

*Percezioni*  
*Estetica & Fenomenologia 8.*

*Collana*  
*a cura di Tonino Griffero*



RICHARD SHUSTERMAN

# COSCIENZA DEL CORPO

La filosofia come arte di  
vivere e la somaestetica

Traduzione e cura di  
Salvatore Tedesco e Valeria Costanza D'Agata

CHRISTIAN  
MARINOTTI  
EDIZIONI

Titolo originale:  
*Body Consciousness*  
*A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*

© 2008 Richard Shusterman

© 2013 Christian Marinotti Edizioni s.r.l., Milano

**ISBN 978-88-8273-143-4**

I diritti di traduzione, di adattamento totale o parziale, di riproduzione con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm, i film, le fotocopie), nonché di memorizzazione elettronica, sono riservati per tutti i Paesi.

---

Christian Marinotti Edizioni s.r.l.  
Via Alberto da Giussano, 8 - 20145 Milano  
Tel. 02 481.34.34 - Fax 02 481.33.10  
**[www.marinotti.com](http://www.marinotti.com)**  
e-mail: [edizioni@marinotti.com](mailto:edizioni@marinotti.com)

## PRESENTAZIONE

### ESERCIZI SPIRITUALI DI SOMAESTETICA

di Salvatore Tedesco

Nel panorama assai vivace della ricerca estetica contemporanea, la riflessione di Richard Shusterman occupa una posizione senz'altro singolare e di sempre maggiore rilievo ed anzi, per dir meglio, la posizione di una voce la cui rilevanza internazionale non ha fatto che aumentare<sup>1</sup> a misura che, nella tranquilla progressione di un percorso dall'andamento straordinariamente piano e calibrato, Shusterman si è trovato a svolgere una funzione decisiva nel rimettere in discussione e nel superare abitudini di pensiero e paradigmi interpretativi fra i più blasonati, dei quali però – con una tecnica che ricorda piuttosto l'agopuntura della medicina cinese che il *martelletto* nietzscheano – ha saputo di volta in volta indicare e sciogliere i crampi teorici, sempre tenendo di mira il progetto di una filosofia come *arte di vivere*, di un pensiero che accompagna e arricchisce l'esperienza, e caldamente ne viene ricambiato.

Così, a partire dal vivacissimo dibattito statunitense sulla natura dell'interpretazione e sui limiti inavvertiti presenti nelle pretese totalizzanti del paradigma ermeneutico, dibattito di cui Shusterman è stato fra i protagonisti assoluti alla fine degli anni Ottanta,<sup>2</sup> proseguendo con la coraggiosa riabilitazione dell'esperienza estetica contro le critiche provenienti dalla nuova koiné analitica,<sup>3</sup> si è andato profilando il progetto di riscoprire *al di qua* dell'interpretazione, nel vivo della realtà e dell'agire quotidiano, il senso dell'estetico in quanto forte *connotazione qualitativa*

---

<sup>1</sup> Si contano a oggi traduzioni in 15 lingue del suo *Pragmatist Aesthetics: Living Beauty, Rethinking Art*, Oxford, Blackwell 1992; cfr. l'ed. it. *Estetica pragmatista*, Palermo, Aesthetica Edizioni 2010; esistono inoltre svariate traduzioni di altri volumi e singoli articoli di Shusterman, mentre la presente edizione italiana di *Body Consciousness* fa seguito a quelle in francese, in polacco, in cinese, in portoghese, in coreano e in tedesco.

<sup>2</sup> Si veda la raccolta a cura di D. R. Hiley, J. F. Bohman, R. Shusterman, *The Interpretative Turn: Philosophy, Science, Culture*, Ithaca, Cornell University Press 1991; si veda poi la più complessa rielaborazione fornita da R. Shusterman in *Surface and Depth: Dialectics of Criticism and Culture*, Ithaca, Cornell University Press 2002; utile anche la raccolta in francese: Idem, *Sous l'interprétation*, Combas, Éditions de l'éclat 1994.

<sup>3</sup> Idem, "The End of Aesthetic Experience", in *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 55, 1, 1997, pp. 29-41.

della nostra esperienza,<sup>4</sup> radicata nel nostro stesso corpo vivente ed estesa ben al di là dei soli fenomeni della grande arte tradizionale.

È questa, probabilmente, la lezione fondamentale che Shusterman trae dal pensiero di John Dewey, e che guida il nostro a una significativa ripresa dell'impostazione pragmatista, e della considerazione, per essa d'importanza capitale, dell'interazione fra l'uomo e il mondo come attivo processo di adattamento esperienziale fra un organismo e il suo ambiente, piuttosto che come mera relazione conoscitiva intesa nel senso del tradizionale primato della prospettiva gnoseologica.<sup>5</sup> In questo modo, l'incontro con il pragmatismo di John Dewey ha condotto Shusterman ben al di là degli iniziali obiettivi critici, verso una nuova, forte, tematizzazione dell'esperienza estetica, verso una sistematica apertura in direzione delle cosiddette *popular arts*<sup>6</sup> e una decisa rivalutazione del significato estetico dell'*entertainment*,<sup>7</sup> e soprattutto verso quel forte radicamento somatico del discorso estetico che ha dato luogo alla proposta disciplinare di una *somaestetica*, una estetica del corpo vivente.<sup>8</sup>

Fortemente critico nei confronti di qualsiasi considerazione meramente descrittiva e definitoria dell'esperienza estetica, Shusterman sottolinea infatti il carattere *trasformatore* del concetto di esperienza di Dewey,<sup>9</sup> e la sua capacità di rimettere in discussione le rigide demarcazioni fra ambiti separati dell'attività umana; compito della riflessione disciplinare dell'estetica non sarà dunque quello di giungere a una statica definizione dell'arte, di una classe di "oggetti artistici", o delle eventuali proprietà estetiche di certe forme e ambiti dell'esperienza, ma piuttosto una attiva promozione dell'umano per il medium di una caratterizzazione qualitativa dell'esperienza. Si tratta allora di un progetto in senso forte antropo-

<sup>4</sup> Cfr. J. Dewey, "Qualitative Thought" (1930), in Idem, *Philosophy and Civilization*, New York: Minton, Balch & Company, 1931, pp. 93-116; cfr. in proposito R. Shusterman, *Dewey on Experience: Foundation or Reconstruction?* in C. Haskins, D.I. Seiple (a cura di), *Dewey reconfigured: essays on Deweyan pragmatism*, State University of New York Press, Albany 1999, pp. 193-219, anche in francese nel cit. *Sous l'interprétation*, pp. 80-107.

<sup>5</sup> Interessanti, in questo senso, le considerazioni di R. Dreon, "Il radicamento naturale delle arti: John Dewey nel dibattito contemporaneo", in *Aisthesis*, 2009, 1, pp. 23-47.

<sup>6</sup> Su questi temi si vedano, in italiano, i capitoli 1, 2, 4 del cit. *Estetica pragmatista*.

<sup>7</sup> Cfr. R. Shusterman, "Entertainment: a Question for Aesthetics", in *British Journal of Aesthetics*, 2003, 43, 3, pp. 289-307.

<sup>8</sup> Il lavoro in cui Shusterman ha delineato la nuova proposta disciplinare ("Somaesthetics: A Disciplinary Proposal", in *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 57, 3, Summer 1999, pp. 299-313) è ora disponibile in italiano come capitolo 7 del cit. *Estetica pragmatista*.

<sup>9</sup> Idem, "The End of Aesthetic Experience", cit., p. 32.

logico – cioè di una riconsiderazione dell'unità dell'essere umano – che non dimentica mai il radicamento dell'umano nella natura e dunque in una considerazione schiettamente biologica. Al darwinismo metodologicamente assai avvertito di John Dewey<sup>10</sup> si lega qui il riferimento al peculiare naturalismo che Shusterman recupera nella lezione del trascendentalismo americano, che permane fra i maggiori nuclei dell'ispirazione teorica della nuova estetica pragmatista: «L'arte», come diceva Ralph Waldo Emerson, «è la natura filtrata dall'alambicco dell'uomo».<sup>11</sup>

Torneremo sull'intreccio fra naturalismo e antropologia, a proposito del quale il libro che qui si presenta segna alcuni passaggi di grande rilevanza; frattanto è però il senso della strategia *migliorista* di Shusterman a meritare una indagine e una contestualizzazione storica più ravvicinate. Anzitutto, l'intenzione di operare un "perfezionamento" del proprio oggetto di studio muove l'interesse di Shusterman per le cosiddette arti popolari e per le forme dell'intrattenimento. *Entertainment is not a dirty word* – per dirla con le parole del grande regista teatrale inglese David McVicar: le forme consacrate nella grande arte traggono la loro origine da quelle arti popolari che ancor oggi testimoniano del nesso vitale esistente fra l'arte e le forme di vita, mostrando come le forme artistiche siano in grado di continuare a esercitare un efficace influsso sui contesti della vita associativa. Per altro verso, però, Shusterman non si accontenta di questa constatazione, e intende promuovere un effettivo miglioramento del potenziale riflessivo dell'arte popolare, e in parallelo una ristrutturazione disciplinare dell'estetica che la renda capace di teorizzare le forme d'arte popolare, in primo luogo quelle della contemporaneità, sino al *rap* o, per fare un esempio che forse rimane piuttosto inconsueto per il lettore europeo, sino al *musical* "country".<sup>12</sup>

C'è però di più: ripensamento del carattere esperienziale del discorso filosofico e apertura dell'estetico al di fuori del tradizionale recinto delle arti elitarie fanno tutt'uno per Shusterman in una ripresa del senso del

---

<sup>10</sup> J. Dewey, *The Influence of Darwin on Philosophy and Other Essays*, Henry Holt and Company, New York 1910.

<sup>11</sup> R. W. Emerson, "Nature (1836)", capitolo 3, *Beauty*. Le opere complete di Emerson sono oggi disponibili in <http://www.rwe.org>. Il passo è citato in R. Shusterman, "L'arte come drammatizzazione", ed. it. in A. Somaini (a cura di), *Il luogo dello spettatore*, Milano, Vita e pensiero 2005, pp. 187-211, qui a p. 196.

<sup>12</sup> R. Shusterman, "Moving Truth: Affect and Authenticity in Country Musicals", in *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 57, 2, 1999, pp. 221-233; cfr. anche P. D'Angelo, "Pragmatist Aesthetics by Richard Shusterman: A bridge between the analytics and continentals", in *European Journal of Pragmatism and American Philosophy*, 4, 1, 2012, pp. 242-246.

progetto baumgarteniano, per il quale la definizione generale dell'estetica come *scienza della conoscenza sensibile* trovava il suo necessario completamento nell'individuare un processo di *perfezionamento* di tale conoscenza sensibile, e nella bellezza non uno statico valore metafisico né tanto meno un mero riferimento emozionale, ma piuttosto il punto di arrivo e il momento di massima strutturazione di una strategia conoscitiva immanente alla sensibilità.<sup>13</sup> È appunto questa accezione argomentativa del fondamento conoscitivo della sensibilità, per un verso, e del carattere sistematico-disciplinare dell'estetico, per l'altro, che Shusterman fa propria nell'assumere una prospettiva *migliorista* in estetica, e certo però rivolgendone con decisione l'indirizzo verso un'intenzione pragmatica, ad ogni modo tutt'altro che estranea al padre dell'estetica.<sup>14</sup>

La dimensione migliorativa, l'intenzione "ambientale" e naturalistica e la prospettiva intersoggettiva, nella sua duplice valenza conoscitiva ed etica, trovano il loro punto di massima espressione nella formulazione del progetto della somaestetica, che del percorso baumgarteniano costituisce anche la più esplicita ripresa, nonché un potente ripensamento. Shusterman infatti, nel porsi sulle tracce di quella che egli stesso definisce «l'ampia visione pratica dell'estetica di Baumgarten»,<sup>15</sup> ne condivide anzitutto – come del resto si è visto – la visione di un ambito disciplinare destinato a estendersi «ben oltre il nucleo di ciò che oggi definisce l'estetica filosofica: la teoria dell'arte bella e della bellezza naturale». <sup>16</sup> E tuttavia il riferimento alla centralità dell'*aisthesis*, per Shusterman, andrà declinato ben oltre le intenzioni di Baumgarten in primo luogo in direzione di una riflessione sul *corpo vivente*. È appunto questo che viene inteso da Shusterman con il termine *somaestetica*: «Il termine "soma" indica un corpo vivente, sensibile e senziente piuttosto che semplicemente un mero corpo fisico che potrebbe essere privo di vita e di sensibilità, mentre l'"estetico" nella somaestetica ha il doppio ruolo di enfatizzare il ruolo percettivo del soma (la cui intenzionalità incarnata contraddice la dicotomia corpo/mente) e i suoi utilizzi estetici sia nello stilizzare il proprio sé che nell'apprezzare le qualità estetiche di altri sé e cose». <sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> Mi permetto di rinviare, in questo senso, a S. Tedesco, *L'estetica di Baumgarten*, in *Aesthetic Preprint. Supplementa*, n. 6, Palermo, Centro Internazionale Studi di Estetica 2000.

<sup>14</sup> Cfr. *ibid.*, pp. 151-154.

<sup>15</sup> R. Shusterman, *Estetica pragmatista*, cit., capitolo 7, p. 216.

<sup>16</sup> *Ibid.*

<sup>17</sup> Cfr. *infra*, Introduzione, I.

Nel suo recente volume *Thinking through the Body* (2012),<sup>18</sup> Shusterman ricostruisce le origini del progetto somaestetico, offrendone per così dire una “interpretazione autentica”. Anche in questa occasione, è da dire, prima e piuttosto che a una unilaterale valorizzazione della corporalità Shusterman si mostra interessato al carattere disciplinare della proposta, e alla sua capacità di ridefinire i giochi del pensiero filosofico, dando voce a esigenze teoriche e a figure poste oltre i margini fissati dal discorso concettuale di provenienza. Difficile misconoscere il significato politico, o in senso più preciso biopolitico, del lessico di cui qui Shusterman si serve per mostrare come nel corso della sua storia la costruzione del sapere estetico renda formulabili spazi teorici inediti. Riprendendo il senso della sua polemica nei confronti dell’insistenza con cui la filosofia analitica angloamericana del Novecento si è dedicata a definire e a sorvegliare i limiti concettuali («defining limits and policing them»<sup>19</sup>), Shusterman riconosce una vocazione dell’estetica moderna occidentale a definirsi appunto tramite la trasgressione di quei confini disciplinari e limiti teorici («trasgressing boundaries and exceeding limits»<sup>20</sup>).

Se questo è già il senso del gesto fondativo di Baumgarten, che non soltanto supera l’ambito disciplinare della logica dell’intelletto per dare vita a una riflessione sulla sensibilità, ma che in primo luogo giunge a definire scienza, e non meramente arte, la nuova disciplina della sensibilità, l’intento metodico dell’estetica moderna per questo verso non fa che approfondirsi, a giudizio di Shusterman, proprio nella stagione idealistico-romantica, che pure sperimenta la senz’altro limitativa e altrimenti fuorviante ritraduzione dell’estetica in filosofia dell’arte: in quest’ottica, argomenta Shusterman, «il campo moderno dell’estetica può essere visto come un tentativo di andare al di là dei limiti delle antiche filosofie del bello, del sublime e del gusto per interessare un assai più vasto dominio di qualità e giudizi relativi alla nostra esperienza di piacere e di sensazione nel dominio dell’arte e della natura».<sup>21</sup>

Il pensiero hegeliano, in questa luce, diventa il campione di una riflessione capace di «spostare l’essenza dell’estetica oltre i limiti dell’esperienza sensibile e aconcettuale e invece verso l’idea dell’arte come

---

<sup>18</sup> R. Shusterman, *Thinking through the Body. Essays in Somaesthetics*, Cambridge, Cambridge University Press 2012; cfr. capitolo 6, “Somaesthetics and the Limits of Aesthetics”, pp. 125-144.

<sup>19</sup> *Ibid.*, p. 130.

<sup>20</sup> *Ibid.*, p. 128.

<sup>21</sup> *Ibid.*, p. 129.

capace di nutrire le più alte verità spirituali, per quanto in una forma in qualche modo sensibile»<sup>22</sup>; la stessa dinamica del pensiero dialettico, d'altra parte, apparirà ora come espressione di quella modalità chiave dell'estetica disciplinare che consiste nel procedere incontrando e oltrepassando i confini che via via si pongono.

Può sorprendere il riferimento a questa “fonte di nutrimento” del pensiero estetico in un discorso che mira a rintracciare le origini di una *estetica del corpo*: di fatto, essa indica la strada di una promozione della riflessione sulla nostra vita somatica. La somaestetica non mira a proporre né una “riabilitazione” del corpo – di cui guardandosi attorno non sembra esserci urgentissimo bisogno – né in qualche altra forma una sua “assolutizzazione”: tutto al contrario, ed anche qui molto baumgartenianamente, si punta a un più consapevole farsi e dispiegarsi pragmatico dell'integrità psicofisica umana.

È questo, in senso proprio, a dettare il piano di lavoro di *Coscienza del corpo*, il cui lessico di base è costituito, sin dal titolo, dall'intreccio del piano disciplinare della somaestetica con la questione della consapevolezza e della coscienza, con la transizione dall'*irriflesso* alla *riflessione*; per dirla con una battuta, proponendosi come continua mediazione fra alcuni momenti salienti della riflessione somatica dell'Occidente moderno e i saperi che provengono da culture non occidentali o pratiche “marginali” come le tecniche di Alexander e Feldenkrais, questo piano di lavoro si traduce in un *breviario di esercizi spirituali di somaestetica*.

Già all'altezza cronologica della prima ampia articolazione della proposta somaestetica,<sup>23</sup> d'altra parte, Shusterman non si era limitato a riprendere da Baumgarten il riferimento all'articolazione scientifica di un sapere sulla sensibilità, delineando invece con notevole coerenza due ulteriori passaggi del discorso baumgarteniano relativo all'apprendimento disciplinare sistematico dell'estetica: in primo luogo infatti per la formazione del *carattere dell'estetico*, il che significa perché sia possibile tradurre in pratica una dotazione psicologica e conoscitiva altrimenti destinata a rimanere inerte, si richiede secondo il padre dell'estetica il concorso di un vero e proprio programma di esercizio e addestramento pra-

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> Faccio riferimento al lavoro del 1999 cit. *supra*, cioè il capitolo 7 di R. Shusterman, *Estetica pragmatista*, qui specie p. 218. Per il resto, come fa notare lo stesso Shusterman (*Thinking through the Body. Essays in Somaesthetics*, cit., p. 144), elementi del progetto somaestetico e l'uso stesso del termine erano già delineati in Idem, *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*, New York, Routledge 1997, specie capitolo 6, pp. 157-178.

tico, che Baumgarten definisce, con il consueto intreccio di elementi della cultura classica e del proprio progetto disciplinare, «*askesis et exercitatio aesthetica*». <sup>24</sup> Ebbene, qui il valore pragmatico dell'esercizio risiede nel fatto che il suo tenore estetico nella pratica stessa dell'esercizio si traduca in perfezionamento della consapevolezza; dunque, ritraducendo dal lessico estetico a quello somaestetico, il potenziamento somatico sarà dato nella consapevolezza del sé somatico e nello sviluppo pragmatico della *dispositio in habitus*, della mera disposizione (mentale!) in abitudini e attitudini consapute, indifferentemente soma-psichiche.

