

## Corpi in relazione

### Riflessioni di una terapeuta in relazione al corpo

Il mio consultante, Arturo, e io, siamo più o meno a metà seduta. Gli chiedo:

*SE QUELL'UOMO CHE GUARDI QUANDO TI TROVI DI FRONTE ALLO SPECCHIO FOSSE QUI CON NOI, COSA MI DIREBBE DELLA TUA CAPACITÀ DI ESSERE AMOREVOLE E GENTILE CON CHI TI CIRCONDA?*

Lui risponde che non si guarda allo specchio da tanto tempo, e che anni fa, quando incontrava quel riflesso di sé, si diceva gli aggettivi più crudeli e svalutanti che trovava nel suo lessico. Arturo è un uomo bruno, basso di statura, i suoi lineamenti sono autoctoni, indigeni, il suo naso è grosso, la sua bocca è carnosa e il suo viso è rotondo. Non l'ho mai visto senza cappellino e porta gli occhiali. È un uomo di carattere mite, gentile e un po' timido; ha un corpo muscoloso e ben allenato, si allena in palestra da diversi anni; ha iniziato a farlo "come un modo per elaborare la rabbia", una rabbia verso se stesso per non essere "abbastanza" per la sua ex compagna con cui era stato per sette anni. È messicano e vive in Arizona e, sebbene abbia studiato ingegneria e sia stato il primo membro della sua famiglia a laurearsi, lavora come cameriere in un albergo; ha nel suo bagaglio una storia di migrazione forzata a causa della condizione socioeconomica storicamente svantaggiata della sua famiglia.

**Il corpo non è senza un "non-corpo"**, la pelle che abitiamo ci **collega** al mondo e allo stesso tempo ci **limita**, ci rende individui ed esseri in relazione. Il corpo enuncia, anche se non sempre in modo intenzionale, a volte contro la nostra volontà; **parla** con il suo ondeggiare e anche con le sue pause, ospita i nostri pensieri e il sentire con cui ci poniamo nel mondo. D'altro canto, raccoglie e rappresenta la lettura che ne fa il contesto. Allora, quanto di ciò che i nostri corpi mostrano è designato dalla nostra coscienza di "io" e quanto dal valore che "l'altro" imprime? **Attraverso questo corpo ci posizioniamo nelle relazioni**, negli spazi in cui siamo coinvolti; siamo un corpo che fornisce la sua immagine all'esterno, ma che raccoglie da esso parte della sua disposizione e sistemazione.

COSA MI DICE IL MIO CORPO DI ME IN RELAZIONE CON IL MONDO?

Cosa dice questo mio corpo ai miei consultanti, ai gruppi a cui appartengo, ai quali non appartengo. Non posso fare a meno di pensare a quanto sia importante come **terapeuta tenere conto** di questa **multidimensionalità del corpo**, del proprio e di quello che abbiamo di fronte; fino a che punto il modo in cui organizziamo le esperienze della nostra esistenza è determinato dalla costruzione che il contesto fa di noi e viceversa. Come dice Alemany, che posto occupa il linguaggio per riferirsi a quel processo fisicamente sentito e psichicamente significativo, che cosa costituisce l'esperienza, che posto occupano le costruzioni sociali rispetto al desiderabile e all'indesiderabile.

E ALLORA, COME GIOCA IL CORPO NELL'ESSERE TERAPEUTA?

Quando penso ad Arturo, mi chiedo come posso situarmi in un corpo che non è il mio, cioè di un sesso biologicamente diverso, inquadrato in una concezione dell'essere uomo diverso da quella di essere donna, con una storia e un'esperienza che non è mia. Mi rendo conto dei **luoghi molto diversi che occupano i nostri corpi**, anche pensando al contesto specifico del mio paese, il Messico, dove i femminicidi hanno superato qualsiasi immagine di finzione terroristica, dove donne e uomini sono colpiti da un maschilismo tenace e spietato, ma anche dove il razzismo e il classismo sono il male incarnato nella normalizzazione. Come penso a questo corpo che ho di fronte, un corpo non privilegiato dalla mia cultura; come la penso io, da un corpo che gode di certi privilegi nello stesso contesto, privilegi governati di alcune idee dominanti di bellezza. Non posso non pensare al modo in cui la società, la cultura, la religione, le esperienze soggettive, evidenziano, nel bene e nel male, alcuni ambiti del corpo, tenendone lontane altre; ne permettono alcune espressioni, limitandone e respingendone altre; pregiudizi e stereotipi sono sempre presenti.

COME SUPERARE QUESTE BARRIERE CHE DELIMITANO NATURALMENTE QUELL'ALTRO MIO CORPO E, IN MODO COSTRUITO, APPRESO, TRASMESSO, LO FANNO DIVENTARE UN ALTRO SCONOSCIUTO DAVANTI AI MIEI OCCHI?

Penso che uno dei pilastri che compongono questo ponte tra me e l'altro sia l'affettività. **Le emozioni ci incorniciano come individui**, ci sostengono nella nostra relazione con noi stessi e ci connettono con l'altro. **L'auto-percezione** di quest'aspetto del nostro essere è fondamentale per acquisire consapevolezza della posizione che ricopriamo, nella società, nella cultura in cui siamo inseriti, nella famiglia a cui apparteniamo, nelle relazioni che creiamo. Che tipo di privilegi e non privilegi ci conferiscono gli stereotipi sul nostro corpo, ai nostri consulenti sul loro; che tipo di aggettivi vengono usati per definirli, per viverli e sperimentarli in un modo o in un altro. Quanto il nostro modo di vestire, il nostro taglio di capelli, i nostri ornamenti, ma anche il colore della nostra pelle, il nostro genere, il nostro orientamento sessuale, spogliano i nostri modelli socio-culturali e quelli degli altri; che posto viene assegnato al piacere e al sapere, come in tutto questo il nostro corpo viene valutato, trattato e rappresentato.

Mi chiedo anche quanto della **dimensione psicologica e spirituale del corpo sia silenziata dal vortice di stimoli** sensoriali che il mondo oggi ci offre ai fini del benessere. Le sensazioni corporee sono la forza iniziale per accedere consapevolmente agli affetti, ma quando siamo così sovra-stimolati, quotidianamente, dagli stimoli che il mondo ci fornisce, diventa come un rumore ingannevole, che sembra agevolare la nostra vita ma molto probabilmente non ci permette di connetterci con la parte non fisica del nostro corpo.

Queste mi sembrano riflessioni essenziali al mio essere terapeuta, riflessioni che hanno un percorso di andata e ritorno, da me ai miei clienti, da loro a me, da me a me stessa, da me stessa al mio essere terapeuta.

E TU, COME VIVI IL TUO CORPO IN RELAZIONE AGLI ALTRI, COME VIVI IL

CORPO DEGLI ALTRI IN RELAZIONE AL TUO, AL TUO CONTESTO, ALLE TUE ESPERIENZE; QUALI ELEMENTI CONTRIBUISCONO ALLE TUE DEFINIZIONI?

**Victoria Cervantes**

FONTI

De Castro, A. M. e Gómez Peña, A. M. (2011). Corporalidad en el contexto de la psicoterapia. *Psicología desde el Caribe*, 27 (enero-junio), 223-252. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.

Aleman, C. e García, V. (1997). *El cuerpo vivenciado y analizado*. Ed. Desclpe de Brouwer, Bilbao.