanza di relazione autentica. Ero ormai in grado di distendermi a terra e, attraverso processi di sequenze motorie, imparai ad alleviare il dolore causato dalla tensione muscolare. Per stabilire una relazione migliore con la vita, la natura e gli altri furono necessari molti anni. Il viaggio, iniziato alla fine degli anni sessanta e proseguito negli anni settanta, mi indirizzò su un percorso inimmaginabile prima di averlo intrapreso. Anche se ero stato guidato da molte altre persone, tra cui il terapeuta somatico Ron Kurtz e il terapeuta gestaltico Jack Canfield, il lavoro con Moshe Feldenkrais dal 1975 al 1978 fu funzionale a una completa revisione della mia concezione del mondo e del mio processo di pensiero. Quello che era inizialmente un aspetto pratico della mia vita, diventò ciò che avrei condiviso professionalmente con altri per il resto della vita. Diventai prima insegnante e poi formatore del metodo Feldenkrais, abbandonando la carriera accademica e la professione di chimico.

C'era poi un altro aspetto delle quattro estati trascorse con Feldenkrais. Anche se le mie esplorazioni nel campo della percezione e del mo-

vimento mi avevano allontanato dalla speculazione intellettuale, Feldenkrais per contro era un grande intellettuale. Invitò Karl Pribram, il neuroscienziato di Stanford, a partecipare a tre dialoghi con il nostro gruppo di formazione. Seguirono poi gli incontri con Heinz von Foerster, studioso di cibernetica, e con l'antropologa Margaret Mead. Noi studenti venivamo incoraggiati a leggere libri di tutte le discipline pertinenti al lavoro che conducevamo sul piano esperienziale. E fin dalla prima sessione di formazione, Feldenkrais avvicinò lezioni esperienziali, lezioni teoriche e racconti per trasmetterci le solide fondamenta intellettuali del suo lavoro con il movimento. Ci aprì alla possibilità di considerare il movimento non come sistema sussidiario di un individuo o di un organismo, ma come l'aspetto più essenziale dell'essere vivi. Ciò che facevamo esplorando il movimento avrebbe inciso su ogni altra cosa al nostro interno. Nessun aspetto nel processo della vita è concepibile in assenza di movimento. Se in un primo tempo ero scettico all'idea che modificare gli schemi di movimento avrebbe modificato anche gli schemi di concettualizzazione e conoscenza, dopo i quattro anni di formazione in me fu evidente proprio quel risultato. Ciò che Feldenkrais presentava era intellettualmente coerente con tutto quello che facevamo sul piano dell'esperienza. Ci incoraggiava a imparare come imparava lui e a non dare nulla di scontato. Eravamo immersi in un metodo di indagine e di scoperta spontanea. Vi erano due aspetti per me particolarmente affascinanti nella sua visione di quanto facevamo: innanzi tutto, il pensiero coinvolge i sensi, i sentimenti e l'azione. La riflessione intellettuale e verbale priva di un radicamento nei sensi e nella sfera esperienziale è sterile. In secondo luogo, ogni individuo ha la capacità di scoprire da solo e deve farlo. Spesso l'errore nasce dall'applicazione di un'idea esterna predigerita su quello che viene considerato giusto.

Come esseri umani siamo affamati di opinioni corrette e risposte giuste. Per quanto fossi attratto dalla ricerca di autonomia e dal miglioramento raggiunto autonomamente, il corso di formazione tenuto da Feldenkrais fu una vera e propria sfida per me. Spesso volevo la risposta giusta ai rompicapi che ci proponeva. D'altro canto, sapevo che non di rado i problemi umani sono complessi, cioè che il pensiero direttamente basato su una logica di causa-effetto ha solo validità parziale ed è limitato. Dovevamo pensare fuori dagli schemi delle strutture cognitive apprese. Cominciai a discostarmi dall'idea che il movimento fosse un aspetto complementare e che in quanto persona ero dotato di un apparato motorio responsabile delle mie competenze sensomotorie. Acquisendo familiarità con il metodo, le mie accresciute abilità mi condusse-