Anche più produttivo, poi, risulta il passo ulteriore che Shusterman mutua dalla sistematica baumgarteniana, e che consiste nella ripresa delle considerazioni relative appunto alla elaborazione disciplinare dell'estetica. <sup>25</sup> Baumgarten, in breve, propone di considerare il perfezionamento della struttura disciplinare come il frutto della scoperta di una forma di razionalità peculiare della sensibilità, capace di esprimersi sia nell'efficacia pragmatica della conoscenza sensibile, sia nell'accertamento delle *regole dell'arte* ad essa proprie. Dunque né una perfezione formale del discorso filosofico estranea all'attivo perfezionamento del proprio oggetto elettivo, né una ingenua fiducia extrametodica nella certezza del sensibile, ma piuttosto un argomentativo bilanciamento dello sviluppo delle strategie conoscitive sensibili e della scoperta degli ordini del sensibile.

Proprio in funzione di una simile attenzione metodologica, Shusterman ha operato un sostanziale riposizionamento della somaestetica da "subdisciplina" filosofica a sintesi disciplinare. <sup>26</sup> La somaestetica si proporrà dunque come un *campo interdisciplinare* capace di spaziare dall'ambito filosofico, alle neuroscienze, al discorso sulle arti, alle scienze della vita, sino alle arti marziali o alla cosmetica, nel segno di una produttiva "impurità" teorica, per la quale Shusterman chiama in causa il modello di sapere mondano del Rinascimento europeo, creativa sintesi e ibridazione di conoscenze e pratiche di vita in una costante attenzione al significato metodico e alle implicazioni sistemiche del sapere scientifico.

Per quel che riguarda il nostro presente, ragiona Shusterman, «le scienze che spiegano il funzionamento somatico sono certamente rilevan-

---

<sup>24</sup> A. G. Baumgarten, *Aesthetica*, Frankfurt an der Oder 1750-1758, ristampa anast. Hildesheim, Olms 1986<sup>3</sup>, § 47; cfr. l'ed. it. *L'Estetica*, Palermo, Aesthetica Edizioni 2000, p. 35.

<sup>25</sup> *Ibid.*, §§ 62-69, pp. 38-39; mi permetto di rinviare al mio cit. *L'estetica di Baumgarten*, pp. 40-46.

<sup>26</sup> Cfr. R. Shusterman, *Thinking through the Body. Essays in Somaesthetics*, cit., pp. 141-142.

ti per la missione centrale della somaestetica, consistente nel migliorare la nostra comprensione dell'uso del corpo nella percezione, nelle sue prestazioni e automodellamento, potenziando anche la qualità della nostra esperienza somatica in questi ambiti». <sup>27</sup>

Infine, rinviando il lettore alle pagine di Shusterman per la compiuta articolazione della prospettiva sulla coscienza somatica e sul suo perfezionamento, è forse utile mettere ancora brevemente in evidenza un ultimo significativo punto di svolta del suo progetto, che nel nostro volume acquista una chiarissima fisionomia: se infatti il pragmatismo di Dewey mostrava l'aspetto di un chiaro "naturalismo umanistico", secondo la definizione apparentemente ossimorica che ne dava il suo stesso autore in *Esperienza e natura*,<sup>28</sup> il primo approccio di Shusterman al pragmatismo ne declinava il significato secondo una versione eminentemente antropologica, che non ha fatto che approfondirsi in questi anni, anche per effetto della collaborazione con Hans-Peter Krüger e delle ricerche condotte sull'antropologia filosofica tedesca<sup>29</sup>; un approfondimento che, insieme alla riflessione sulla natura umana, ha contribuito a riarticolare il sapere sul corpo vivente nel senso di un progetto di liberazione e apertura, dalla connotazione politica difficilmente trascurabile, rivolto verso l'intersoggettività e la socialità originarie del sapere e dell'agire umano.<sup>30</sup> Il nostro volume, che per più versi segna il passaggio dalla proposta disciplinare della somaestetica alla sua affettiva articolazione critica e tematica, segna anche, specie per il tramite del confronto con Dewey, una parallela rilettura dell'altro versante, quello naturalistico appunto, del programma pragmatista: il peculiare *umanesimo somatico* della nuova prospettiva sulla coscienza del corpo non risulterà ostacolato, ma piuttosto potenziato dall'approccio naturalistico.<sup>31</sup>

## AVVERTENZA

La presente edizione traduce la prefazione, l'introduzione e i capitoli 1, 2, 4, 5, 6 del volume di Richard Shusterman, *Body Consciousness. A Philosophy*

<sup>27</sup> *Ibid.* p. 142.

<sup>28</sup> Cfr. J. Dewey, *Esperienza e Natura*, ed. it. Milano, Mursia 1973.

<sup>29</sup> Cfr. in proposito *infra*, Introduzione, nota 9; rinvio anche al mio "Somaesthetics as a Discipline between pragmatist Philosophy and philosophical Anthropology", in *Pragmatism Today*, 3, 2, 2012, pp. 6-12.

<sup>30</sup> Si veda a questo proposito in particolare l'importante articolo di R. Shusterman, "Soma and Psyche," in *The Journal of Speculative Philosophy*, 24, 3, 2010, pp. 205-223.

<sup>31</sup> Chiudendo queste note desidero ringraziare mia moglie Laura per la generosa assistenza fornitami nel dipanare la terminologia psicosomatica.

of *Mindfulness and Somaesthetics*, Cambridge, Cambridge University Press 2008 (pp. ix-xii; 1-76; 112-216). La prefazione e l'introduzione sono state adattate all'edizione italiana.

Rispetto all'edizione originale è stato qui omissso il capitolo dedicato al pensiero di Simone de Beauvoir (*Somatic Subjectivities and Somatic Subjugation. Simone de Beauvoir on Gender and Aging*), di prossima pubblicazione sulla *Rivista di Estetica*. Il capitolo è inteso a mostrare per un verso la critica della filosofia somatica di Simone de Beauvoir nei confronti della coltivazione del sé somatico (comprendendo in essa l'autocoscienza somatica, ed anche la cura della forma esterna e delle prestazioni somatiche), per l'altro verso a mettere in risalto l'attenzione nei confronti dei temi della reificazione e dello sfruttamento del corpo femminile, e i temi legati al corpo degli anziani.

La traduzione italiana è di Salvatore Tedesco (pp. ix-xii, 1-76 dell'originale) e di Valeria Costanza D'Agata (pp. 112-216 dell'originale). Le note al testo sono dell'autore, le integrazioni del curatore sono segnalate. I riferimenti a testi in lingua inglese sono stati mantenuti, affiancati ove disponibile dal riferimento all'edizione italiana, da cui si è citato; la massima parte dei riferimenti ad autori stranieri è fornita da Shusterman direttamente attingendo a edizioni inglesi: in quei casi si sono semplicemente utilizzate le edizioni italiane disponibili, senza mantenere, salvo casi di necessità, i riferimenti alle edizioni utilizzate da Shusterman. Si è tradotto ex novo quando non risultava disponibile una edizione italiana.



# COSCIENZA DEL CORPO



## PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

La realizzazione in una forma incarnata è una caratteristica universale della vita umana, e altrettanto lo è la coscienza del corpo. La coscienza del corpo, come io la comprendo, non è solo la coscienza che una mente può avere del corpo come di un oggetto, ma comprende anche la coscienza incarnata che un corpo vivente e senziente indirizza al mondo ed esperisce in sé. Attraverso tale coscienza il corpo può effettivamente sperimentare se stesso come soggetto e oggetto insieme. Poiché il termine *corpo* (“body”) è troppo spesso impiegato in opposizione con *mente* (“mind”) e serve a designare le cose insensibili, prive di vita, e dal momento che il termine *carne* (“flesh”) ha significative associazioni negative nella cultura cristiana e si concentra soltanto sulla parte carnale del corpo, ho scelto il termine *soma* per designare il corpo vivente, sensibile, dinamico, percipiente, che è al centro del progetto della somaestetica, un campo interdisciplinare che unisce insieme teoria e pratica.

Parte di questo progetto riguarda le ragioni e le modalità per rendere più acuto o per aumentare il livello della propria coscienza somatica nel promuovere un migliore uso di sé e di conseguenza una maggiore realizzazione dei tradizionali obiettivi filosofici di conoscenza, conoscenza di sé, virtù, felicità e giustizia. Tali problematiche della coscienza del corpo costituiscono l'obiettivo principale di questo libro, anche se le sue argomentazioni si estendono anche ad altre dimensioni della somaestetica, comprese quelle che riguardano una prospettiva critica migliorativa su questioni riguardanti l'apparenza esterna del corpo.<sup>1</sup> Se alcuni critici hanno erroneamente supposto che la somaestetica meramente rifletta il culto del corpo e la società consumistica, e che essa sia essenzialmente rivolta agli ideali superficiali del corpo che la pubblicità e l'intrattenimento dei massa-media dispiegano senza sosta al fine di impoverire il nostro pensiero somatico, *Coscienza del corpo* intende mettere in chiaro

---

<sup>1</sup> Per una più dettagliata discussione dell'apparenza esterna del corpo dal punto di vista della somaestetica, compresa la sua relazione con la personalità e il carattere, cfr. il capitolo “Stile Somatico”, in R. Shusterman, R. Dreon, D. Goldoni, *Stili di vita: qualche istruzione per l'uso*, Milano, Mimesis 2012, pp. 15-40.

che la somaestetica non si limita ad assumere un approccio critico nei confronti dei nostri stereotipi di bellezza corporea esteriore, ma è ugualmente dedicata alla coltivazione critica migliorativa delle capacità somatiche interne di percezione, sensazione e coscienza.

Il soma è il nostro fondamentale, inalienabile *medium* di percezione, azione e pensiero. Eppure, l'accrescimento e il concentrarsi dell'attenzione nei confronti delle sue sensazioni e movimenti sono stati a lungo criticati, anche da parte di filosofi favorevoli al corpo, come una distrazione dannosa ed egocentrica che ci corrompe anche eticamente. Io cerco di confutare tali accuse confrontandomi con i filosofi somatici più influenti del ventesimo secolo, incorporando al tempo stesso nel mio discorso anche taluni spunti dalle discipline occidentali e orientali di consapevolezza del legame corpo-mente. Piuttosto che rivangare insolubili dibattiti ontologici sul rapporto corpo-mente, il mio obiettivo è quello di reindirizzare lo studio filosofico di questo nesso cruciale verso una più feconda direzione pragmatica, che rafforza importanti ma trascurate connessioni tra filosofia della mente, etica, teoria politica e le pervasive dimensioni estetiche della vita quotidiana.

\* \* \*

I lettori italiani che mi conoscono come filosofo che lavora all'interno della tradizione pragmatista americana possono essere sorpresi di scoprire che la maggior parte dei capitoli di questo libro sono dedicati a filosofi europei.<sup>2</sup> Mentre esprime la mia pluralistica apertura pragmatica ad altri modi di pensare, ciò è altrettanto una testimonianza personale del mio profondo apprezzamento della cultura europea. Particolarmente importanti sono state per me le tendenze culturali e filosofiche francesi in direzione di un pensiero incarnato. Se il mio libro è critico nei confronti di una certa tendenza della filosofia francese a trascurare il valore di una coscienza corporea accresciuta e riflessiva, esso è però non meno critico nei confronti del pragmatismo americano che non considera adeguatamente quella dimensione della sessualità che i filosofi francesi giustamente apprezzano come centrale per la nostra vita incarnata.

Forse uno dei motivi per cui i filosofi francesi non apprezzano sufficientemente il ruolo di una coscienza somatica esplicitamente attenta e riflessiva è che la lingua francese non prevede, come invece fa l'inglese, parole differenti per indicare i vari modi o livelli dell'essere coscienti. In inglese si può usare la parola "awareness" come termine alternativo per

---

<sup>2</sup> Cfr. R. Shusterman, *Estetica Pragmatista*, a cura di Giovanni Matteucci, traduzione di Teresa Di Folco, Palermo, Aesthetica Edizioni, 2010.

“consciousness” e, quindi, per indicare un modo alternativo o una intensificazione riflettente della coscienza/*consciousness*; in questo senso possiamo dire di essere non solo coscienti di una sensazione fisica, ma anche di essere consapevoli (“aware”) di avere quella sensazione cosciente. In francese, non vi è alcun termine alternativo come “awareness” per suggerire una moltiplicazione dei sensi o livelli di coscienza. C’è semplicemente *conscience*. Dunque la lingua francese non incoraggia i filosofi che di essa si servono ad andare oltre le idee di coscienza e attenzione di base, verso livelli più alti di consapevolezza più autocosciente o riflessiva. I miei traduttori francesi sono stati costretti a usare *prise de conscience* per distinguere questo concetto di “awareness”. Gli italiani sono più fortunati, avendo a disposizione il termine “consapevolezza” per tradurre questa idea distinguendola da “coscienza”. Ma ciò non significa negare le difficili sfide che i traduttori italiani del libro hanno dovuto superare.

La versione originale inglese di questo libro (e le sue traduzioni in francese, tedesco, polacco, portoghese, cinese e coreano) include un capitolo che è stato omesso dalla versione italiana. Tale capitolo (dal titolo “Somatic Subjectivities and Somatic Subjugation”) è strutturato intorno alle teorie di Simone de Beauvoir e si occupa delle questioni particolari relative alla coscienza del corpo delle donne e degli anziani a cui ella ha dedicato un’analisi dettagliata nelle sue opere monumentali *Le deuxième sexe* e *La vieillesse*. Questo capitolo omesso è importante per evidenziare i problemi della “differenza” nella coscienza del corpo e le loro implicazioni politiche. La filosofia somatica deve essere sensibile alle diversità di percezione e di esperienza incarnata che derivano dalla diversità delle soggettività incarnate, modellate dalle varie posizioni sociali e dalle norme culturali che a loro volta sono plasmate dalla storicità della cultura e della società. Dobbiamo guardarci dal prendere l’esperienza incarnata di un gruppo privilegiato di soggetti incarnati (in particolare, i filosofi maschi nell’età migliore della loro vita) e dall’universalizzare filosoficamente questa esperienza come naturalmente normativa e astoricamente definitiva per l’intera razza umana.

Per vari motivi (relativi alla struttura del campo filosofico ed editoriale in Italia), si è deciso che questa traduzione potesse funzionare meglio senza il capitolo su Beauvoir, che conduce l’argomentazione nel campo dei *gender* e *cultural studies*. Tuttavia, abbiamo comunque provveduto e assicurato che il capitolo possa essere prontamente disponibile in traduzione italiana con la prossima pubblicazione nella *Rivista di estetica*. Come filosofo pragmatista io considero i libri strumenti per pensare e non oggetti da venerare nella loro forma originale indipendentemente

dal modo in cui, attraverso la traduzione, vengono introdotti in un differente contesto linguistico e culturale. I miei colleghi italiani ritengono che il libro possa funzionare meglio in questa forma un po' abbreviata, rinviando alle pagine della *Rivista di estetica* per il capitolo su Beauvoir. Mi fido del loro giudizio e, nello spirito di sperimentazione pragmatista, sono lieto di rispettare il loro progetto.

Ho grande rispetto per la cultura italiana con le sue realizzazioni originali in filosofia e nelle belle arti. La mia ammirazione è accresciuta da un profondo amore per la squisita capacità espressiva di questa cultura, testimoniata nello stile di vita proprio delle differenti arti somaestetiche – moda, design e gastronomia. Sono quindi assai grato che le mie ancora in certo modo non politizzate idee filosofiche (la somaestetica è davvero un *work in progress*), siano state ancora una volta assai abilmente espresse e introdotte nel dibattito italiano. In queste brevi note, devo limitare i miei sinceri ringraziamenti al professor Tonino Griffero e al dottor Christian Marinotti per aver gentilmente voluto la pubblicazione di questo libro e al professor Salvatore Tedesco e alla sua allieva Valeria D'Agata per il loro attento lavoro di traduzione. Inoltre sono particolarmente grato a Salvatore Tedesco, oltre che per una analisi assai penetrante della somaestetica,<sup>3</sup> per la sua bella presentazione di questo libro, una presentazione che abilmente lo colloca nel contesto più ampio del mio progetto filosofico e della riflessione filosofica in generale.

---

<sup>3</sup> S. Tedesco, "Somaesthetics as a Discipline Between Pragmatist Philosophy and Philosophical Anthropology", in *Pragmatism Today* 3, 2 (2012), pp. 6-12. Più che un semplice traduttore, Tedesco è un importante ricercatore nel campo della somaestetica.

## PREFAZIONE

La cultura contemporanea soffre in modo crescente di problemi d'attenzione, sovrastimolazione, stress. Siamo inoltre sferzati da una crescente varietà di scontenti personali e sociali generati da ingannevoli immagini del corpo. Questo libro sostiene che un miglioramento della coscienza del corpo può aiutare a superare tali problemi e a potenziare la conoscenza, le prestazioni e il piacere. Se la coscienza del corpo è un argomento che difficilmente soddisfa i gusti filosofici tradizionali, ciò non avviene perché la filosofia ha sempre ignorato il corpo, come lamentano compiaciuti troppi difensori del pensiero somatico. Nei fatti il corpo esercita una presenza potente (per quanto solitamente negativa) all'interno del persistente privilegio accordato dalla filosofia alla mente e allo spirito. La sua immagine prevalentemente negativa – prigionia, distrazione, fonte di errore e corruzione – viene riflessa e rinforzata dal pregiudizio idealistico e dalla mancanza di riguardo per la cultura somatica di cui i filosofi occidentali generalmente fanno mostra.

Comunque non dobbiamo dimenticare che la filosofia nell'antichità era praticata come una forma di vita chiaramente incarnata, nella quale le discipline somatiche costituivano frequentemente una parte significativa, pure se tali discipline talvolta assumevano un aspetto punitivo nei confronti del corpo in approcci filosofici in cui si credeva che mente e anima raggiungessero una maggiore libertà e capacità mediante un severo ascetismo somatico. Plotino, ad esempio (secondo il suo ammirato biografo Porfirio), era così «vergognoso di trovarsi in un corpo» e così desideroso di trascenderlo da non limitarsi a una dieta rigorosissima, ma da «astenersi dall'uso del bagno». Oggi, quando la filosofia si è ridotta da globale arte di vivere a ristretto campo di discorso accademico, il corpo continua ad avere una forte presenza come astrazione teoretica (e talvolta potentemente politica). Comunque, l'idea di usare la coltivazione di esso per un potenziamento della coscienza e della comprensione filosofica colpirà probabilmente la maggioranza dei filosofi di professione come un'imbarazzante aberrazione. Spero di mutare questo pregiudizio.

