

IL MOVIMENTO INTELLIGENTE OVVERO L'ESPERIENZA DELL'UNITA' MENTE-CORPO

Lia Zannin

Psicologa, Psicoterapeuta

Perché scegliere di muoversi in bicicletta?

Questa domanda è apparentemente strana per uno psicologo, in che modo lo riguarda visto che dovrebbe occuparsi di psiche?

E' strana se utilizziamo il paradigma Cartesiano, l'"Ergo sum" per intenderci che ha influito su tutta la nostra concezione e ci ha portato al dualismo corpo-mente.

Non appare più così strana ma di pertinenza anche dello psicologo se non concepiamo il corpo separato dalla mente ma consideriamo mente e corpo manifestazioni diverse della stessa sostanza. Se invece che dire "penso dunque sono" adotto "sono e quindi penso" tutto l'approccio alla salute, alla relazione, al mondo si trasforma.

Come nasce il cervello e il sistema nervoso?

Se si mette l'allarme a una finestra non c'è bisogno di particolari collegamenti, ma se lo si vuole mettere a due o tre finestre, ci sarà bisogno di qualche filo che colleghi tra loro gli strumenti. Se poi nasce l'esigenza di metterlo a tutte le finestre e alle porte di casa, servirà anche una centralina di raccordo. Dal corso dell'evoluzione delle forme di vita appare chiaro come gli organismi più primitivi, non avendo 'cavi di collegamento', reagiscano agli stimoli esclusivamente in modo riflesso e locale. Quanto più la struttura diventa complessa, tanto più necessario ed evoluto diventa il sistema di collegamento. Si forma così in un primo tempo, un primo cordone di sistema nervoso, rintracciabile in organismi meno semplici. Poi con l'evolversi delle forme animali, nasce l'esigenza di rappresentazioni del sistema nervoso a livello centrale, cioè di un cervello. Nel corpo umano, il cervello (un'elaborata centralina di gestione e collegamento dei recettori di tutto il sistema) rappresenta così lo strumento prodotto dal corpo per coordinare in maniera sofisticata ciò che avviene nel corpo, non come forma alternativa ad esso.

L'essere umano, dunque è organizzato per pensare con tutto il corpo, ovvero per elaborare le informazioni e per interagire con l'ambiente attraverso tutto il materiale disponibile. Quando si delega la capacità di elaborazione dati ad una piccola parte del cervello, quella corticale che presiede alle funzioni razionali, di fatto si esclude una vasta parte dei collegamenti possibili. Anche il pensiero ne risulta limitato. Se non si rimane legati alle facoltà percettive, ai sensi e quindi a tutto il substrato corporeo, qualunque pensiero può partire per la tangente. La mente può diventare come un computer senza operatore, può elaborare qualunque fantasia, senza contatto diretto con la realtà. E' la presenza di una persona alla tastiera a garantire un limite, quindi un legame con la sua reale funzione e l'organicità di ciò che elabora. Quando il pensiero è slegato dall'esperienza corporea, ci si può immaginare di tutto e il contrario di tutto, anche cose che non esistono. La follia non è altro che un pensiero che si è completamente staccato dal corpo, in gergo diciamo si "è dissociato".

Ne deriva che possiamo definire la **salute : uno stato dinamico di integrazione corpo-mente** . La coscienza di sé è allora la coscienza del proprio corpo.

Nel neonato allattato al seno il pianto è il richiamo che serve al neonato perché l'ambiente accorra presto e offra il seno con il latte. All'inizio il neonato piange perché ha una sensazione fisica di disagio, che poi chiamerà fame, e la mamma accorre a soddisfare il bisogno, il disagio lascia il posto al piacere, all'appagamento. Man mano che il neonato cresce il tempo che intercorre tra il pianto disperato e l'arrivo della madre può aumentare, in quell'arco breve di tempo in cui il seno non arriva il neonato 'allucina' il seno, lo immagina potremmo dire, ecco che è nato il pensiero, ed è ciò che permette al neonato di aspettare sempre un po' di più senza andare in pezzi, senza disintegrarsi prima che la mamma arrivi col seno colmo di latte.

Il corpo dunque viene prima del pensiero astratto, la coscienza di sé è la coscienza del proprio corpo. Il corpo non può che essere conosciuto se non attraverso il movimento , l'esperienza, l'ascolto, non posso conoscere il mio corpo con gli strumenti del pensiero speculativo.

Ecco che allora tutte le esperienze che sono movimento coordinato del corpo sono esperienze terapeutiche, sono strumenti per restare e a volte recuperare lo stato di salute.