ro a un pensiero efficace nell'applicarlo e, al contempo, mi convinsero che esisteva una valida via di mezzo tra la posizione basata su convinzioni culturali preesistenti e l'anarchia del postulato secondo il quale vale tutto. I sistemi viventi sono molto complessi e, in definitiva, imprevedibili in senso stretto. Nello stesso tempo, sono ragionevolmente regolari nelle modalità di azione e interazione. Perché possa verificarsi l'apprendimento, deve esserci un ambiente in cui, attraverso i mezzi di azione e interazione, il sistema nervoso e il corpo si sviluppano in relazione ai bisogni di sostentamento, riproduzione e protezione. La vita sopravvive al di là delle attività che ne sono alla base, la vita è continua anche se i singoli organismi nascono, si sviluppano e muoiono. Eppure, ogni organismo 'sa' come sopravvivere più a lungo possibile. Il movimento e l'intelligenza sono i fili fondamentali che attraversano questo processo continuo. In qualche modo, nella cultura occidentale tendiamo a trascurare il collegamento vivente con questi fili. Solo recentemente, intellettuali e scienziati hanno riscoperto il movimento e l'*embodiment* ('radicamento nel corpo'),¹ e l'intelligenza è stata riscoperta come una caratteristica di tutte le cose viventi, comprese le più semplici.² Feldenkrais è stato un pioniere di questa linea di pensiero, e se non avessi incontrato la sua metodologia questo libro non sarebbe stato possibile. Anche se ancora dopo anni di pratica la metodologia continuava a sembrarmi un mistero, le sue idee penetravano in me parallelamente alla continua sperimentazione e lettura di testi scientifici. Perciò, ho gradualmente compreso come questo metodo conduca a mutamenti di schema e a un senso diverso dell'esistenza. Grazie a questa comprensione, diventa chiaro come un punto di vista somatico, che coinvolga la mente-il corpo-l'ambiente-il mondo, possa portare a una pratica di consapevolezza e impegno. Vengono qui esplorate tale visione biologica radicale e le sue conseguenze.

¹ Ci rifacciamo qui alla resa dei termini *embodiment/embodied* nella traduzione italiana di *The Embodied Mind* di F. Varela, E. Thompson, E. Rosch, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2023. [N.d.r.]

² Per diversi esempi si veda Prete (2004). "Gli autori [...] spiegano come animali dotati di un sistema nervoso piccolo, spesso minuscolo, (ragni saltatori, api, mantidi religiose, girini, tra gli altri) non siano semplici 'macchine riflesse', come venivano considerati un tempo. Poiché vivono nello stesso mondo di specie molto più grandi, questi animali devono andare incontro alle stesse sfide ambientali e lo fanno costruendo mondi percettivi complessi dove possono soppesare le opzioni, prendere decisioni, integrare esperienze uniche, applicare algoritmi complessi ed eseguire programmi [...]".

Indice

<i>Una prefazione personale</i>	pag. 7
<i>Un'introduzione al libro</i>	» 13

Prima parte. *Dall'origine alla percezione*

1. Introduzione alla prima parte	» 23
Le contingenze della vita sollevano qualche interrogativo	» 23
2. Origini	» 31
Origine I	» 34
Lo spazio cosciente	» 36
Dentro e fuori	» 39
Origine II. Che cosa è la vita?	» 48
Movimento e vita	» 49
Origine III. Il sistema nervoso fa ordine	» 51
Il problema dell'ordine.	» 53
Non linearità	» 58
Movimento e senienza.	» 60
3. Percezione	» 63
L'esperimento di John Lilly	» 65
Nel prato con il cane	» 66
Le autoforme	» 69
Esplorazioni nella percezione	» 72
4. Spazio	» 82
Essere nel mondo	» 84
L'effetto della modificazione dell'ambiente spaziale di percezione e funzione	» 88
Lo spazio di voi stessi e il senso del sé	» 90
5. Tempo	» 96
Percezione degli eventi.	» 97
Il presente specioso	» 100
Tempo e movimento	» 102

6. Il contrasto di due atteggiamenti basilari.	pag. 106
Il conflitto delle concettualizzazioni	» 109
La plasticità	» 113

Seconda parte. *Affetti, apprendimento e sviluppo*

7. Introduzione alla seconda parte	» 121
Una rassegna dei nostri progressi	» 121
8. Un nuovo sguardo sull'infanzia: affetti ed emozioni	» 125
Affetti ed emozioni: la relazione con il movimento e la corporeità	» 132
9. Un nuovo sguardo sull'infanzia: l'apprendimento autonomo	» 141
Le condizioni dell'apprendimento autonomo, PARTE I	» 141
Le condizioni dell'apprendimento autonomo, PARTE II	» 150
10. Dalla percezione alla concezione	» 155
Concettualizzazione preverbale: il pensiero inizia prima del linguaggio	» 157
Creare l'etichetta: un dialogo	» 160
11. Affetti: una dimensione nascosta e una parte fondamentale della vita quotidiana	» 164
Gli esempi di musica, pittura e danza	» 164
Glenn Gould suona Beethoven: Sonata per pianoforte n. 13	» 165
Affetti: il movimento nella pittura	» 174
Affetti e danza: corpi in movimento	» 177

Terza parte. *Che cosa possiamo fare con quanto abbiamo imparato?*

12. Introduzione alla terza parte. Il pensiero somatico e l'Integrazione funzionale' di Feldenkrais	» 183
La scoperta di una via di apprendimento	» 186
Imparare l'arte dell'Integrazione funzionale'	» 192
Che cos'è la funzione? Che cos'è l'integrazione?	» 194
13. L'assetto mentale dell'apprendimento autonomo	» 197
Il caso di Clara: lavorare con una bambina piccola <i>Lucia Schuette-Ginsburg</i>	» 199
Il caso di Bernard: un uomo di quarantotto anni con ictus <i>Carl Ginsburg</i>	» 212
Percezione, movimento, spazio: l'importanza della fenomenologia	» 218
L'immagine mancante.	» 219