Diversamente dai filosofi, gli artisti hanno generalmente dedicato

un'attenzione reverente, addirittura adorante, al corpo. Rendendosi conto di quanto potentemente e in modo preciso la nostra vita mentale viene resa visibile mediante l'espressione somatica, essi hanno mostrato come le più sottili sfumature della fede, del desiderio e del sentimento si trovino riflesse nelle attitudini posturali e gestuali delle nostre figure e del nostro contegno facciale. Comunque, nel loro amore idolatrico per il corpo umano gli artisti hanno normalmente preferito ritrarlo come l'oggetto attraente della coscienza di un'altra persona piuttosto che come l'espressione irradiante della coscienza sensibile del soggetto somatico di un sé incarnato. Le donne, particolarmente giovani donne vulnerabili, sono il frequente soggetto di tali oggettivazioni, ritratte per il divorante diletto dello spettatore come carne passiva lussuriosamente sensuale. L'anelito artistico a glorificare la bellezza del corpo come oggetto del desiderio risulta spesso, inoltre, in un'esagerazione stilistica che diffonde immagini ingannevoli di levità e grazia corporea.

Problemi di tal genere possono essere individuati nell'illustrazione che adorna la copertina di questo libro nell'edizione statunitense, la celebre *Bagnante di Valpinçon* di Ingres (1808), un'immagine della serie dei suoi famosi dipinti di bagni turchi e harem ritraenti odalische nude (schiave o concubine dell'harem). Qui la giovane donna, che giace passivamente in un interno lussuoso con letto e cortina, si presenta fresca e nuda dal suo bagno, e dunque pronta per i servizi sessuali che da lei si pretendono. Mostra la carne amabile e luminosa del suo posteriore. Ma nella sua posa statica, con la testa rivolta in ombra, lo sguardo e l'espressione facciale invisibili, non abbiamo l'impressione che ella possieda alcuna attiva coscienza pensante. Ella sembra anche del tutto incosciente della presenza dello spettatore implicito che la vede nella sua pressoché totale nudità, fatta eccezione per il turbante sui suoi capelli raccolti e per il telo avvolto attorno al suo braccio – entrambi allusivi piuttosto del suo asservimento che di una protezione che la rivesta. Ingres, inoltre, intensifica la bellezza visiva e la carica erotica della donna ponendola in una costellazione posturale delle gambe, della schiena e della testa che sottolinea i lunghi arti della sua figura aggraziata e curvilinea, che però di fatto si presenta anatomicamente lontana dal dar luogo a una postura confortevole, per non dire attiva. Che shock dunque nell'apprendere che il dipartimento per il marketing del mio editore statunitense aveva scelto quest'immagine bella ma penosamente fuorviante per la copertina del mio libro sulla coscienza del corpo! In quanto critico della reificazione ingannevole del corpo da parte della cultura dei media, ma anche in quanto terapeuta Feldenkrais sensibile alle tensioni e alle sofferenze della spina dorsale, ho fatto sentire le mie obiezioni, ma mi

è stato detto con decisione che la massima parte dei miei potenziali lettori sarebbe stata semplicemente attratta dalla bellezza dell'immagine di Ingres senza avvertirne le invisibili implicazioni sociali e somatiche. Se ciò è vero, allora le argomentazioni presentate in questo libro sono particolarmente necessarie per aprire i loro occhi ad altre forme e bellezze della coscienza del corpo. Non giudicate il libro dalla copertina!

Possiamo facilmente comprendere, ad ogni modo, perché gli artisti tenderanno a concentrarsi sull'abbellimento della forma esterna del corpo e perché i filosofi tenderanno a considerare la coscienza del corpo un argomento stravagante preferendo piuttosto pensare alla mente. Dal momento che i corpi costituiscono la più evidente espressione della mortalità, imperfezione e debolezza umane (nonché delle sue debolezze morali), la coscienza del corpo, per la maggior parte di noi, significa soprattutto senso di inadeguatezza, coscienza del nostro mancare di gran lunga gli ideali dominanti di bellezza, salute e performance – cosa che indica anche, d'altra parte, che la coscienza del corpo è sempre più che meramente coscienza del proprio corpo. Inoltre, a dispetto della condivisione dei piaceri più intensi, la coscienza del corpo è forse più acutamente e fortemente radicata nelle esperienze del dolore. In tal senso l'incarnazione suggerisce una spiacevole vulnerabilità, o il male, riassunto nella frase di San Paolo per cui “nulla di buono abita in me, cioè nella mia carne”. La coltivazione della coscienza del corpo è stata perciò attaccata ripetutamente in quanto pericolo psicologico, cognitivo e morale, anche se l'impegno della filosofia per la conoscenza di sé sembrerebbe senz'altro implicare l'esercizio di una accresciuta consapevolezza somatica. Kant, ad esempio, pur affermando l'autosame come un dovere cruciale (e malgrado la sua personale meticolosa attenzione alla dieta e all'esercizio), condanna aspramente l'introspezione somatica che causerebbe malinconia e altri vizi. Analogamente William James mette in guardia che una coscienza accresciuta dei mezzi corporei dell'azione condurrebbe al fallimento nel compimento dei fini desiderati.

È possibile che i nostri corpi funzionino meglio se li ignoriamo che se cerchiamo consapevolmente di guidarne il funzionamento? Come dovremmo riconciliare questo incentivo al non pensare con l'ideale filosofico della riflessione critica? Senza una critica coscienza somatica, come potremo correggere le cattive abitudini e migliorare il nostro somatico uso di noi stessi? Se la filosofia resta legata alla massima del “conosci te stesso” come, allora, potremo conoscere meglio i nostri sé somatici, le nostre sensazioni e le nostre condotte? Se la filosofia è analogamente legata allo scopo dell'automiglioramento e della cura di sé, il potenziamento delle competenze della consapevolezza somatica potrebbe permettere forme migliori di controllo e direzione del nostro comportamento, della gestione o

riduzione del dolore, e una più feconda moltiplicazione delle forme di piacere? Come distinguere fra forme utili e inutili di coscienza del corpo? Come combinare una consapevolezza critica del corpo con le esigenze di una fluente spontaneità dell'azione? Esistono speciali principi e metodi d'introspezione somatica per migliorare la coscienza del corpo e per far quindi uso di questa potenziata consapevolezza ai fini di una migliore cognizione e prestazione sensomotora? Come si relazioneranno questi metodi alle lotte di quegli individui i cui corpi risultano funzionali a sottolineare uno status sociale subordinato? Come la propriocezione somatica sarà in grado di ampliare l'immagine tradizionale dei sensi e del loro ruolo nella cognizione e nell'azione coordinata? La coscienza del corpo non è altro che un termine difficile per denotare la coscienza riflessiva che la mente ha del corpo come oggetto esterno, oppure esistono forme effettivamente corporee di soggettività, intenzionalità e consapevolezza?

Tali questioni, e molte altre correlate alla coscienza del corpo, saranno trattate in questo libro, che è il prodotto di almeno un decennio di arrovellamento teorico e pratico con questi argomenti. Per quanto l'arrovellamento continui, questo libro marca un progresso significativo nel mio progetto di una somaestetica che nasce da opere precedenti concernenti il pragmatismo filosofico come filosofia della vita. Il pragmatismo che io difendo mette l'esperienza al cuore della filosofia e celebra il corpo vivente e senziente come nucleo organizzativo dell'esperienza. Sottolineando il ruolo formativo del corpo nella creazione e apprezzamento dell'arte, la mia *Estetica pragmatista* (1992) include le arti dell'autostilizzazione. Il corpo non è solo il sito cruciale dove l'ethos e i valori di ognuno possono essere fisicamente dispiegati e gradevolmente sviluppati, ma anche quello in cui le proprie competenze di percezione e di prestazione possono essere plasmate per migliorare la propria cognizione e le proprie capacità di virtù e felicità. In questo contesto, *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life* (1997) ha introdotto la nozione di somaestetica come campo di teoria e pratica, ulteriormente elaborato in *Performing Live* (2000). Questo libro è una ulteriore estensione del progetto somaestetico, con un'assai più dettagliata attenzione ai temi della coscienza del corpo e al loro problematico trattamento da parte di maestri del pensiero filosofico del ventesimo secolo. Io spesso preferisco parlare di *soma* anziché di corpo per evidenziare che il mio riferimento va al corpo vivente, senziente, al sentire e alla finalizzazione piuttosto che al mero corpo fisico di carne e ossa. Di fatto, se non avessi temuto di appesantire questo libro con un difficile titolo tecnico, avrei potuto intitolarlo *Coscienza somatica* o persino *Coscienza somaestetica*, per evitare le associazioni negative con il termine "corpo".

## INTRODUZIONE

### I

La coscienza del corpo (un termine dai molteplici significati con una vasta gamma di applicazioni) forma il focus centrale di questo libro. Esplorando varie forme e livelli della coscienza del corpo e le diverse questioni e teorie attraverso le quali la filosofia del ventesimo secolo ha cercato di spiegare il ruolo del corpo nella nostra esperienza, il libro sostiene una maggiore attenzione all'autocoscienza somatica sia nella teoria che nella pratica. Mi pronuncio in favore di un incremento della coscienza somatica non semplicemente confutando argomentazioni filosofiche autorevoli contro il valore di tale coscienza, ma anche abbozzando una sistematica struttura filosofica attraverso la quale le diverse modalità della consapevolezza somatica, coltivazione somatica e comprensione somatica, possono essere meglio integrate e dunque effettivamente meglio realizzate.

Questa struttura disciplinare, la somaestetica, è esposta nel primo capitolo del libro, e i suoi concetti e principi continuano a formare le mie argomentazioni susseguenti. Per il momento, possiamo brevemente descrivere la somaestetica come interessata allo studio critico e alla coltivazione migliorativa del modo in cui noi facciamo esperienza ed usiamo il corpo vivente (o soma) in quanto luogo di valutazione sensoriale (aisthesis) e di automodellamento creativo. La somaestetica è quindi una disciplina che comprende sia la teoria che la pratica (quest'ultima chiaramente implicata nella sua idea di coltivazione meliorativa). Il termine "soma" indica un corpo vivente, sensibile e senziente piuttosto che semplicemente un mero corpo fisico che potrebbe essere privo di vita e di sensibilità, mentre l'"estetico" nella somaestetica ha il doppio ruolo di enfatizzare il ruolo percettivo del soma (la cui intenzionalità incarnata contraddice la dicotomia corpo/mente) e i suoi utilizzi estetici sia nello stilizzare il proprio sé che nell'apprezzare le qualità estetiche di altri sé e cose.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Sebbene io abbia introdotto il termine "somaestetica" al fine di proporre un nuovo

Prima di procedere oltre, i lettori potrebbero di già obiettare: perché difendere ulteriormente l'attenzione alla coscienza del corpo e addirittura sviluppare una disciplina sistematica per esso? Non è di già la nostra cultura fin troppo cosciente del corpo, eccessivamente fissata sul come appaiono i nostri corpi, quanto pesano, quanto è seducente il loro profumo, quanto elegantemente sono decorati, quanto possono venir resi potenti per gareggiare athleticamente attraverso droghe e intensive discipline di allenamento? Non stiamo noi, allora, soffrendo di una mostruosamente eccessiva coscienza del corpo la cui ondata irrefrenabile sta perfino infettando campi quali la filosofia che sono tradizionalmente rispettati in quanto votati alla mente per contrasto col corpo? Se fosse così, questo libro sembrerebbe più il sintomo di un malessere culturale e filosofico che uno strumento per il miglioramento.

È probabile che ci sia un'ulteriore obiezione. Le nostre facoltà percettive sono già interamente occupate da ragioni più pressanti che non coltivare la coscienza somatica. Trasformati dalla continua rivoluzione delle informazioni, inondati dalle crescenti inondazioni di segni, immagini e fattoidi abbiamo troppo di cui occuparci negli ambienti che circondano i nostri mondi di esperienza naturale, sociale e virtuale. Perché, dunque, dedicare una porzione delle nostre limitate ed eccessivamente sollecitate capacità di attenzione per monitorare la nostra propria esperienza somatica? Come possiamo permettercelo? Inoltre, i nostri corpi sembrano cavarsela perfettamente senza alcuna riflessione somatica o incremento della coscienza. Perché non lasciare semplicemente la nostra esperienza e prestazione corporee interamente ai meccanismi automatici dell'istinto e alle abitudini somatiche irriflesse, di modo che possiamo focalizzare la nostra attenzione su questioni che veramente richiedono e meritano una piena e cosciente attenzione – i fini che cerchiamo e i mezzi, gli strumenti, o i media che dobbiamo dispiegare per acquisire tali fini?

Per rispondere a tali questioni con uno dei principi guida di questo libro, dovremmo ricordarci che il corpo costituisce una dimensione essenziale e fondamentale della nostra identità. Esso forma la nostra pro-

---

campo interdisciplinare per la pratica filosofica, "somaestetica" (o come viene più spesso chiamata "somesestetica") è un termine familiare alla neurofisiologia, e fa riferimento alla percezione sensoriale attraverso il corpo nella sua interezza piuttosto che attraverso i suoi organi di senso particolari. I sensi somaestetici sono spesso distinti in esteroceettivi (collegati a stimoli esterni al corpo e avvertiti sulla pelle), propriocettivi (che iniziano dentro il corpo e riguardano l'orientamento di parti del corpo le une con le altre e l'orientamento del corpo nello spazio), e viscerali o enterocettivi (che derivano dagli organi interni e sono in genere associati al dolore).

spettiva primitiva o modo di coinvolgimento col mondo, determinando (spesso inconsapevolmente) la nostra scelta dei fini e dei mezzi attraverso la strutturazione dei bisogni essenziali, delle abitudini, degli interessi, dei piaceri e delle competenze dai quali tali fini e mezzi dipendono per il loro significato. Ciò, naturalmente, include lo strutturarsi della nostra vita mentale, la quale, nell'ostinatamente dominante dualismo della nostra cultura, è troppo spesso formalmente in contrasto con la nostra esperienza corporea. Se l'esperienza incarnata è così formativa del nostro essere e connettersi al mondo, se (con le parole di Husserl) «il corpo vivo è il *mezzo di qualsiasi percezione*», allora la coscienza del corpo sicuramente garantisce la coltivazione, non solamente per migliorarne l'acuità percettiva e assaporare le soddisfazioni che offre ma anche per richiamare l'ingiunzione centrale della filosofia a “conoscere se stessi”, che Socrate adottò dal tempio di Apollo a Delfi per iniziare e ispirare la sua fondativa ricerca filosofica.<sup>2</sup>

Il corpo esprime l'ambiguità dell'essere umano, in quanto sensibilità soggettiva che fa esperienza del mondo e al tempo stesso oggetto percepito in quel mondo. Soggettività che si irradia costituendo «il cuore stesso della nostra esperienza»,<sup>3</sup> il corpo non può essere correttamente compreso come un mero oggetto; tuttavia, esso inevitabilmente funziona anche nella nostra esperienza come un oggetto di coscienza, persino della coscienza incarnata di ognuno.<sup>4</sup> Quando uso il mio dito indice per toccare una protuberanza sul mio ginocchio, la mia soggettività corporea è diretta a sentire un'altra parte corporea come oggetto d'esplorazione. Io così *sono* un corpo ed *ho* un corpo. Generalmente faccio esperienza del mio corpo come sorgente trasparente della mia percezione o azione, e non come un oggetto di consapevolezza. Esso è ciò *da cui e attraverso cui* io afferro e manipolo gli oggetti del mondo sui quali sono concentrato, ma non lo afferro come un oggetto esplicito di coscienza, sebbene talvolta sia oscuramente sentito come una retrostante condizione della

<sup>2</sup> E. Husserl, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, vol. II, nuova ed. it. a cura di V. Costa, Torino, Einaudi 2002, p. 60. Corsivo di Husserl. D'ora in poi segnalo solo i corsivi aggiunti.

<sup>3</sup> M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945, ed. it. *La fenomenologia della percezione*, a cura di A. Bonomi, Milano, Bompiani 2012<sup>5</sup>, p. 118.

<sup>4</sup> William James descrive il corpo negli stessi termini di centralità, come «il centro della tempesta», «l'origine delle coordinate» nella nostra esperienza. «Tutto gira intorno ad esso, e viene sentito a partire dal suo punto di vista». «Il mondo esperito», teorizza, «si presenta sempre con il nostro corpo al suo centro, centro di visione, centro d'azione, centro d'interesse». W. James, “The Experience of Activity”, in *Essays in Radical Empiricism*, Cambridge, Ma., Harvard University Press 1976, p. 86.

percezione. Ma spesso, soprattutto in situazioni di difficoltà o di dubbio, io percepisco anche il mio corpo come qualcosa che io *ho* ed *uso* piuttosto che *sono*, qualcosa che devo istruire perché faccia quello che voglio, ma che spesso fallisce nell'esecuzione del compito, qualcosa che distrae, disturba o che mi fa soffrire. Tale dissonanza incoraggia l'alienazione somatica e la familiare oggettivazione denigratoria del corpo come semplice strumento (lamentevolmente debole e vulnerabile) che appartiene esclusivamente al sé piuttosto che realmente costituire un'espressione essenziale dell'individualità.

Comunque, anche se noi oggettiviamo o strumentalizziamo il corpo (e per certi versi dobbiamo per ragioni pragmatiche di cura somatica), non c'è motivo per considerarlo come non necessitante o non meritevole della nostra attenta coscienza. Anche se interpretato come strumento del sé, il corpo dev'essere riconosciuto come il nostro primordiale strumento degli strumenti, il nostro principale mezzo di base all'interazione con i nostri svariati ambienti, una necessità per tutte le nostre percezioni, azioni e persino pensieri. Così come gli esperti costruttori hanno bisogno di una conoscenza approfondita dei loro strumenti, allo stesso modo noi abbiamo bisogno di una migliore conoscenza somatica per migliorare la nostra conoscenza e abilità nelle diverse discipline e pratiche che contribuiscono alla nostra abilità nella più alta fra tutte le arti – quella di vivere vite migliori. Una consapevolezza più perspicace del nostro mezzo somatico può migliorarne l'uso nel dispiegarsi di tutti gli altri nostri strumenti e mezzi; perché tutti quanti richiedono una certa prestazione corporea, anche se si tratta del semplice premere un bottone o batter d'occhi.