Se facciamo mente locale ai bambini e agli adolescenti oggi alcune delle carenze che possiamo trasversalmente ritrovare sono il pensiero onnipotente, la fragilità, la scarsa autonomia. A mio parere una delle cause principali è proprio lo scollamento tra la mente, iper stimolata e investita e il corpo, ignorato, sconosciuto o al massimo utilizzato come corpo estetico o come mezzo. Il corpo viene curato per essere esibito o viene trattato come mezzo per andare di qua e di là, raramente è esperito, ascoltato, conosciuto, portato alla coscienza. Il pensiero, senza il limite del corpo diviene onnipotente: posso tutto perché lo immagino, posso buttarmi senza paracadute e non farmi male, posso mettermi sulle rotaie e alzarmi quando arriva il treno, ma anche banalmente posso affrontare una gara di 400m senza aver fatto un giorno di allenamento. Quando il pensiero è onnipotente anche l'immagine del sé è grandiosa e allora non posso fare niente da solo perché se intuisco di non potercela fare crolla l'immagine e tutta la stima che ho di me, quindi faccio tutto nel virtuale, dove posso manipolare i dati senza incontrare ostacoli, ma non vado a comprare un paio di jeans da solo, lì il rischio della caduta è grandissimo.

La bicicletta è uno strumento molto semplice che combatte la scissione e favorisce la conoscenza del corpo. **Potrei affermare che andare in bicicletta è pensare col corpo.** C'è il movimento, ordinato e ritmico; c'è una postura da tenere che rimanda ad un assetto preciso sul mezzo e nello spazio, c'è una coordinazione di movimento e di percezione-movimento costante, c'è l'uso della volontà , la direzione; c'è l'esperienza dell'energia vitale, mentre spingo sul pedale rinforzo il muscolo delle gambe ma al contempo le gambe rimandano al cervello un segnale, le percepisco; c'è un utilizzo contemporaneo dell' emisfero sinistro e di quello destro del cervello; tutti i sensi sono sollecitati: la vista, l'udito, l'olfatto, il tatto, il senso dell'equilibrio, il senso della vitalità o energia personale, il senso del ritmo, la volontà e la direzione, e tutti vengono coordinati.

Andare in bicicletta ha un risvolto sulla salute inoltre perché potenzia i muscoli, aiuta cuore e polmoni, la muscolatura di tutto il corpo viene aiutata grazie all'impegno necessario a mantenere la postura corretta dalle spalle agli addominali. Ha un'azione preventiva per le articolazioni, il movimento rotatorio ha un

effetto positivo sulle cartilagini. Non c'è sovraccarico per la colonna vertebrale e ginocchia perché il peso è scaricato attraverso il mezzo.

I ragazzi che usano abitualmente la bicicletta sviluppano una **maggiore capacità di adattamento alle situazioni e alla padronanza delle proprie emozioni.**

Andare in bicicletta permette la produzione di endorfine, ormoni che attenuano la fatica e il dolore e che hanno effetti sul tono dell'umore; infine il miglioramento della condizione fisica in generale ha un effetto sulla resistenza alle malattie stagionali (raffreddamenti).

Quando un ragazzo/a prende la bicicletta per andare da qualche parte inizia da subito un **processo di attività e di responsabilità** verso il luogo e l'attività che andrà a fare che chi viene portato in macchina non mette in atto, può restare passivo per più tempo e forse anche per tutta l'attività che deve svolgere.

Il contatto con il mondo, inteso come natura e come persone che si muovono nello spazio, è un contatto più diretto, il mondo è più vicino, aumenta l'attenzione ai dettagli, aumenta il sistema di allerta e di vigilanza, **aumenta il senso di appartenenza al mondo stesso.**

Nelle terapie degli adulti per il trattamento di traumi è interessante notare che quando si cerca un posto al sicuro (con l'E.M.D.R ad es.) spesso questo non è un luogo ma è un movimento, a volte è proprio il movimento dell'andare in bicicletta. **Fare esperienza di un buon movimento fornisce struttura e sicurezza interna**, necessari per affrontare momenti più faticosi o difficili che la vita può offrire, nella terapia per poter affrontare la situazione traumatica.

Quel che si impara col corpo non viene dimenticato, spesso anche dopo anni che non si è più andati in bicicletta ci si accorge che dopo pochi tentativi il corpo ricorda come si fa e riprende molto velocemente. Questa è un'esperienza di cui tenere conto nella didattica, quanto più un contenuto passa attraverso l'esperienza e coinvolge più canali sensoriali tanto più alta è la probabilità che il contenuto venga metabolizzato in profondità e venga ricordato nel tempo.

Mi piace terminare con una frase di Albert Einstein che dice:

La vita è come andare in bicicletta.

Se vuoi stare in equilibrio devi muoverti.