14	<i>Un'introduzione al libro</i>	
14.	Le condizioni dell'apprendimento autonomo, PARTE III . . .	pag. 224
	Cambiare gli schemi di mobilitazione e la questione del dolore . . .	» 224
	Movimento, schema, dolore: svelare il mistero	» 224
	Dolore riferito e schema corporeo	» 233
15.	Il movimento come porta di accesso alla consapevolezza e all'osservazione di sé	» 236
	Condizioni importanti e necessarie per l'apprendimento. . . .	» 236
	Esplorare le sinergie	» 238
	Completare l'immagine migliora la percezione di sé e la sinergia . . .	» 242
	Esplorare il bilanciamento riflesso	» 243
	Trovare due modi di prestare attenzione.	» 246
16.	La necessità della dinamica.	» 251
	La complessità in natura.	» 251
	La dinamica della coordinazione	» 254
	Il modello del ciclo cibernetico del movimento, dell'apprendimento e dell'ambiente formulato da Feldenkrais . . .	» 259
17.	L'intersezione tra scienza ed esperienza	» 261
	La vista dal Monte Grande.	» 264
	Ma a cosa serve il cervello?	» 265
	Contrasti tra scienza e opinione comune e l'utilità dell'esperienza . . .	» 267
	L'esempio dei neuroni specchio	» 274
	Collegamenti intersoggettivi: l'arte di danzare insieme	» 279
	L'apprendimento rivisitato	» 280
	Un epilogo	» 283
	<i>Appendici</i>	
	<i>Appendice I. Note sul linguaggio e confronti.</i>	» 291
	<i>Appendice II. Aspetti neurologici del metodo Feldenkrais</i>	» 308
	<i>Ringraziamenti</i>	» 316
	<i>Riferimenti bibliografici</i>	» 317

CARL GINSBURG
con
LUCIA SCHUETTE-GINSBURG
*L'INTELLIGENZA DEL
CORPO IN MOVIMENTO*
*Comprendere la psiche dalla
prospettiva Feldenkrais*

Il movimento non è uno tra gli aspetti che caratterizza la vita: è proprio l'aspetto fondamentale dell'essere vivi. Lo capì Moshe Feldenkrais già negli anni settanta del secolo scorso, quando la comprensione del movimento umano era considerata solo un capitolo degli studi sull'apprendimento e sul comportamento motorio. Se pure nell'ambito delle discipline marziali e delle nascenti pratiche di consapevolezza somatica esisteva già una tradizione di osservazione di sé 'radicata nel corpo', e nonostante il concetto di *embodiment* fosse già stato trattato dalla fenomenologia, solo recentemente le ricerche delle neuroscienze sulla sensazione e sulla percezione hanno portato all'evidenza scientifica molte acquisizioni di cui Feldenkrais fu pioniere.

Il libro si articola in tre parti. La prima esplora la natura della percezione, del movimento, dello spazio e del tempo. La seconda prende in esame la questione dell'apprendimento e dello sviluppo, accanto al vasto tema degli affetti e delle emozioni, e in particolare allo stretto collegamento tra affetti, pensiero, apprendimento e sviluppo. Si tocca la questione del linguaggio e la relazione tra affetti, musica e altre forme d'arte.

Nella terza parte si passa a considerare gli aspetti pratici di questo nuovo mo-

do di pensare la vita, attraverso alcuni esempi che dimostrano come sia possibile, pensando in movimento, trovare la via per liberarsi dalle abitudini non funzionali. In tutto il libro vengono proposti brevi esercizi pratici ('Esplorazioni') per far sperimentare direttamente al lettore il processo di apprendimento.

* * *

CARL GINSBURG (1936-2018), tra i primi allievi americani diretti di Feldenkrais, incontrò il Metodo nel 1975, quando aveva già avviato una brillante carriera come professore di chimica organica. Spinto verso la ricerca corporea da un problema cronico alla schiena, ha condotto gruppi di training in tutto il mondo, in particolare sugli aspetti di neuroplasticità insiti nel Metodo e sull'apporto scientifico che le moderne neuroscienze possono dare alle intuizioni di base di Feldenkrais. Assieme alla moglie Lucia, ha insegnato per molti anni nella Scuola del Metodo Feldenkrais di Firenze, fondata da Ruthy Alon.

LUCIA SCHUETTE-GINSBURG, psicologa di formazione, ha insegnato nella scuola primaria e secondaria in Germania e ha fatto parte di un progetto sperimentale per aiutare i bambini in degenza ospedaliera a continuare gli studi. Diventata formatrice del Metodo Feldenkrais, ha continuato a dedicarsi in particolare al lavoro con i bambini affetti da problemi dello sviluppo.