Il ruolo del corpo come il nostro strumento primordiale o *ur-medium* è stato a lungo riconosciuto; i fondamentali termini somatici di “organo” e “organismo” derivano dalla parola greca per strumento, *organon*. Tuttavia, la tendenza aristocratica della filosofia greca di difendere i fini ideali e al contempo disprezzare gli scopi materiali come delle semplici umili necessità ha avuto come esito, con Platone ed i successivi idealisti, la condanna piuttosto che la celebrazione del corpo come mezzo, pur facendo uso della sua capacità strumentale per escluderlo da ciò che è essenziale e di valore nell'essere umano. Un medium o mezzo (come indica l'etimologia) tipicamente sta tra due altre cose tra le quali fa da mediatore. Essendo al centro, un'interfaccia con due facce, un mezzo connette i termini della mediazione, ma anche li separa stando tra di loro. Questo doppio aspetto è anche presente nel senso strumentale di medium come mezzo per un fine. Essendo una via per un fine, esso sta anche *nella* via, una distanza che deve essere attraversata tra lo scopo e il suo compimento.

L'originaria condanna di Platone del corpo come mezzo nel *Fedone* (65c–67a) si concentra sull'aspetto di interferenza negativa. Prefigurando le odierne linee di critica del mezzo, esso argomenta che il corpo ci distrae dalla realtà e dalla ricerca della vera conoscenza interrompendo la nostra attenzione con ogni sorta di confusione sensoriale e deviando le nostre menti con ogni tipo di passione, fantasia, e sciocchezza. Inoltre, il nostro mezzo somatico sensoriale distorce la realtà attraverso la sua percezione viziata. Il corpo viene persino dipinto come un conglomerato multimediale di modalità e tecnologie sensoriali differenti (come gli occhi, le orecchie, gli arti senzienti ecc.), e tale pluralità e divisibilità di parti procura a Platone tutte le ragioni per degradarlo in contrasto con l'anima indivisibile che cerca la verità nonostante il suo confinamento nella distortiva prigione del corpo.<sup>5</sup>

Queste antiche linee critiche, adottate dal Neoplatonismo ed integrate nella teologia cristiana e nel moderno idealismo filosofico, sono state enormemente influenti nella nostra cultura, così come un altro argomento platonico (dall'*Alcibiade*, 129c-131d), nel denigrare e alienare il corpo come strumento. Noi distinguiamo chiaramente tra l'attrezzo e l'utilizzatore dell'attrezzo, tra lo strumento e l'agente; così se il corpo è il nostro attrezzo o strumento (non importa quanto intimo e indispensabile), allora dev'essere interamente diverso dal sé che lo usa, per il quale esso dev'essere quindi un semplice mezzo esterno. Ne segue (così prosegue l'argomentazione) che il vero sé dev'essere la mente o l'anima da sola, e conseguentemente che la conoscenza di sé e la coltivazione di sé non hanno niente a che fare con il coltivare la conoscenza e la consapevolezza corporee. Più generalmente, l'idea del corpo come strumento esterno usato dal sé si può facilmente tradurre nell'immagine del corpo come servo o strumento dell'anima. Ciò promuove ulteriormente l'identificazione denigratoria del somatico con le classi di coloro che vengono dominati per servire (incluse le donne), un'associazione che rinforza reciprocamente lo status di subordinazione e di mancanza di rispetto per tutti i termini associati.

Tuttavia, il ragionamento di Platone può sicuramente essere contestato anche estendendo il suo argomento fondamentale, con le sue oggettivazioni dicotomizzanti, in una *reductio ad absurdum*. Chiaramente usiamo più di noi stessi che i nostri soli corpi. Usiamo le nostre menti per

---

<sup>5</sup> Per una più dettagliata discussione degli argomenti platonici e i loro riflessi sul dibattito contemporaneo concernente la relazione del corpo con i nuovi media, cfr. il mio capitolo su "Somaesthetics and the Body-Media Issue", in R. Shustermann, *Performing Live*, Ithaca, NY, Cornell University Press 2000, capitolo 7.

pensare e le nostre anime per desiderare, sperare, pregare, decidere o esercitare la virtù. Può l'uso della propria mente o anima parimenti implicare il suo essere uno strumento puramente esterno anziché una parte essenziale della propria identità? Se togliamo al sé tutto ciò che esso usa dicendo che non appartiene al vero sé, rimaniamo senza niente; perché noi davvero usiamo il nostro sé, anche quando usiamo altre cose o non lo facciamo. L'uso del sé non è una contraddizione in termini ma una necessità per vivere, e mostrare come l'elevata coscienza somatica possa migliorare l'uso di ciascuno del proprio sé è lo scopo principale di questo libro. Ciò non esprime un triste strumentalismo, perché un uso di sé migliorato sicuramente include una maggiore abilità nel godere se stessi, laddove il soma sarà chiaramente un sito esperienziale chiave (piuttosto che un semplice mezzo) del piacere.

## II

La cultura contemporanea innegabilmente spende enorme e, per certi versi, eccessiva attenzione nei confronti del corpo. Ma non è il tipo di attenzione che questo libro è ansioso di far progredire. I teorici sociali e la critica femminista hanno dimostrato in modo convincente come le forme dominanti in cui la nostra cultura innalza la consapevolezza del corpo servano maggiormente a massimizzare i profitti delle corporazioni (per le potenti industrie cosmetiche, delle diete, della moda e tutto ciò che riguarda l'aspetto) rinforzandone la dominanza sociale e infliggendo alla folla una avversione per il sé. Degli ideali di apparenza corporea impossibili da acquisire per la maggior parte della gente vengono abilmente promossi come la norma necessaria, così da condannare vasta parte della popolazione a sentimenti oppressivi di inadeguatezza che li spingono a comprare i rimedi del mercato.<sup>6</sup> Distraendoci dai nostri reali sentimenti, piaceri e capacità corporei, questi ideali spietatamente pubblicizzati ci rendono perfino ciechi sulle diverse modalità di migliorare la nostra esperienza incarnata. La coscienza del proprio sé somatico nella nostra cultura è eccessivamente diretta a una coscienza di come il corpo di ciascuno appaia agli altri in termini di norme societarie arroccate relative all'apparire attraenti e su come l'apparenza di ciascuno possa essere resa più attraente sulla base di tali modelli convenzionali. (E questi

---

<sup>6</sup> Cfr. ad es. S. Bordo, *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*, Berkeley, University of California Press 1993, ed. it. *Il peso del corpo*, Milano, Feltrinelli 1997.

stessi standard conformistici parimenti impoveriscono il nostro apprezzamento della ricca varietà estetica di corpi diversi dal nostro). Virtualmente, nessuna attenzione viene indirizzata all'esaminare e al formare la coscienza degli effettivi sentimenti e azioni corporee di ciascuno di modo che possiamo impiegare tale riflessione somatica per conoscerci meglio e per acquisire una maggiore autocoscienza percettiva e somatica che ci guidi ad un miglior uso del sé.

Un tale migliorato uso del sé, ripeto, non è confinato a mere questioni pratiche e funzionali ma include un miglioramento delle nostre capacità per il piacere, che possono essere accresciute in maniera significativa grazie ad una maggiore consapevolezza percettiva della nostra esperienza somatica. Possiamo quindi goderci i nostri piaceri «il doppio degli altri» insiste Montaigne, «poiché la misura del godimento dipende dalla maggiore o minore applicazione che vi mettiamo». <sup>7</sup> Troppi dei nostri ordinari piaceri somatici sono presi di fretta, distrattamente e quasi altrettanto inconsapevolmente che il piacere del sonno. Se questa povertà di sensibilità somaestetica aiuta a spiegare la crescente dipendenza della nostra cultura da una incrementata stimolazione attraverso il sensazionalismo degli intrattenimenti dei mass-media e ancor di più da radicali sistemi volti a catturare il brivido, allora una simile dieta di eccitazioni artificiali può viceversa spiegare come le nostre abitudini di percezione (e persino il nostro sistema sensomotorio) siano trasformate in modi che elevano la soglia dello stimolo per la percettibilità e la soddisfazione mentre diminuiscono le nostre capacità di un'attenzione tranquilla, ferma e sostenuta. La coltivazione riflessiva somatica di un'autocoscienza somatica maggiormente rifinita può rivolgersi a questi problemi fornendo una più rapida e affidabile consapevolezza su quando siamo sovrastimolati da un eccesso di eccitazioni sensoriali affinché noi sappiamo quando abbassarle o spegnerle ed evitare così i loro danni. Tale innalzata e attenta consapevolezza può inoltre insegnarci come desintonizzarci dalle stimolazioni disturbanti attraverso sistemi di abilità esercitate nel dirigere nuovamente il controllo dell'attenzione cosciente alla propria esperienza personale, come le discipline della consapevolezza hanno chiaramente mostrato.

La generale indifferenza della nostra cultura per questa coltivata forma di autocoscienza somatica viene anche espressa nel continuo disprezzo della sua importanza da parte della filosofia, persino in quei filosofi che difendono il ruolo essenziale del corpo nell'esperienza e nella cognizione. Questo libro cerca di tracciare e spiegare quest'omissione nella

---

<sup>7</sup> M. de Montaigne, *Saggi*, a cura di F. Garavini, vol. 2, Milano, Adelphi 1998, p. 1490.

filosofia somatica del ventesimo secolo e di prendere le difese dell'apprezzamento filosofico e della coltivazione di questo tipo negletto di autoconsapevolezza o riflessione somatica, il cui valore viene per contrasto difeso da un'ampia varietà di teorici somatici, educatori e professionisti al di fuori della cornice istituzionale della filosofia.

Sebbene io scriva questo libro come filosofo accademico, debbo confessare fin dal principio che la mia prospettiva sulla coscienza corporea è stata profondamente influenzata dalla mia esperienza pratica di varie discipline somaestetiche. Particolarmente istruttivo è stato il mio tirocinio e la mia esperienza professionale da professionista certificato del Metodo Feldenkrais, una forma di educazione somatica volta a migliorare la consapevolezza di sé e l'uso di sé, che ha applicazioni terapeutiche di grande successo e di vasta portata, ma anche un'integrità inflessibile il cui rifiuto di una semplificazione commerciale le ha negato la popolarità e la porzione di mercato che meritava. Riconosco anche il mio debito verso altre discipline che promuovono un innalzamento della coscienza corporea e la sintonia mente-corpo: da yoga e t'ai chi ch'uan allo zazen e alla Tecnica Alexander.

Mentre fornisce uno studio critico riguardo le più influenti argomentazioni filosofiche contemporanee contrarie all'accrescimento della coscienza della riflessione somatica, questo libro prende le difese della somaestetica come struttura generale nella quale la coltivazione di tale coscienza (così come altre forme di training somatico) può meglio essere compresa e perseguita. Questo progetto coinvolge uno studio fenomenologico della coscienza del corpo che sonda i diversi tipi, livelli e valori della consapevolezza di sé somatica – dall'intenzionalità motoria essenzialmente inconscia e le reazioni automatiche non focalizzate che riguardano le abitudini somatiche irriflessive o gli schemi corporei, alle immagini corporee esplicitamente tematizzate, alla consapevolezza del sé somatico e all'introspezione riflessiva somatica. Ciò significa anche esplorare le maniere in cui questi differenti modi di coscienza somatica possano essere collegati e dispiegati collaborativamente per migliorare la nostra conoscenza, performatività e divertimento somaestetici. Un argomento chiave nella condanna della coltivazione dell'autocoscienza somatica è quello che ogni intenso focus sui sentimenti corporei è sia non necessario che controproducente per l'effettivo pensiero ed azione. L'attenta autocoscienza delle sensazioni corporee (oppure, per tale questione, della forma e del movimento del corpo) viene in questo modo rigettata come un ostacolo distraente e corruttivo nei riguardi dei nostri interessi cognitivi, pratici ed etici, un ritrarsi verso un inefficace assorbimento del sé. La nostra

attenzione, viene argomentato, deve invece essere diretta esclusivamente verso l'esterno per il nostro coinvolgimento col mondo esterno.

La difesa che il libro fa di una consapevolezza del sé somatico riflessa o accresciuta mostrerà, tuttavia, che tale accresciuta consapevolezza corporea non deve essere interrotta ma piuttosto può migliorare la nostra percezione e il nostro coinvolgimento col mondo esterno migliorando il nostro uso del sé che è lo strumento fondamentale di tutte le percezioni ed azioni. Infatti, io sostengo che *ogni autocoscienza somatica acutamente attenta sarà sempre cosciente di più che del corpo stesso*. Focalizzarsi a sentire il proprio corpo è metterlo in primo piano rispetto al suo sfondo ambientale, che dev'essere in qualche modo sentito al fine di costituire quello sfondo esperienziale. Uno non può sentire se stesso seduto o in piedi senza sentire quella parte dell'ambiente sulla quale ci si siede o si sta. Né si può sentire se stessi respirare senza sentire l'aria intorno che inaliamo. Tali lezioni di autocoscienza somatica alla fine puntano nella direzione della visione di un sé essenzialmente situato, relazionale e simbiotico piuttosto che del concetto tradizionale di un sé autonomo fondato in un'anima individuale, monadica, indistruttibile e immutabile.

### III

Alcuni fra i filosofi del ventesimo secolo sono particolarmente importanti per aver trattato tutte queste diverse e complesse questioni: Maurice Merleau-Ponty, Michel Foucault, Ludwig Wittgenstein e due filosofi pragmatisti i cui scritti risalgono anche al tardo diciannovesimo secolo, William James e John Dewey. Questi rinomati pensatori sono esemplari, non solo per il loro influente teorizzare sul somatico ma anche per il modo straordinario in cui essi rappresentano le odierne più potenti tradizioni filosofiche occidentali: la fenomenologia, la filosofia analitica, il pragmatismo, l'esistenzialismo, l'ermeneutica, il poststrutturalismo.<sup>8</sup> Nel-

---

<sup>8</sup> Riconosco che la mia scelta di pensatori e movimenti non copre l'intero spettro dell'influente filosofia somatica del ventesimo secolo. Uno dei principali movimenti filosofici non esaminato qui ma spesso ricco di intuito somatico è la *Philosophische Anthropologie*, rappresentata da Max Scheler, Arnold Gehlen e Helmuth Plessner (anche alcune fasi del lavoro di Ernst Cassirer sono in qualche modo connesse a questa tendenza). Per una versione contemporanea dell'antropologia filosofica basata su una sistematica ricostruzione del lavoro di Helmuth Plessner (che sta godendo di un rinascimento particolarmente vibrante in Europa), si veda l'importante studio in due volumi di Hans-Peter Krüger, *Zwischen Lachen und Weinen*: vol. 1, *Das Spektrum menschlicher Phänomene*, Berlin, Akademie 1999, e vol. 2, *Der dritte Weg. Philosophische Anthropologie und die Geschlechterfrage*, Berlin, Akademie, 2001.

l'assumere le loro teorie, questo libro in tal modo non tratta semplicemente prodotti storici del passato ma prospettive che continuano a modellare gli orientamenti e che ispirano il commento degli odierni filosofi del corpo. Ciascuno di questi grandi pensatori forma il focus principale di uno dei cinque capitoli dell'edizione italiana del libro, ma le loro argomentazioni saranno interrelate dal punto di vista della narrazione seguente.

Il primo capitolo introduce il campo della somaestetica e i principali problemi del libro attraverso uno studio della peculiare e influente filosofia somatica di Michel Foucault. Sostenendo che il corpo è un sito di speciale vitalità per la conoscenza del sé e per la trasformazione del sé, Foucault dimostra come il modellamento del sé non è soltanto una questione di stilizzazione esterna di se stessi attraverso la propria apparenza corporea ma del trasfigurare il proprio interiore senso del sé (e di conseguenza la propria attitudine, il proprio carattere o *ethos*) attraverso esperienze trasformative. Fondamentale in questa trasformazione esperienziale è, secondo Foucault, l'esperienza dei piaceri corporei. Poiché i loro prevedibili stereotipi e convenzionali limiti, tuttavia, costringono le nostre possibilità di realizzazione e crescita creativa del sé, egli esplicitamente consiglia la ricerca di pratiche somatiche non ortodosse al fine di rendere il corpo "infinitamente più suscettibile al piacere". Ciononostante, la sfera dei piaceri che Foucault in effetti difende rimane paradossalmente ristretta, essenzialmente confinata ai piaceri maggiormente intensi legati alle droghe forti e al sesso trasgressivo, esemplificate dalla sua ardente affermazione del sadomasochismo omosessuale consensuale. Il corpo, tuttavia, gode di molti altri piaceri che sono meno violenti ed esplosivi senza essere così noiosamente convenzionali da attutire la consapevolezza e lo sviluppo del sé. Le tranquille pratiche della consapevolezza meditativa nella respirazione, nel sedersi e nel camminare possono generare sottili correnti di profondo piacere e iniziare trasformazioni radicali, che germogliano in esperienze di gioia intensamente esilarante e tuttavia quieta.

Perché tali pratiche più gentili e tali piaceri più sottili e più quieti vengono ignorati quando lo scopo di Foucault è di massimizzare le nostre capacità di trarre piacere? Più che essere un mero problema personale della contorta psiche di Foucault, questa negligenza riflette la generale insensibilità della nostra cultura alle sottigliezze della sensibilità somatica e della coscienza riflessa del corpo, un'insensibilità che promuove la ricerca del sensazionalismo. E questo deficit culturale generale trova una saliente espressione filosofica persino nei più progressisti pensatori del ventesimo secolo che affermano il ruolo cruciale del corpo.

Possiamo meglio capire la sordità di Foucault ai sottili piaceri somatici e alle discipline corpore gentili facendo risalire la sua menomata consapevolezza somatica ad una tradizione filosofica fortemente arroccata che rigetta la riflessione somatica persino quando celebra il corpo.

Il secondo capitolo, quindi, si rivolge alla filosofia di Maurice Merleau-Ponty, che forma una parte significativa del background filosofico da cui è emerso il pensiero somatico di Foucault. Viene trattato Merleau-Ponty dal momento che Foucault confessò di essere rimasto «affascinato da lui». <sup>9</sup> Esaminando come Merleau-Ponty affermi l'intenzionalità del corpo e il suo ruolo essenziale nel nostro sviluppo personale, questo capitolo spiega anche i modi in cui egli si oppone, per diverse ragioni, all'affermazione di una coscienza *riflessa* del corpo come mezzo per accrescere il proprio potere, il proprio sviluppo emancipativo e la comprensione del proprio sé. Mostrando i limiti dei suoi argomenti, io dimostro come le intuizioni di Merleau-Ponty sul primato della coscienza irriflessa non necessitano di venir sacrificati riconoscendo il valore della consapevolezza riflessa del corpo.

