

Riflessioni sul corpo e la responsabilità

(di Claudio Gazzaniga)

Sono Claudio Gazzaniga socio di APRUA ed ero presente con mia moglie Marina, giovedì 31.01.13 al Centro Congressi di Muralto per la presentazione dell'Associazione.

La partecipazione è stata alta e anche emotivamente attiva. Alcuni presenti, da Andrea in poi, nell'esprimere con profondità ed emozione il loro stato d'animo, hanno fatto più volte riferimento al "corpo". Al proprio corpo che, attraverso tensioni, dolori, palpitazioni e affanni, si trasforma, in luogo di fatti personali molto intensi e provanti. Ecco che allora ci fermiamo ad ascoltare, ci prendiamo il tempo per cercare di capire cosa stiamo provando e quanto ci costa tutto questo in termini di "guardarci dentro".

Desidero ora lasciare il mio pensiero, partendo dall'indicazione di Bruno sull'educazione alle emozioni.

Il corpo è la sede delle emozioni e quando le sentiamo e diamo a loro un nome, diventano sentimento. Ma di quale corpo parliamo, di quale educazione corporea? Impegnati come siamo a dare costantemente prestazioni in uscita, sotto giudizio personale e sociale, ci stiamo dimenticando che il nostro organismo (il corpo: "perché noi non abbiamo un corpo ma siamo un corpo") può avere una forte attività sensoriale. Noi possiamo sentire attraverso i muscoli e le articolazioni le sensazioni che il nostro agire ci ritorna. Credo determinante che, per una educazione all'emotività, alla relazione con se stessi e l'altro, all'autonomia e all'autocontrollo, prerequisiti della "Consapevolezza e della Responsabilità", ci sia un percorso formativo per cambiare atteggiamento: impegnarci per passare dal proprio corpo come una appendice, al "Corpo Proprio" come base per l'immagine operativa di noi stessi.

Spero di poter approfondire questi temi nelle prossime serate e poter scambiare i doni che voi portate.

A presto, cordialmente Claudio.