Il successivo capitolo passa a una figura chiave nella filosofia analitica della mente. Ludwig Wittgenstein è famoso per i suoi argomenti vigorosi contro l'uso delle sensazioni corporee come spiegazioni filosofiche di concetti mentali chiave quali emozione, volizione e il nostro senso del sé. Una lettura serrata del suo lavoro, comunque, rivela il suo riconoscimento di altri usi, non esplicativi, di un'attenzione riflessiva alle sensazioni somatiche. Il capitolo mostra allora come i limitati e frammentari riconoscimenti da parte di Wittgenstein di una riflessione somatica possano essere allargati e pragmaticamente impiegati in problemi chiave di etica ed estetica che egli collega al corpo in brevi ma criptiche osservazioni il cui significato può venir fruttuosamente sviluppato in termini di accresciuta coscienza somatica. Una questione importante che questo capitolo investiga è il problema dell'intolleranza etnica e razziale dal punto di vista delle sue radici viscerali e del suo bisogno di rimedi somaestetici.

Gli ultimi due capitoli si occupano delle principali elaborazioni pragmatiste sulla coscienza corporea esemplificate in William James e John Dewey. James, il principale bersaglio delle discussioni di Wittgenstein contro l'abuso filosofico della riflessione somatica, asserisce persistentemente come le sensazioni corporee siano cruciali nello spiegare quasi

---

<sup>9</sup> Vedi questo riferimento in C. Mauriac, *Et comme l'espérance est violente*, Paris, Livre de poche 1986, p. 492.

tutte le aree della vita mentale. Associa anche il nostro basico e interiore senso del sé con le sensazioni corporee che hanno luogo nella testa che egli percepisce per mezzo dell'introspezione somatica. Soltanto la volontà è mantenuta a risiedere "esclusivamente all'interno del mondo mentale" sprovvisto di una componente somatica essenziale. James, inoltre, dispiega straordinaria maestria nell'osservazione introspettiva e nella descrizione fenomenologica delle sensazioni corporee che si presume siano coinvolte nel pensiero e nell'emozione. Tuttavia, malgrado il suo uso e la sua difesa della riflessione somatica di un sé cosciente nel suo lavoro teoretico, James paradossalmente disputa contro tale riflessione nell'attuale pratica di vita. Insistendo che l'azione efficace domanda altresì lo stesso tipo di spontaneità senza inibizioni e spensierata difesa da Merleau-Ponty, James ancora condanna l'autocoscienza riflessa e somatica perché genererebbe problemi psicologici e morali di depressione. Oltre a confutare le argomentazioni di James, questo capitolo spiega le ragioni culturali e personali sottostanti al suo opporsi al ruolo della riflessione somatica nella vita pratica.

Il libro si conclude con un capitolo su John Dewey, mostrando com'egli sviluppa l'orientamento somatico essenziale di James rimuovendo però alcuni dei suoi problematici dualismi e unilaterali limitazioni. Dopo aver spiegato i miglioramenti apportati da Dewey a James su questioni teoretiche quali il ruolo del corpo nella volontà, nell'emozione, nel pensiero e nell'azione, la gran parte del capitolo rivolge un'attenzione speciale alla vigorosa tesi di Dewey riguardo la riflessione somatica sul sé cosciente nell'ambito della pratica concreta. Poiché tale difesa è intimamente connessa al lavoro e all'amicizia di Dewey con l'educatore somatico F. M. Alexander, il capitolo include un'analisi critica della potente e originale metodologia della consapevolezza corporea e uso del sé conosciuta come la Tecnica Alexander. Verrà mostrato come i problemi con l'approccio di Alexander (come per esempio il suo eccessivo centrismo cefalico e la denigrazione razionalistica del sesso e della passione) si riflettano nelle limitazioni della teorizzazione di Dewey sul corpo, che (così come James) tristemente trascura l'erotico, la cui importanza per la filosofia somatica è giustamente enfatizzata da Merleau-Ponty e naturalmente da Foucault. Ciò nonostante Dewey fornisce quella che è probabilmente la più bilanciata e comprensiva visione tra le filosofie somatiche del ventesimo secolo, perché egli apprezza il valore della coscienza somatica riflessa insieme al primato della percezione e della prestazione del corpo spontanee e irriflesse, fornendo anche indicazioni concettuali per comprendere come il riflesso e l'irriflesso possono venir meglio combinati per un migliorato uso di noi stessi. La posizione di Dewey

sull'autocoscienza e la coltivazione del sé, inoltre, sottolinea in modo convincente la natura essenzialmente situata e ambientalmente costituita ed interattiva del sé.

#### IV

Dewey morì più di 50 anni fa (nel 1952), molto prima che le nuove tecnologie del microchip accelerassero le successive rivoluzioni informatiche che determinano l'attuale cultura globalizzata. Questo libro – col suo focus sulla filosofia somatica del secolo scorso, col suo apprezzamento delle antiche discipline somatiche asiatiche del potenziamento della coscienza, con le sue preoccupazioni sul fatto che i nostri poteri di attenta consapevolezza somatica siano minacciati dal sensazionalismo e dall'eccessivo carico informativo della nuova era dei media – è allora semplicemente datato, un'antiquata riflessione retrospettiva tipica del conservatorismo caratteristico della filosofia? Sebbene radicato nel passato, questo studio ciò nonostante guarda in avanti nella sua preoccupazione di un accrescimento dell'autocoscienza somatica nel nostro mondo vitale sempre più mediatico.

Non c'è ragione convincente per credere che le nostre nuove tecnologie renderanno i nostri corpi obsoleti e la nostra coscienza somatica gratuita. Come io stesso argomento in *Performing Live*, più i nuovi mezzi di comunicazione si battono per liberarci dal bisogno della presenza fisica del corpo, più la nostra esperienza corporea appare importante. Le più avanzate tecnologie di realtà virtuale sono ancora esperite attraverso l'equipaggiamento percettivo del corpo e la cassa di risonanza affettiva – i nostri organi sensoriali, il cervello, le ghiandole e il sistema nervoso. Così, persino i più elevati voli della fantasia tecnologica (come la visione di *Matrix* di William Gibson) dipingono i loro eroi immaginari fisicamente esauriti dalle loro strazianti fughe nel cyberspazio, dal momento che le loro emozioni così intensamente stressanti, sebbene indotte virtualmente, debbono essere fondate somaticamente per essere del tutto esperite come forti emozioni.

Più informazione e stimolazione sensoria le nuove tecnologie ci procurano, maggiore sarà il bisogno di coltivare una sensibilità somaestetica per scovare e affrontare le minacce di un sovraccarico stressante. Non possiamo semplicemente contare su ulteriori strumenti tecnologici che facciano il monitoraggio somatico per noi, perché abbiamo bisogno della nostra stessa sensibilità corporea per controllare la prestazione di quei dispositivi il cui funzionamento e la cui idoneità sono sempre fallibili.

Pazienti che usano dispositivi di monitoraggio dentro o sui loro corpi sono per questo spinti ad essere attenti in maniera vigile se questi strumenti stanno causando disagio o mostrano altri segni di malfunzionamento. Più in generale, qualsiasi utilizzo di nuovi strumenti e nuove tecnologie implica nuovi usi (e posture e abitudini) del corpo, il che significa nuove possibilità di tensione somatica, disagi e disabilità risultanti da un uso inefficace del corpo che la coltivazione di una autocoscienza somatica accresciuta ci aiuterebbe a scoprire, rimediare o evitare. Noi già sappiamo come l'intenso uso del computer abbia generato una moltitudine di problemi somatici, che spaziano dallo sforzo oculare al dolore alla schiena e al collo, fino ad una varietà di tendiniti, sindrome del tunnel carpale e altri disordini da stress ripetitivi che tipicamente derivano dalla cattiva postura e da abitudini al cattivo uso somatico che possono essere scoperte attraverso una migliorata autoconsapevolezza e autocontrollo somatici. Un miglior design ergonomico può in parte aiutare ma anche tale design, che dipende esso stesso da un aumento dell'autoconsapevolezza somatica, non può superare gli abusi delle cattive abitudini posturali.

Non possiamo semplicemente affidarci al fatto che le nostre abitudini si correggano da sole attraverso un meccanismo inconscio di prova ed errore o attraverso eventuali aggiustamenti evolutivi. Quell'attitudine di fiducia spensierata in noi stessi e nel nostro futuro, piuttosto che l'autocoscienza somatica critica qui difesa, è più realmente da classificare come fuori moda per il suo esprimere una tradizionale cieca fede nel divino o nella provvidenza naturale. Un prova ed errore irriflesso ed un aggiustamento evolutivo non soltanto lasciano troppo al caso cieco ed inaffidabile ma lavorano anche troppo lentamente per assicurare il benessere individuale e per mantenere il rapido passo delle nuove invenzioni tecnologiche, che richiederanno sempre nuovi aggiustamenti somatici. Sebbene un'azione familiare possa essere eseguita più velocemente ed in maniera più affidabile attraverso l'abitudine inconscia che attraverso l'attenzione somaticamente autocosciente, tale attenta coscienza è importante per imparare nuove abilità e necessaria per identificare propriamente, analizzare e rettificare le nostre abitudini somatiche problematiche al fine di renderle più appropriate alle nostre mutevoli condizioni, strumenti e compiti e più in armonia con i bisogni che cambiano e con la salute del nostro basilare strumento corporeo. Fino a quando il nostro futuro implicherà trasformazioni nell'uso e nell'esperienza del corpo, l'autocoscienza somatica giocherà un ruolo centrale nell'inseguire, guidare e rispondere a tali cambiamenti.

# 1.

## LA SOMAESTETICA E LA CURA DEL SÉ

### IL CASO DI FOUCAULT

#### I

Tra le varie ragioni che hanno reso Foucault un filosofo significativo c'è un'iniziativa doppiamente audace: rinnovare l'antica concezione della filosofia come uno speciale modo di vita e insistere sulla sua distinta espressione somatica ed estetica. Questa doppia dimensione del tardo lavoro di Foucault (elaborato non solo nei tre volumi della sua *Storia della sessualità* e nei suoi corsi finali al Collège de France ma anche in una varietà di interviste e brevi articoli) è argutamente espressa attraverso le sue idee centrali di “estetica dell'esistenza”, le stilizzanti “tecnologie del sé”, e la coltivazione dei “corpi e dei piaceri”.<sup>1</sup> Questo capitolo esamina Foucault come un esemplare ma problematico pioniere in un campo che io definisco somaestetica, una disciplina che riporta nel cuore della filosofia come arte del vivere l'esperienza corporea e l'abile rimodellamento. Una tradizione platonica a lungo dominante, accresciuta dai secoli recenti di cartesianesimo e idealismo, ci ha resi ciechi su un fatto cruciale che era evidente a molto del pensiero antico e non occidentale: dal momento che noi viviamo, pensiamo e agiamo attraverso i nostri corpi, il loro studio, cura e miglioramento dovrebbero essere al centro della filosofia, soprattutto quando la filosofia è concepita (com'era un tempo) come un modo di vita distintivo, una cura critica, disciplinata del sé che implica la conoscenza di sé e la coltivazione di sé.

Anche nell'attuale atmosfera di accresciuta coscienza corporea, molti teorici hanno seguito Pierre Hadot nel trattare la vita filosofica unilateralmente come vita della mente.<sup>2</sup> Hadot, che per primo ha ravvivato

---

<sup>1</sup> I riferimenti vanno a M. Foucault, *La volontà di sapere. Storia della sessualità*, vol. 1, ed. it. Milano, Feltrinelli 2009<sup>8</sup>; Idem, *L'uso dei piaceri. Storia della sessualità*, vol. 2, ed. it. Milano, Feltrinelli 2008<sup>6</sup>; Idem, *Tecnologie del sé*, ed. it. Torino, Bollati Boringhieri 1992.

<sup>2</sup> Cfr. P. Hadot, “Spiritual Exercises”, nel suo *Philosophy as a Way of Life*, a cura di A. Davidson, Oxford, Blackwell 1995, pp. 81-125, citazioni qui dalle pp. 84, 94, 102, ed. it. *Esercizi spirituali*, in *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino, Einaudi 1988, pp. 29-68, p. 32, pp. 50-51, 60. L'enfasi unilaterale di Hadot sulla mente riecheggia chia-

l'interesse contemporaneo (incluso quello di Foucault) per la filosofia come stile di vita, definisce la vita nei termini della sua pratica programmatica delle discipline terapeutiche (per es. "meditazioni", "terapie delle passioni", e "padronanza di sé"), che egli esplicitamente chiama "esercizi spirituali" e definisce in netto contrasto agli esercizi e ai bisogni corporei. Facendo risalire questi esercizi al dialogo socratico e focalizzandosi primariamente sulla tradizione "stoico-platonica", Hadot ancor più efficacemente definisce il loro carattere spirituale e lo scopo essenziale della filosofia nei termini del *Fedone*, il dialogo di Platone che maggiormente disprezza il corpo. Qui Platone dipinge la vita filosofica come un addestramento alla morte, attraverso l'esercizio di «adoperarsi in ogni modo di tenere separata l'anima dal corpo [...] intesa a questa sua liberazione dal corpo come da catene».

Chiosando queste famose parole per esprimere lo sforzo spirituale dell'anima «per spogliarsi» dalle passioni e dai sensi del corpo «per acquistare l'indipendenza del pensiero», Hadot vede l'esercizio spirituale come lo strumento attraverso il quale «la filosofia soggioga la volontà di vivere del corpo alle più alte richieste del pensiero», «uno sforzo per liberarsi dal punto di vista parziale e passionale» associato ai sensi e al corpo «e per elevarsi al punto di vista universale e normativo del pensiero», per incarnare la nostra pura essenza di ragione. Osservando che questi esercizi spirituali per rinforzare l'anima possono essere visti come una forma di «ginnastica spirituale» analoga all'esercizio fisico per sostenere il corpo, Hadot riconosce anche che «proprio nel *gymnasion*, ossia nel luogo dove si praticavano gli esercizi fisici, si tenevano anche le lezioni di filosofia». Tuttavia, egli sembra stranamente riluttante a incoraggiare l'idea che entrambe queste attività potessero essere fruttuosamente combinate dagli antichi nel loro perseguire la filosofia come modo di vita. Sebbene soggiogato dall'erudizione superiore di Hadot nella filosofia antica, io oso pensare che questa combinazione possa essere

---

ramente nelle concezioni del vivere filosofico offerte da Stanley Cavell, Martha Nussbaum e Alexander Nehamas. In *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*, New York, Routledge 1997, dove la somaestetica viene introdotta per fornire una concezione del vivere filosofico maggiormente favorevole al corpo, io critico Cavell e Nehamas per il loro ignorare il corpo e definire la vita filosofica interamente in termini verbali, specialmente gli esercizi testuali del leggere e scrivere. Lo studio di M. Nussbaum, *The Therapy of Desire*, Princeton, NJ, Princeton University Press 1994, ed. it. *La terapia del desiderio*, Milano, Vita e Pensiero 1997, esibisce la stessa unilateralità intellettualistica nel limitare la vita filosofica «alla tecnica» dell'«argomento razionale» (cfr. *Introduzione* e pp. 382-383). Inoltre, essa segue la focalizzazione di Hadot sugli Stoici e l'enfasi unilaterale sul modello medico-terapeutico della vita filosofica come opposto al modello estetico che Foucault, Nehamas ed io avanziamo.

scovata dietro l'imponente ombra antisomatica dell'idealismo platonico e la sua espressione enormemente influente nel *Fedone*. Nel *Timeo*, per esempio, Platone consiglia un equilibrio simile e salutare tra corpo e mente. «Dunque, chi ricerca il sapere [al pari del filosofo] oppure esercita molto l'attività razionale bisogna che procuri anche al corpo il suo movimento, prendendo domestichezza con la ginnastica». <sup>3</sup>

Se guardiamo indietro alle fonti platoniche, ci verrà ricordato che Socrate «nella convinzione che tale ginnastica risultasse utile per mantenere il corpo in buono stato [si esercitò]» attraverso un regolare allenamento di danza. «Il corpo», egli dichiarò, «serve per tutte le azioni degli uomini, e per tutti i suoi usi è molto importante che esso si trovi nelle migliori condizioni possibili. In effetti, anche in quell'attività in cui credi che il ruolo del corpo sia ridotto al minimo, cioè nel pensare, chi non sa che anche in essa molti commettono gravi errori perché il corpo non è in buona salute?». Socrate non fu l'unico filosofo antico a celebrare la salute fisica e a difendere l'allenamento e miglioramento somatico. Prima di lui, Cleobulo, un saggio che «si sarebbe distinto [...] per forza e bellezza e avrebbe partecipato alla filosofia insegnata in Egitto», «consigliava di esercitare bene il corpo». Aristippo (alunno edonista di Socrate e fondatore della scuola cirenaica) asseriva «che l'allenamento del corpo contribuisce all'acquisizione della virtù», mentre Zenone, fondatore degli stoici, allo stesso modo consigliava un regolare esercizio corporeo, asserendo che «un'appropriata cura della salute e degli organi di senso di ciascuno» sono «doveri assoluti». Sebbene classificasse i piaceri mentali al di sopra di quelli meramente corporei, Epicuro tuttavia affermava che «il non soffrire nel corpo e non avere turbamenti nell'anima» sono i due scopi gemelli della ricerca filosofica di una «vita felice». <sup>4</sup>

Diogene, fondatore dei cinici, fu ancora più schietto nel sostenere l'allenamento corporeo come una chiave necessaria per lo sviluppo della virtù e della buona vita: «Adduceva anche prove del fatto che si perviene facilmente alla virtù grazie all'esercizio fisico». <sup>5</sup> Esercitando la disciplina somatica che predicava, egli sperimentò una varietà di pratiche del corpo per mettere alla prova e indurire se stesso: dal limitare la sua dieta e camminare scalzo nella neve, alla masturbazione in pubblico e all'accettazione dei colpi dei festaioli ubriachi.

<sup>3</sup> Platone, *Timeo* 88c, ed. it. in Idem, *Tutti gli scritti*, a cura di G. Reale, Milano, Bompiani 2000, p. 1407.

<sup>4</sup> Vedi Diogene Laerzio, *Vite e dottrine dei più celebri filosofi*, Milano, Bompiani 2005, p. 179, p. 97, p. 99, p. 227, p. 749 mod., p. 1283; Senofonte, *Memorabili*, Torino, Utet 2010, p. 579.

<sup>5</sup> Diogene Laerzio, *Vite e dottrine dei più celebri filosofi*, cit., p. 677.

Il riconoscimento dell'allenamento somatico come di un mezzo essenziale per l'illuminazione e la virtù filosofiche giace al cuore delle pratiche asiatiche dell'atha yoga, della meditazione zen e del t'ai chi ch'uan. Come insiste il filosofo giapponese Yuasa Yasuo, il concetto di "coltivazione personale" o *shugyo* (un ovvio analogo di "cura del sé"), è presupposto nel pensiero orientale come «il fondamento filosofico» perché «la vera conoscenza non può essere ottenuta semplicemente per mezzo del pensiero teoretico, ma soltanto attraverso "il riconoscimento e la realizzazione corporei" (*tainin o taitoku*)». <sup>6</sup> Fin dai suoi albori, la filosofia dell'est asiatico ha insistito sulla dimensione corporea della conoscenza di sé e della coltivazione di sé. Quando i *Miscellanea* di Confucio difendono l'esame quotidiano della propria persona nella ricerca del miglioramento di sé, la parola tradotta con "persona" è effettivamente la parola cinese per corpo (*shen*). Dimostrando che la cura del corpo è il compito basilare e la responsabilità senza la quale noi non possiamo realizzare tutti gli altri nostri compiti e doveri, afferma Mencius, «le funzioni del corpo sono il dono del Cielo. Ma è soltanto un saggio che sa manipolarle in maniera appropriata». <sup>7</sup> I classici pensatori taoisti Laozi e Zhuangzi similamente insistono sulla speciale importanza della cura somatica: «A colui che ama il suo corpo più del dominio sull'impero si può affidare la custodia dell'impero». <sup>8</sup> «Devi soltanto aver cura e riguardo del tuo proprio corpo e le altre cose cresceranno vigorose da sé»; «il saggio si preoccupa dei mezzi attraverso i quali tenere il corpo integro e avere cura della sua vita»; «essendo completo nel corpo sarà completo nello spirito; ed esser completo nello spirito è la via del saggio». <sup>9</sup>

Questo non è il luogo per esplorare tali filosofie antiche e non occidentali di cura somatica di sé, né per spiegare l'eclissi della filosofia somatica nella modernità e la sua tarda rinascita in teorici e terapeuti del corpo del ventesimo secolo come Wilhelm Reich, F.M. Alexander o

---

<sup>6</sup> Yuasa Yasuo, *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*, Albany, SUNY Press 1987, p. 25. Nell'ultimo libro di Yuasa, *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*, Albany, SUNY Press 1993, il termine *Shugyo* viene tradotto come «coltivazione del sé». Derivando dalla combinazione dei due caratteri cinesi che rispettivamente stanno per "padronanza" e "pratica", *shugyo* letteralmente significa "acquisire padronanza di una pratica", ma l'idea che ciò richieda la coltivazione di sé e la padronanza di sé è implicita ed essenziale.

<sup>7</sup> Vedi *The Analects of Confucius: A Philosophical Translation*, trad. Roger Ames e Henry Rosemont, Jr., New York, Ballantine, 1999 p. 72; Mencius, trad. W.A.C.H. Dobson, Toronto, University of Toronto Press 1963, p. 144; cfr. p. 138.

<sup>8</sup> *Tao Te Ching*, trad. D.C. Lau, London, Penguin 1963, 17 (XIII).

<sup>9</sup> *The Complete Works of Chuang Tzu*, trad. B. Watso, New York, Columbia University Press 1968, pp. 120, 135, 313.

Moshe Feldenkrais. Per quanto interessanti possano essere questi temi, io qui preferisco concentrarmi a sviluppare una concezione della filosofia come pratica di coltivazione trasformativa del sé, distintamente incarnata e somaticamente cosciente di sé, attraverso l'esplorazione dei contributi ricchi ma controversi di Foucault a quest'idea.<sup>10</sup> In primo luogo, io propongo la somaestetica come una struttura sistematica nella quale il suo lavoro può essere utilmente situato. Considero dunque delle obiezioni importanti sia verso lo specifico programma somaestetico di Foucault che più generalmente all'idea della somaestetica come campo di teoria e di pratica: tali obiezioni includono accuse di ristrettezza, sensualismo, trivialità edonistica e narcisismo apolitico.

## II

La somaestetica può essere provvisoriamente definita come lo studio critico migliorativo della propria esperienza e dell'uso che ciascuno fa del proprio corpo come un locus di apprezzamento sensorio-estetico (aisthesis) e di automodellamento creativo. È altresì dedita alla conoscenza, ai discorsi e alle discipline che strutturano tale cura somatica o possono migliorarla. Se mettiamo da parte il pregiudizio filosofico verso il corpo e invece semplicemente richiamiamo alla mente gli scopi centrali della filosofia, quali la conoscenza, la conoscenza di sé, l'agire in modo giusto, la felicità e la giustizia, allora il valore filosofico della somaestetica dovrebbe diventare evidente.

1) Dal momento che la conoscenza è ampiamente basata sulla percezione sensoriale la cui affidabilità si dimostra spesso discutibile, la filosofia si è a lungo interessata alla critica dei sensi, esponendo i loro limiti ed evitando il loro cattivo consiglio sottomettendoli alla ragione discorsiva. La modernità occidentale ha essenzialmente confinato questo progetto filosofico all'analisi e alla critica dei giudizi proposizionali sen-

---

<sup>10</sup> Questo lavoro include non solo i tre volumi di Foucault della *Storia della sessualità*, ma anche i suoi numerosi saggi brevi, letture, dispense dei corsi, discussioni e interviste che riguardano le pratiche del corpo, la sessualità e l'etica e le tecnologie del sé, molte delle quali sono raccolte in S. Lotringer (a cura di), *Foucault Live: Collected Interviews*, 1961-1984, trad. L. Hochroth e J. Johnston, New York, Semiotext(e) 1996, d'ora in poi FL; nei tre volumi di P. Rabinow (a cura di), *The Essential Works of Michel Foucault*, 1954-1984, trad. R. Hurley et. al., New-York, Free Press 1997, estratto dalla più completa raccolta, *Dits et écrits*, a cura di D. Defert e F. Ewald, originariamente pubblicato in quattro volumi da Gallimard nel 1994. Io mi riferisco sotto alla più recente edizione *Quarto*, Paris, Gallimard 2001. Di seguito si farà anche uso della sigla AF3 con riferimento a *Archivio Foucault 3. Interventi, colloqui, interviste 1978-1985*, a cura di A. Pandolfi, Milano, Feltrinelli 1998.

sociali che definisce l'epistemologia tradizionale. La via complementare offerta dalla somaestetica è di correggere l'effettiva prestazione dei nostri sensi attraverso una migliorata guida del corpo, dal momento che i sensi appartengono e sono condizionati dal soma. Se il corpo è il nostro strumento primordiale nell'afferrare il mondo, allora noi possiamo imparare più cose del mondo migliorando le condizioni e l'uso di questo strumento. Una persona che non è in grado di girare la testa per guardare dietro a causa di un collo rigido (tipicamente causato dalla cattiva abitudine di stringere la parte alta del corpo, che impedisce alle spalle e alle costole di rotare) vedrà meno e percepirà in modo meno attendibile. Se i muscoli della nostra mano sono troppo strettamente contratti, siamo meno capaci di compiere discriminazioni percettive fini delle qualità di sofficietà e sottigliezza delle superfici che tocchiamo. Così come Socrate riconosceva che la cattiva salute fisica (attraverso il conseguente malfunzionamento degli organi o la fatica mentale) poteva causare errore, così discipline come la Tecnica Alexander e il Metodo Feldenkrais (e le più antiche pratiche asiatiche dell'hatha yoga e della meditazione zen) cercano di migliorare l'acuità, la salute e il controllo dei nostri sensi coltivando una accresciuta attenzione e padronanza del loro funzionamento somatico, liberando allo stesso tempo dalla presa distorta delle difettose abitudini corporee che indeboliscono la prestazione sensoriale.

2) Se la conoscenza di sé è uno scopo centrale della filosofia, allora la conoscenza della propria dimensione corporea non dev'essere ignorata. Riconoscendo la complessa struttura ontologica del corpo sia come oggetto materiale nel mondo che come soggettività intenzionale diretta verso il mondo, la somaestetica riguarda non soltanto la forma o rappresentazione esterna del corpo ma anche la sua esperienza vitale; la somaestetica lavora per migliorare la consapevolezza delle nostre sensazioni, in questo modo procurando una più grande comprensione sia dei nostri passeggeri stati d'animo che delle nostre attitudini più durature. Può altresì rivelare e migliorare quei malfunzionamenti somatici che normalmente passano inosservati sebbene essi indeboliscano il nostro benessere e la nostra prestazione. Consideriamo due esempi. Raramente notiamo la nostra respirazione, ma il suo ritmo e la sua profondità ci forniscono una rapida e affidabile evidenza del nostro stato emozionale. La coscienza della respirazione può inoltre renderci consapevoli che siamo arrabbiati o ansiosi quando altrimenti potremmo rimanere inconsapevoli di tali sentimenti e così vulnerabili alle loro fuorvianti indicazioni. Similmente, una non necessaria contrazione muscolare cronica che non solo costringe il movimento ma può finire in tensione o persino dolore può ciononostante non essere nota perché è diventata abituale. Poiché non notata, questa contrazione cro-

nica non può essere alleviata, né può esserlo la sua risultante disabilità e disagio. Ancora, la migliorata consapevolezza somaestetica del nostro tono muscolare può rivelare tali abitudini inconsce di contrazione cronica che inconsapevolmente causano disagio, e una volta che tale malfunzionamento somatico viene portato ad una chiara attenzione c'è una possibilità di modificarlo evitando le sue non salutari conseguenze.

3) Un terzo scopo centrale della filosofia è l'azione corretta, per la quale abbiamo bisogno di conoscenza ed autoconoscenza ma anche di una volontà efficace. Poiché l'azione si acquisisce solo attraverso il corpo, il nostro potere di volizione – l'abilità di agire così come vogliamo agire – dipende dall'efficacia somatica. Conoscere e desiderare l'azione corretta non potrà essere utile se noi non possiamo disporre che i nostri corpi la eseguano; e la nostra sorprendente inabilità a eseguire le più semplici mansioni del corpo è uguagliata soltanto dalla nostra stupefacente cecità a questa inabilità, risultando tali fallimenti da un'inadeguata consapevolezza e controllo somaestetici.

Considerate la golfista in difficoltà che cerca di tenere la sua testa giù e i suoi occhi sulla palla e che è completamente convinta che sta facendo bene, anche se sta miseramente fallendo. Il suo volere inconscio è vano perché le abitudini somatiche profondamente radicate lo scavalcano ed ella neppure nota questo fallimento perché il suo abituale senso percettivo è talmente inadeguato e distorto che si avverte come se l'azione intesa fosse in verità eseguita come viene desiderato. Questa golfista solleva la testa contro il suo volere. Ma nessuno la sta forzando a sollevarla, né c'è lì alcun istinto collegato che la fa sollevare. Così il suo sollevare la testa è involontario solo in questi sensi; tuttavia, non è quello che lei consciamente desidera. La sua libera volontà è in tal modo bloccata dalle oppressive abitudini al cattivo uso ed errata percezione del suo corpo. In troppa parte del nostro agire, noi siamo come la golfista “che solleva la testa” la cui volontà, sebbene forte, rimane impotente mancandole la sensibilità somatica per renderla effettiva. Tale cattiva percezione e indebolimento della volontà arrestano lo sviluppo della virtù. Avanzata oggi dai terapeuti del corpo al di fuori dei limiti della filosofia legittimata, questa linea di pensiero ha antiche credenziali filosofiche. Diogene il cinico non era l'unico ad assumerla per difendere un rigoroso allenamento del corpo così che per mezzo di esso, «praticato in modo continuo, nascono pensieri che rendono facile il raggiungimento della virtù».<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Cfr. Diogene Laerzio, *Vite e dottrine dei più celebri filosofi*, cit. p. 677, vedi anche le pagine dedicate ad Aristippo e Zenone.

4) La ricerca della virtù e della padronanza di sé è tradizionalmente integrata nella ricerca dell'etica di una migliore vita. Se la filosofia si occupa della ricerca della felicità, la preoccupazione della somaestetica nei confronti del corpo come locus e medium dei nostri piaceri chiaramente merita maggiore attenzione filosofica. Anche le gioie e le stimolazioni del cosiddetto pensiero puro (per noi umani dotati di corpo) sono influenzate dal condizionamento somatico e richiedono contrazioni muscolari; possono quindi essere accresciute o più acutamente insaporite attraverso una migliorata consapevolezza e disciplina somatica. Persino gli asceti che castigano la carne per cercare la loro più alta felicità devono comunque rendere cruciali i loro corpi per la loro ricerca. La filosofia recente ha stranamente dedicato così tanta ricerca all'ontologia e alla epistemologia del dolore, mentre pochissima al suo padroneggiamento psicosomatico o trasformazione in piacere.

5) Al di là di questi quattro importanti ma assai trascurati punti, la visione germinale di Foucault del corpo come di un docile, malleabile sito per imprimere il potere sociale rivela il ruolo cruciale che il soma può giocare nella filosofia politica e nella questione della giustizia. Offre un modo per capire quanto complesse gerarchie di potere possano essere ampiamente esercitate e riprodotte senza alcun bisogno di renderle esplicite nelle leggi o di rinforzarle ufficialmente; vengono implicitamente osservate e rispettate semplicemente attraverso le nostre abitudini corporee, incluse abitudini di sensazioni che hanno radici corporee. Intere ideologie di dominazione possono quindi nascostamente essere materializzate e preservate codificandole in norme sociali somatiche che, come abitudini corporee, sono tipicamente date per scontate e dunque sfuggono alla coscienza critica. Le norme per cui le donne di una data cultura devono parlare dolcemente, mangiare graziosamente, sedere con le gambe chiuse, assumere il ruolo passivo nella copulazione, camminare con le teste chine e gli occhi bassi, sono norme incarnate che da un lato riflettono e dall'altro rinforzano tale oppressione di genere. Una dominazione come questa è particolarmente difficile da contestare perché i nostri corpi l'hanno così profondamente assorbita che essi stessi si ribellano contro la contestazione – così che quando una giovane segretaria arrossisce involontariamente, trema, indietreggia o persino piange quando cerca di alzare la voce per protestare contro qualcuno, ella è stata addestrata somaticamente al rispetto. Ogni sfida all'oppressione che abbia successo dovrebbe in tal modo implicare una diagnosi somaestetica delle abitudini e sensazioni corporee che esprimono la dominazione così come delle sottili regole istituzionali e i metodi per inculcarle, di modo che esse, insie-

me alle condizioni sociali oppressive che le hanno generate, possano essere superate.

Comunque, proprio come le relazioni di potere oppressive sono codificate e mantenute nel nostro corpo, così esse possono essere sfidate da pratiche somatiche alternative. Fruttuosamente abbracciato dai recenti teorici del femminismo e del queer, questo messaggio di Foucault è stato a lungo parte del programma psicosomatico di pensatori quali Reich e Feldenkrais. Affermando reciproche profonde influenze tra lo sviluppo somatico e quello psicologico, tali teorici spiegano il malfunzionamento somatico sia come prodotto che causa rinforzante dei problemi di personalità, i quali tipicamente richiedono la rieducazione del corpo per la loro cura adeguata. Richieste simili sono fatte da yogi e maestri zen ma anche da bodybuilder e praticanti di arti marziali. In queste diverse discipline, l'allenamento somatico forma il cuore della filosofica cura di sé, un prerequisito del benessere mentale e della padronanza di sé psicologica.

Le sfaccettate dimensioni e nessi somatici di queste implicazioni filosofiche mi portano a proporre la somaestetica come un campo di studio interdisciplinare. Perché nonostante il palpabile incremento della teorizzazione riguardo al corpo, tendono a mancarle due importanti caratteristiche. Primo, una strutturante visione d'insieme o architettonica per integrare i suoi differenti, apparentemente incommensurabili discorsi in un campo più produttivamente sistematico, una qualche struttura globale che possa fruttuosamente unire il discorso della biopolitica con le terapie della bioenergetica o connettere l'ontologia della sopravvenienza coi metodi di supersviluppo del bodybuilding. La seconda cosa che manca nella maggior parte della corrente teoria filosofica del corpo è un orientamento chiaramente pragmatico – qualcosa che l'individuo possa direttamente tradurre in una disciplina di pratica somatica migliorata. Ispirata alla visione incarnata di Foucault della cura del sé, la somaestetica cerca di rimediare a entrambe queste deficienze.

### III

1) La somaestetica, così come io la concepisco, ha tre branche principali, tutte potentemente presenti in Foucault. La prima, *la somaestetica analitica*, è un'impresa essenzialmente descrittiva e teoretica dedicata alla spiegazione della natura delle nostre percezioni e pratiche corporee e della loro funzione nella nostra conoscenza e costruzione del mondo. Accanto ai tradizionali argomenti di filosofia della mente, ontologia ed

epistemologia che si riferiscono alla questione corpo-mente e al ruolo dei fattori somatici nella coscienza e nell'azione, la somaestetica analitica include anche il tipo di analisi genealogica, sociologica e culturale che Foucault così potentemente introdusse nella filosofia contemporanea e che è servito a formare la teoria somatica di Pierre Bourdieu e le teoriche femministe come Judith Butler e Susan Bordo. Tali studi mostrano come il corpo è sia formato dal potere che impiegato come strumento per mantenerlo, come le norme corporee di salute, abilità e bellezza e perfino le nostre categorie di sesso e genere sono interpretate per riflettere e mantenere le forze sociali.<sup>12</sup> L'approccio di Foucault a questi problemi somatici era tipicamente *genealogico*, tratteggiando l'apparizione storica di svariate dottrine, norme e pratiche del corpo. Quest'approccio descrittivo potrebbe venir esteso da un'analisi comparativa che mette in rapporto le visioni e le pratiche di due o più culture sincroniche o anche un'analisi che si focalizza sulla complessità somatica di una singola cultura con la sua varietà di subculture e classi. Ma il valore di tali studi storici non toglie spazio per analisi più generali dell'incarnazione, siano esse orientate ontologicamente o fenomenologicamente, o per prospettive che riguardano le scienze biologiche e cognitive.<sup>13</sup>

2) In contrasto con la somaestetica analitica la cui logica (sia essa genealogica oppure ontologica) è descrittiva, *la somaestetica pragmatica* ha un carattere distintamente normativo e prescrittivo nel proporre specifici metodi di miglioramento somatico e nell'assumerli nella loro critica comparativa. Fino a quando la vitalità di ogni metodo proposto dipenderà da certi fatti riguardo il corpo (ontologici, fisiologici, o sociali), questa dimensione pragmatica presupporrà sempre la dimensione analitica, per quanto transcendendola non solo attraverso la valutazione ma anche tramite sforzi migliorativi per cambiare certi fatti rifacendo il corpo e la società. Nel corso della storia, un'ampia varietà di metodi pragmatici sono stati disegnati per migliorare la nostra esperienza e uso dei nostri corpi: varie diete, forme di preparazione e decorazione (incluso il body painting, il piercing e la scarificazione così come mode più familiari

---

<sup>12</sup> Nella ricchezza di eccellente ricerca in quest'area, io potrei notare almeno due lavori pionieristici che sono similmente intitolati ma molto diversi nel contenuto: il lavoro del sociologo B. Turner, *The Body and Society: Exploration in Social Theory*, Oxford, Blackwell 1984 e quello dello storico P. Brown, *The Body and Society: Men, Women, and Sexual Renunciation in Early Christianity*, New York, Columbia University Press 1988.

<sup>13</sup> C'è una convergenza incoraggiante di questi orientamenti particolarmente nella recente ricerca relativa alla cognizione incarnata, come esemplificato nel lavoro di Francisco Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch, George Lakoff, Mark Johnson, Antonio Damasio, Bryan O'Shaughnessy, Shaun Gallagher, John Campbell, Alva Noë e altri.

quali i cosmetici, i gioielli e i vestiti alla moda), danza, yoga, massaggi, aerobica, bodybuilding, calisthenics,<sup>14</sup> arti marziali ed erotiche e le moderne discipline somatiche come la Tecnica Alexander e il Metodo Feldenkrais.

Queste differenti metodologie di pratiche possono essere classificate in modi diversi. Possiamo distinguere tra pratiche olistiche o più atomistiche. Mentre le ultime si focalizzano su parti o superfici individuali del corpo – acconciarsi i capelli, dipingersi le unghie, abbronzarsi la pelle, accorciarsi il naso o aumentare il seno con la chirurgia – le prime pratiche sono enfaticamente orientate verso l'intero corpo, in verità l'intera persona, come un tutto integrato. Hatha yoga, t'ai chi ch'uan e il Metodo Feldenkrais, per esempio, comprendono sistemi di posture somatiche integrate e movimenti per sviluppare il funzionamento armonioso e l'energia del corpo come un tutto unitario. Penetrando sotto le superfici della pelle e delle fibre muscolari per riallineare le nostre ossa e organizzare meglio i sentieri neurali attraverso i quali noi ci muoviamo, sentiamo, e pensiamo, queste pratiche insistono che una migliorata armonia somatica è sia un valido strumento che un sottoprodotto vantaggioso dell'aumentata consapevolezza mentale e dell'equilibrio psichico. Tali discipline rifiutano di dividere il corpo dalla mente cercando un illuminato miglioramento del corpo-mente dell'intera persona.

Le pratiche somatiche possono inoltre essere classificate nei termini dell'essere primariamente dirette allo stesso professionista o viceversa primariamente ad altri. Un massoterapeuta o un chirurgo normalmente lavorano sugli altri ma facendo t'ai chi ch'uan o body building, ciascuno lavora di più sul suo stesso corpo. La distinzione tra pratiche somatiche dirette verso di sé e dirette verso gli altri non può essere rigidamente esclusiva perché molte pratiche sono entrambe le cose. Mettere il trucco cosmetico è frequentemente fatto a se stessi e agli altri; e le arti erotiche mostrano interesse simultaneo sia per il proprio piacere esperienziale che per quello del proprio partner manovrando sia il proprio che l'altrui corpo. Inoltre, così come le discipline orientate verso sé (come le diete o il bodybuilding) spesso sembrano motivate da un desiderio di piacere agli altri, allo stesso modo le pratiche dirette agli altri come il massaggio possono avere i loro propri piaceri autodiretti.

Nonostante queste complessità (che derivano in parte dalla profonda interdipendenza del sé e dell'altro), la distinzione tra discipline del corpo auto-dirette ed etero-dirette è utile per opporsi alla comune presunzione

---

<sup>14</sup> Una forma di ginnastica di rafforzamento muscolare (n. d. t.).

che focalizzarsi sul corpo implichi un ritrarsi dal sociale. Il mio lavoro come professionista Feldenkrais mi ha insegnato quanto sia importante prestare accurata attenzione al proprio personale stato somatico al fine di prestare adeguata attenzione a quello del proprio paziente. Quando do una lezione Feldenkrais sull'Integrazione Funzionale, io devo stare attento al mio proprio posizionamento corporeo e alla respirazione, alla tensione nelle mie mani e altre parti del corpo, alla qualità del contatto che i miei piedi hanno col pavimento al fine di essere nella migliore condizione per stimare correttamente la tensione del corpo e la facilità di movimento del paziente.<sup>15</sup> Io ho bisogno di rendermi somaticamente a mio agio per non essere distratto dalle mie stesse tensioni corporee e al fine di comunicare il giusto messaggio al paziente. Altrimenti, passerò le mie sensazioni di tensione e di disagio somatico al paziente quando lo toccherò. E visto che spesso si fallisce nel rendersi conto di quando e perché ci si trova in un leggero stato di disagio somatico, parte del training Feldenkrais è dedicato ad insegnare a ciascuno come discernere tali stati e distinguere le loro cause.

Una più chiara consapevolezza delle proprie reazioni somatiche può anche migliorare il comportamento di ciascuno nei confronti degli altri nei più ampi contesti sociali e politici. Molta dell'ostilità etnica e razziale non è il prodotto del pensiero logico ma di profondi pregiudizi che sono espressi somaticamente o incarnati in sensazioni vaghe ma sgradevoli che tipicamente giacciono sotto il livello della coscienza esplicita. Tali pregiudizi e sensazioni in tal modo resistono alla correzione offerta da meri argomenti discorsivi in favore della tolleranza, i quali possono essere accettati sul piano razionale senza che muti il controllo viscerale del pregiudizio. Spesso neghiamo di avere tali pregiudizi perché non ci rendiamo conto che li sentiamo, e il primo passo per controllarli o espellerli è sviluppare la consapevolezza somatica per riconoscerli in noi stessi.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Il Metodo Feldenkrais impiega un modello educativo piuttosto che patologico. I praticanti quindi considerano le persone che noi trattiamo come "studenti" piuttosto che "pazienti", e noi parliamo del nostro lavoro come del dare "lezioni" piuttosto che "sessioni di terapia". L'Integrazione Funzionale è soltanto una delle due modalità centrali del metodo, l'altra essendo la Consapevolezza Attraverso il Movimento. L'ultima è meglio descritta nel testo introduttivo di F. M. Feldenkrais, *Awareness Through Movement*, New York, Harper and Row 1972. Un resoconto molto dettagliato ma difficile dell'Integrazione Funzionale è fornito in Y. Rywerant, *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*, New York, Harper and Row 1983. Per un'analisi filosofica comparativa del Metodo Feldenkrais, della Tecnica Alexander e della bioenergetica cfr. il capitolo 8 del mio *Performing Live*, cit.

<sup>16</sup> Elaboro questo argomento in modo più completo nel capitolo 3 di questo libro, che tratta della filosofia somatica di Wittgenstein.

Le discipline somatiche possono ulteriormente essere classificate in termini di maggiore orientamento verso l'apparenza esterna o l'esperienza interna. La somaestetica rappresentazionale (come la cosmetica) riguarda più le forme esteriori o superficiali del corpo mentre le discipline esperienziali (come lo yoga) mirano più a farci "sentire meglio" in entrambi i sensi di quell'ambigua frase (che riflette la produttiva ambiguità dell'estetico): rendere la qualità della nostra esperienza somatica più soddisfacentemente ricca ma anche renderla più acutamente percettiva. Le pratiche cosmetiche (dall'hairstyling alla chirurgia plastica) esemplificano il lato rappresentazionale della somaestetica mentre pratiche come la "Consapevolezza Attraverso il Movimento" del metodo Feldenkrais o la meditazione consapevole sono paradigmatiche della modalità esperienziale.

La distinzione tra somaestetica rappresentazionale ed esperienziale è una riguardante la tendenza dominante piuttosto che una rigida dicotomia. La maggior parte delle pratiche somatiche hanno sia la dimensione rappresentazionale che quella esperienziale (e le relative ricompense), perché c'è una complementarità fondamentale tra rappresentazione ed esperienza, all'esterno e all'interno. Il modo in cui noi guardiamo influenza il modo in cui sentiamo e viceversa. Pratiche quali le diete o il bodybuilding che sono inizialmente perseguite per fini rappresentazionali spesso producono sensazioni interne che sono quindi cercate per la loro propria finalità esperienziale. Colui che fa la dieta diventa un anoressico che brama il senso interno di fame; il bodybuilder diventa drogato all'impeto esperienziale del "pompare". Inoltre, i metodi somatici miranti ad esperienze interne spesso impiegano mezzi rappresentazionali come suggerimenti per realizzare la postura del corpo necessaria per indurre l'esperienza desiderata, sia consultando la propria immagine in uno specchio focalizzando il proprio sguardo su una parte corporea come la punta del naso o l'ombelico, che semplicemente visualizzando una forma del corpo nella propria immaginazione. Viceversa, le pratiche rappresentazionali come il bodybuilding usano un'acuta consapevolezza delle tracce esperienziali (per esempio, della fatica ottimale, allineamento corporeo e piena estensione muscolare) per servire i loro fini scultorei di forma esteriore, aiutando a distinguere, per esempio, il tipo di dolore che potenzia i muscoli dal dolore che indica ferita.

Ciononostante, la distinzione rappresentazionale/esperienziale rimane utile, particolarmente per rifiutare certi argomenti che condannerebbero la somaestetica come intrinsecamente superficiale e priva di spiritualità. La famosa critica di Horkheimer e Adorno della coltivazione somatica fornisce un buon esempio di tali argomenti. Qualunque tentativo di «ri-valutazione del corpo» deve fallire, essi asseriscono, perché esso implichi-

tamente rinforza la distinzione della nostra cultura «tra il corpo e lo spirito». Come un oggetto di cura, il corpo sarà rappresentativamente esteriorizzato come una cosa meramente fisica («cosa morta, *corpus*») in contrasto con l'interno spirito vivente.<sup>17</sup> L'attenzione al corpo è in questo modo sempre attenzione *alienata* verso una rappresentazione esterna fuori dal proprio sé spirituale. Inoltre, come rappresentazione esterna, essa è sempre inevitabilmente dominata e impiegata dai corrotti padroni dell'immagine della società – la pubblicità e la propaganda. «L'esaltazione dei fenomeni vitali, dalla “bestia bionda” all'isolano dei mari del Sud, sfocia inevitabilmente nel film “esotico”, nei manifesti pubblicitari delle vitamine e delle creme di bellezza, che tengono solo il posto del fine immanente della *réclame*: del nuovo, grande e nobile tipo umano, dei capi e delle loro truppe» (DI 251).

Gli entusiasti della bellezza del corpo e dell'addestramento del corpo non sono solamente superficiali; sono più sinistramente connessi agli sterminatori fascisti, che trattano il corpo umano come una mera «sostanza fisica» (DI 252), un attrezzo meccanico malleabile le cui parti devono essere modellate per fargli più efficacemente servire qualsiasi potere che lo controlla. In questa logica nazista, se i corpi non sono più in buono stato, essi dovrebbero venire fusi in sapone o convertiti in qualche altro oggetto utile come un paralume.

*Quelli che [...], esaltavano il corpo, ginnasti e camminatori, hanno sempre avuto la massima affinità all'omicidio [...]. Essi vedono il corpo come un meccanismo mobile, le parti nelle loro articolazioni, la carne come imbottitura dello scheletro. Essi maneggiano il corpo, trattano le sue membra come se fossero già separate. [...] Essi misurano l'altro, senza saperlo, con lo sguardo del costruttore di bare [e così lo chiamano] lungo, corto, spesso e pesante [...]. Il linguaggio tiene il passo con loro. Esso ha risolto la passeggiata in movimento e il vitto in calorie (DI 253).*

Formulata più di cinquanta anni fa, la critica di Horkheimer e Adorno rimane un potente sommario delle odierne principali accuse contro l'estetizzazione del corpo. Promuovendo immagini seduttive della bellezza ed eccellenza corporee, l'estetica somatica si trova accusata come uno strumento della pubblicità capitalista e della repressione politica. Essa aliena, reifica e frammenta il corpo, trattandolo come un mezzo e un meccanismo esterno che è anatomizzato in aree separate di lavoro inten-

<sup>17</sup> Cfr. M. Horkheimer e Th. W. Adorno, *Dialettica dell'illuminismo*, trad. di R. Solmi, Torino, Einaudi 1966, p. 251; d'ora innanzi DI.

sivo per risultati ostentati e misurabili e per la vendita di innumerevoli prodotti di mercato per ottenerle. Da ciò, troviamo la nostra preoccupazione per le misurazioni del corpo e le classi specializzate di “fitness” dedicate ad “addominali”, cosce, sederi, e così via; da ciò, l’industria cosmetica miliardaria, con i suoi prodotti specializzati per diverse parti del corpo. Un’estetica somatica, l’argomentazione continua, deve quindi minare l’individualità e la libertà spingendo alla conformità a misure standardizzate del corpo e modelli presentati come ottimamente strumentali o attrattivi. Questi modelli, inoltre, riflettono e rinforzano gerarchie sociali oppressive (come, per esempio, l’ideale nordamericano dei corpi alti, puliti, biondi e con gli occhi blu ovviamente serve a mantenere i privilegi dei suoi gruppi etnici dominanti).

Per quanto potenti possano risultare certe accuse, esse dipendono tutte dal fatto di interpretare la somaestetica come una teoria che riduce il corpo ad un oggetto esterno – uno strumento meccanico di parti atomizzate, superfici misurabili e norme standardizzate di bellezza. Esse ignorano il ruolo soggettivo del corpo come luogo vivente dell’esperienza sentita del bello. Ma la somaestetica, nella sua dimensione *esperienziale*, chiaramente rifiuta di esteriorizzare il corpo come un oggetto alienato distinto dallo spirito attivo dell’esperienza umana. Né tende essa a imporre un gruppo fissato di norme standardizzate di misurazione esterna (per esempio, il polso ottimale) per stimare una buona esperienza somaestetica.<sup>18</sup>

La cecità della critica culturale alla somatica dell’esperienza è comprensibile e ancora diffusa. Perché la somaestetica della rappresentazione rimane di gran lunga più saliente e dominante nella nostra cultura, una cultura largamente costruita nella divisione del corpo dallo spirito ed economicamente guidata da un capitalismo di largo consumo che è alimentato dal marketing delle immagini corporee. Ma esattamente per questa ragione il campo della somaestetica, con la sua essenziale dimensione esperienziale, ha bisogno di più accurate, ricostruttive attenzioni da parte dei filosofi.

La distinzione rappresentazionale/esperienziale è in tal modo utile nel difendere la somaestetica dalle accuse che tralasciano la sua interiore profondità vissuta. Tuttavia, dal momento che questa distinzione non do-

---

<sup>18</sup> Ciò non è per dire che la somaestetica esperienziale non può presentare norme o ideali. Il rinomato “scatto del corridore”, il “pompare” del bodybuilder e l’orgasmo degli amanti possono essere visti come standard di successo esperienziale; e se fraintesi come l’unica misura di valore esperienziale per le pratiche ad essi relativi, esse possono anche esercitare un potere oppressivo che la critica somaestetica necessita di contestare.

vrebbe essere intesa come una dicotomia rigidamente esclusiva, non è nemmeno esaustiva. Una terza categoria di somaestetica *performativa* può essere introdotta per discipline che primariamente si dedicano alla forza del corpo, abilità, o salute (come per esempio le arti marziali, l'atletica, l'aerobica o calisthenics). Nella misura in cui tali discipline orientate alla prestazione mirano sia all'esibizione esterna che all'accrescimento delle proprie sensazioni di potenza, abilità e salute, noi potremmo assimilarle sia alla modalità prevalentemente rappresentazionale che a quella esperienziale.

3) Al di là di come noi classifichiamo le diverse metodologie della somaestetica pragmatica, esse necessitano di essere distinte dalla loro pratica effettiva. Io chiamo questa terza branca somaestetica *pratica*. Non è una questione di produzione di testi, neanche testi che offrono metodi pragmatici di cura somatica; è invece una questione che attiene effettivamente alla ricerca di tale cura attraverso una pratica disciplinata intelligentemente mirata all'automiglioramento somatico (in modalità rappresentazionale, esperienziale o performativa). Interessata non al dire ma al *fare*, questa dimensione pratica è la più trascurata dai filosofi accademici del corpo, il cui impegno al *logos* discorsivo tipicamente termina nel testualizzare il corpo. Per la somaestetica pratica, meno si dice meglio è, *se* ciò si traduce in un maggior lavoro effettivamente svolto. Ma poiché, in filosofia, quel che funziona senza esser detto tipicamente funziona senza esser fatto, l'attività concreta dell'allenamento somatico dev'essere nominata come la dimensione pratica cruciale della somaestetica, concepita come una disciplina filosofica comprensiva che riguarda la conoscenza e la cura di sé.<sup>19</sup>

Foucault è esemplare per aver lavorato con tutte e tre le dimensioni della somaestetica. Il genealogista analitico, che mostrò come “corpi docili” fossero sistematicamente, anche se sottilmente, segretamente strutturati da discipline corporee apparentemente innocenti e da regimi di

---

<sup>19</sup> Per un'ulteriore elaborazione della somaestetica, vedi il mio *Performing Live*, cit., capitoli 7-8, e “Thinking Through the Body, Educating for the Humanities: A Plea for Somaesthetics”, in *Journal of Aesthetic Education*, 40, n. 1, 2006, pp. 1-21. Per discussioni critiche e applicazioni interpretative della somaestetica, vedi i saggi di Martin Jay, Gustavo Guerra, Kathleen Higgin, Casey Haskins, e la mia replica nel *Journal of Aesthetic Education*, 36, n. 4, 2002, pp. 55-115. Vedi inoltre gli articoli di Thomas Leddy, Antonia Soulez e Paul C. Taylor, e la mia replica nel *Journal of Speculative Philosophy*, 16, n. 1, 2002, pp. 1-38; cfr. poi G. Böhme, “Somästhetik -sanft oder mit Gewalt?”, in *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 50, 2002, pp. 797-800; J.J. Abrams, “Pragmatism, Artificial Intelligence, and Posthuman Bioethics: Shusterman, Rorty, Foucault”, in *Human Studies*, 27, 2004, pp. 241-258; E. Mullis, “Performative Somaesthetics”, in *Journal of Aesthetic Education*, 40, n. 4, 2006, pp. 104-117.

biopotere di modo da far progredire le oppressive agende e istituzioni sociopolitiche, emerge anche come il metodologo pragmatico che propone pratiche corporee alternative per vincere le ideologie repressive celatamente arroccate nei nostri docili corpi. Principali fra queste alternative c'erano pratiche di sadomasochismo omosessuale consensuale (S/M), le cui esperienze, egli dimostrava, sfidavano non soltanto la gerarchia della testa ma anche il privilegio della sessualità genitale, che a sua volta privilegia l'eterosessualità. Foucault ripetutamente ha difeso anche le droghe pesanti, «che possono produrre un piacere molto intenso», insistendo che esse «devono diventare parte della nostra cultura» (FL 384; cfr. 378; AF3 298). E praticando audacemente quanto egli stesso predicava, Foucault testò i suoi metodi scelti attraverso la somaestetica pratica sperimentando sulla sua stessa carne e con altri corpi viventi.

Qualsiasi critica a questi metodi non dovrebbe ignorare il valore particolare delle droghe e del S/M per certi progetti di cura del sé con cui Foucault era personalmente maggiormente impegnato: progetti di innovazione radicale, la liberazione gay, e la sua ricerca estremamente problematica del piacere. Tuttavia, la loro apparente indispensabilità per Foucault né implica il valore esemplare di questi metodi per altri né preclude il loro avere effetti nocivi se largamente praticati nella società. Il proverbio “colpi diversi per gente diversa” afferma una saggezza vernacolare appropriata per più che i soli adepti del S/M. Nella misura in cui ogni sé particolare è il prodotto unico delle innumerevoli contingenze e di fattori contestuali diversi, ci dovremmo aspettare e rispettare una certa diversità dei metodi e degli scopi della somaestetica nella coltivazione di sé. Ma fino a quando i nostri sé incarnati condivideranno significative analogie di costituzione biologica e di condizionamenti sociali, dovrebbero esserci motivi per alcune generalizzazioni riguardo i valori e i rischi di metodi somatici differenti. Come potrebbe la filosofia o la scienza (o persino la vita pratica) essere possibile senza tali generalizzazioni?

#### IV

Concentrandosi sui metodi e gli scopi della somaestetica pragmatica di Foucault, questo capitolo non può dedicare attenzione adeguata tanto ai suoi affascinanti studi genealogici sulla somaestetica analitica che ai dettagli seducentemente controversi delle sue effettive pratiche corporee. Il nostro studio critico del programma pragmatico di Foucault andrà, comunque, oltre i problemi particolari dei suoi specifici metodi raccomandati, estendendosi a questioni più ampie che riguardano le sue mire al

piacere e all'automodellamento estetico, portando a dubbi ancora più generali circa il valore della somaestetica in quanto interpretazione della cura di sé filosofica. Gli argomenti di questo capitolo potrebbero essere gravemente male interpretati se non vengono chiaramente tenuti in mente tre importanti punti.

Primo, la critica di un particolare programma o metodo della somaestetica pragmatica non implica un rifiuto o un rigetto della validità e del valore di questo campo in quanto tale, che invero è costituito come un complesso campo sfumato di critica comparativa di metodi e scopi in competizione fra loro. Di contro, affermare il valore della somaestetica pragmatica non significa sostenere che tutti i diversi metodi che questo campo copre siano in effetti apprezzabili e dovrebbero essere adottati per la pratica. Infatti, dal momento che alcuni metodi sono chiaramente incompatibili gli uni con gli altri, noi non potremmo approvarli tutti insieme. Tale complessità, che è condivisa dalla filosofia stessa, non implica in alcun modo il vizio di una contraddizione. Possiamo certamente affermare il valore della filosofia senza affermare la verità e il valore di tutte le sue teorie, proprio come la condanna critica di una particolare teoria o gruppo di teorie in filosofia non comporta il rigetto della filosofia per se stessa, ma piuttosto costituisce un'affermazione della filosofia in quanto critica.

Secondo, la strategia principale del nostro studio è una critica immanente della somaestetica pragmatica di Foucault, non un semplice ripudio del programma somaestetico generale di Foucault a causa di un mero disgusto per i suoi scopi di base e del desiderio di sostenere al loro posto valori somatici e culturali radicalmente diversi. Piuttosto che moralizzare sui problemi delle droghe violente e del sesso sadomasochistico (il cui danno somatico, etico e sociale io non nego), i nostri argomenti chiave mostrano come i metodi raccomandati da Foucault siano in conflitto nascosto ma fondamentale con i suoi scopi professati (come la moltiplicazione dei piaceri somatici e delle forme di automodellamento) tendendo quindi a indebolire una più completa realizzazione di quegli scopi.

Terzo, il nostro proposito non è quello di screditare le teorie di Foucault attraverso attacchi *ad hominem* che demonizzano i suoi intenti, metodi e pratiche personali come *peculiarmente* perversi. Invece, i nostri argomenti suggeriranno come il programma somaestetico di Foucault, sebbene trasgressivamente non convenzionale, sia ciononostante rappresentativo di tendenze distintive nell'approccio della cultura contemporanea all'esperienza somatica che tende verso tecnologie di radicalizzazione e sensazionalismo violento. Prima di criticare la celebrazione unilate-

rale di tali tendenze nella somaestetica pragmatica di Foucault, dobbiamo sottolineare l'esemplare valore degli altri contributi di Foucault alla somaestetica (come per esempio le sue teorie seminali sul biopotere, la costruzione del genere e la dominazione sociale somaticamente fondata). Questo è molto importante perché c'è una deplorabile tendenza nel recente discorso anglo-americano a scandalizzarsi e in questo modo neutralizzare la forza delle idee di Foucault legandole alla sua prematura morte per AIDS nel 1984, come se questa morte rappresentasse una confutazione performativa di tutte le sue teorie somaticamente collegate, così che non ci sarebbe bisogno di un serio impegno critico nei loro confronti. Tali attitudini formano parte di una più generale strategia volta a demonizzare trivializzandoli una diversità di teorici del tardo ventesimo secolo che sono falsamente aggregati insieme sotto la rubrica del "postmoderno" (anche quando tali teorici rifuggono all'associazione con quel concetto).

In base a un tale pregiudizio deplorabilmente francofobo, la difesa foucaultiana delle droghe e del S/M verrebbe messa in ridicolo e rigettata come avente semplicemente il significato del logoro gusto per le perversioni narcotiche e sessuali di un sofisticato nichilista francese. Dobbiamo, tuttavia, sottolineare che lo scopo dichiarato di Foucault è piuttosto il contrario: rompere la nostra ossessione per il sesso come chiave di ogni piacere, liberarci dal repressivo feticismo sessuale della nostra cultura, che ci acceca dal realizzare altri piaceri somatici che potrebbero rendere la vita più bella e soddisfacente. Piuttosto che focalizzarsi fanaticamente sui piaceri del sesso e sul mistero della sua vera natura (che sfortunatamente marchia socialmente le espressioni di devianza sessuale come vergognosamente innaturali), noi dobbiamo più generalmente sostenere «la realtà del corpo e l'intensità dei suoi piaceri». <sup>20</sup> «Dovremmo lottare», ripete insistentemente Foucault, «verso una desessualizzazione, verso un'economia generale del piacere che non sia normata sessualmente». Condannando ciò che egli chiamava «la monarchia del sesso», Foucault sostiene «la fabbricazione di altre forme di piacere» attraverso «relazioni polimorfiche con le cose, la gente e i corpi» per le quali la tradizionale «griglia "sessuale" è una vera prigionia». <sup>21</sup> Foucault raccomanda esplicitamente il S/M omosessuale *non* per la sua forza sessuale ma

<sup>20</sup> M. Foucault, "Introduction" in *Herculine Barbin: Being the Recently Discovered Memoirs of a Nineteenth Century Hermaphrodite*, trad. R. McDougall, New York, Pantheon 1980, p. vii; ed. it. H. Barbin, *Una strana confessione. Memorie di un ermafrodito presentate da Michel Foucault*, Torino, Einaudi 2007.

<sup>21</sup> M. Foucault, "Power Affects the Body" e "The End of the Monarchy of Sex", in FL, pp. 212, 214, 218-219.

la sua creativa «desessualizzazione del piacere»; «inventando nuove possibilità di piacere con strane parti (del) corpo – attraverso l’erotizzazione del corpo». Il S/M, egli teorizza, è

*una sorta di creazione, di impresa creatrice, una delle cui caratteristiche principali è quella che chiamo desessualizzazione del piacere. Penso che l’idea che il piacere fisico provenga sempre dal piacere sessuale e l’idea che il piacere sessuale sia la base di tutti i piaceri possibili siano profondamente false. Le pratiche sadomasochistiche dimostrano che possiamo produrre piacere a partire da oggetti molto strani, utilizzando certe parti bizzarre del corpo, in situazioni molto insolite ecc. (“Il sesso, il potere e la politica dell’identità”, FL 384; AF3 298).*

Come può, ci si può chiedere, il corpo con i suoi piaceri essere simultaneamente desessualizzato ed eroticizzato? Il paradosso è smorzato ricordando che il termine per sesso in francese denota anche i genitali, così desessualizzare il piacere somatico può semplicemente significare indebolire la primazia della gratificazione genitale eroticizzando altre parti del corpo. L’eros rimane pienamente sessuale ma non più focalizzato su *le sexe*. Questo spostamento del «centrismo genitale» è chiaramente uno degli scopi principali di Foucault, un punto in cui egli critica in modo convincente sia Sade che Wilhelm Reich. Può l’erotismo del corpo, comunque, anche designare qualcosa di non meramente indipendente dal sesso *genitale*, ma del tutto libero dalla rete del desiderio sessuale, qualcosa che possa essere compreso e coltivato «sotto una generale economia di piacere»? Questa più radicale forma di erotizzazione desessualizzata potrebbe più pienamente servire lo scopo di Foucault di rendere il corpo «infinitamente più capace di piaceri», sviluppando le sue capacità per una varietà di piaceri somatici che trascendono il sessuale.<sup>22</sup>

Malgrado il possibile significato creativo delle sue trasgressioni, il S/M rimane dominato dal sesso e quindi eccessivamente confinato nella sua tavolozza di piaceri. Le argomentazioni della difesa proprie di Foucault tradiscono questi limiti. In *Scelta e atto sessuale* il S/M gay è lodato perché «tutta l’energia e l’immaginazione, che nella relazione eterosessuale venivano incanalate nel corteggiamento, adesso vengono dedicate all’*intensificazione* dell’atto sessuale stesso. Si sviluppa una nuova intensa arte di pratica sessuale che cerca di esplorare tutte le possibilità interne della condotta sessuale». Paragonando gli spettacoli gay S/M a

---

<sup>22</sup> M. Foucault, *Sull’amicizia come modo di vita*, in Idem, *Discipline, Poteri, Verità. Detti e scritti 1970-1984*, a cura di M. Bertani e V. Zini, Genova, Marietti 1820 2008, pp. 157-163, qui a p. 160.

San Francisco e New York a «laboratori di sperimentazione sessuale», Foucault afferma che tale sperimentazione è strettamente controllata da codici consensuali, come nei tribunali cavallereschi medioevali «dove venivano definite restrittive regole di corteggiamento proprietario». La sperimentazione è necessaria, spiega Foucault, «perché l'atto sessuale è diventato così semplice e disponibile [...] che corre il rischio di diventare rapidamente noioso, così che dev'essere fatto ogni sforzo per innovare e creare variazioni che potranno accrescere il piacere dell'atto». «Questo miscuglio di regole e apertura», conclude Foucault, «ha l'effetto di intensificare le relazioni sessuali introducendo una perpetua novità, una tensione perpetua e una perpetua incertezza che manca alla semplice consumazione dell'atto. L'idea è anche di fare uso di ogni parte del corpo come strumento sessuale» (FL 330-331<sup>23</sup>).

Questa è appena una ricetta promettente per liberarsi della griglia sessuale verso un polimorfismo del piacere che Foucault afferma di cercare. L'intera immaginazione somatica è invece strettamente focalizzata sull'intensificare "l'atto sessuale" e ridurre ogni segmento del soma a uno "strumento sessuale". Non importa quanto trasgressiva e sperimentale, la visione di Foucault del S/M involontariamente rinforza la normalizzazione omogeneizzante del piacere come sessuale e strutturato dall'"atto" (sebbene consumato in maniera deviata). Gli attrezzi e le icone proprie del *bondage* (catene, corde, fruste, celle, ecc.) riportano ironicamente la cattività del S/M alla norma *sessuale* del piacere e alla sua affermazione erotizzante di riduzione dolorosa in schiavitù. La monotonia di queste immagini fuori moda della disciplina e la povertà creativa di quelle più nuove come il nazista "stivali, berretti e aquile" non parlano a favore dell'audacia immaginativa del S/M, un problema che lo stesso Foucault ammette con un certo sgomento, dal momento che tale debolezza immaginativa tradisce la sua carenza di automodellamento creativo.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Trad. it. "Scelta e atto sessuale", in *L'illustrazione italiana*, 13, 1983, pp. 88-94.

<sup>24</sup> Foucault lamenta: «Il problema che si pone è quello di sapere perché noi oggi immaginiamo di poter accedere a determinati fantasmi erotici attraverso il nazismo. Perché questi stivali, questi berretti, queste aquile, da cui spesso si è infatuati, soprattutto negli Stati Uniti? [...] Il solo vocabolario di cui disponiamo per ritrascrivere questo grande piacere del corpo che esplode sarebbe la favola triste di una recente apocalisse politica? Non riuscire a pensare l'intensità del presente se non come la fine del mondo in un campo di concentramento? Vede com'è povero il nostro tesoro di immagini!» ("Sade: Sergeant of Sex", FL 188-189; ed. it. "Sade, sergente del sesso", in Idem, *Discipline, poteri, verità. Detti e scritti 1970-1984*, cit., pp. 48-53, qui a p. 52). Studi di "infiltrati" del S/M, inoltre, insistono che la sorpresa e l'audacia innovativa sono strettamente vincolate da elaborati codici e convenzioni che governano i cosiddetti "scripting"

La sua difesa unilaterale del S/M, inoltre, suggerisce i severi limiti di una sessualità strettamente maschilista focalizzata sulla violenza, come se non potesse esserci un erotismo egualmente creativo e piacevole esprimente differentemente le soggettività e i desideri di genere, dispiegante metodi più gentili di contatto sessuale.<sup>25</sup> Quale modello erotico, etico e sociale di automodellamento viene promosso dall'immersione zelante in un teatro sessuale interamente dedito a celebrare la violenza, la dominazione e il soggiogamento come migliore fonte di piacere? Quale modello della relazione verso gli altri viene promossa dal *fist-fucking* del S/M? Il valore polivalente dell'eros è ridotto a un erotismo del potere dominante che non sembra lasciare spazio per la somatica dell'amorevole tenerezza che sicuramente gioca (insieme ai più violenti movimenti) un degno ruolo nella cultura erotica sia occidentale che orientale.<sup>26</sup>

---

teatrali dell'incontro e mirano più a garantire la sicurezza e a soddisfare le aspettative che a fornire un reale shock del nuovo. Cfr., per esempio, G.W. Levi Kamel, "The Leather Career: On Becoming a Sado-masochist", e "Leathersex: Meaningful Aspects of Gay Sado-masochism", in Th. S. Weinberg (a cura di), *S&M: Studies in Dominance and Submission*, Amherst, NY, Prometheus Books 1995, pp. 51-60, pp. 231-247.

<sup>25</sup> L'implicito, universalizzato soggetto mascolino della filosofia somatica di Foucault talvolta è criticato dalle femministe per la sua cecità di genere, mentre la sua identificazione del sessuale con la violenza sicuramente riflette l'erotismo maschilista di Sade e George Bataille. Per Bataille, è «quel senso di una violenza elementare, che anima gli impulsi dell'erotismo, quali che siano. La sfera dell'erotismo è essenzialmente la sfera della violenza, la sfera della violazione [...]. Che cosa significa erotismo dei corpi se non una violazione degli esseri partecipanti all'atto? una violazione che confina con la morte? Una violazione che confina con l'assassinio? [...] La messa in opera erotica ha come principio la distruzione della struttura dell'essere chiuso che è la condizione normale di colui che partecipa al gioco», con la violenza sessuale che serve a irrompere attraverso tali soggettività per trasformarle. La presunzione sembra essere che l'autosufficienza e le barriere interpersonali non possono essere superate attraverso altri modi più gentili. G. Bataille, *L'erotismo*, trad. di A. Dell'orto, Milano, ES 1991, pp. 17-18.

<sup>26</sup> Foucault si riferisce in tono di approvazione all'antica *ars erotica* asiatica come focalizzata sul piacere in contrasto con la *scientia sexualis* occidentale dominata dalla verità e dal modello medico. Vedi Michel Foucault, *Storia della sessualità*, vol. 1, cit.; cfr. anche il suo "On the Genealogy of Ethics: An Overview of Work in Progress" pubblicato per la prima volta in inglese da H. Dreyfus e P. Rabinow (a cura di), *Michel Foucault: Behind Structuralism and Hermeneutics*, Chicago, University of Chicago Press 1983, ma revisionato da Foucault in una più completa versione francese pubblicata nei suoi *Dits et Ecrits*, vol. 2, 1979-1988, Paris, Gallimard 2001, pp. 1428-1450; ed. it. in H. Dreyfus e P. Rabinow (a cura di), *La ricerca di Michel Foucault*, Firenze, Ponte alle Grazie 1989, pp. 257-281. Sfortunatamente, le sue brevi osservazioni su queste arti erotiche (che sono estremamente remote dal S/M gay) suggeriscono che la sua comprensione di esse era piuttosto limitata, perché sembra persino che egli interpreti male i punti principali della fonte scientifica su cui egli basa le sue osservazioni, la *Sexual Life in Ancient China: A Preliminary Survey of Chinese Sex and Society from ca.1500 B.C. till 1644 A.D.*, di R. Van Gulik, Leiden, Brill 1974. Io esamino l'estetica dell'*Ars Erotica* asiatica (e spiego il fraintendimento di essi da parte di Foucault), in "Asian *Ars Erotica* and the Question of Sexual Aesthetics," in *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 65, n. 1 (2007), pp. 55-68.

Rilevare questi limiti del S/M non serve a garantire esclusivo privilegio alle cosiddette pratiche standard del fare l'amore – etero o gay; perché tutte queste pratiche condividono con la versione di Foucault dell'S/M esattamente la stessa struttura sessuale limitante. Il mio punto principale qui è invece quello di sottolineare l'importanza di coltivare i piaceri somatici che sfuggono completamente alla struttura sessuale e che quindi moltiplicano più ampiamente la nostra tavolozza del piacere. Tali piaceri asessuali, che più democraticamente procurano gioia anche ai celibi, includono modalità più piacevoli nel respirare, sedersi, giacere, stirarsi, camminare, mangiare, così come il godere di più specifici modi di esercizio e discipline che aumentano la consapevolezza del corpo. Questi piaceri asessuali non sono incompatibili con il piacere sessuale. Infatti, attraverso sia la varietà che tali piaceri introducono che le tecniche somaestetiche di padronanza di sé attraverso le quali essi sono ricercati, possono persino accrescere i piaceri sessuali dai quali si distinguono.

Se confinato alla griglia sessuale e a un repertorio molto convenzionale (sebbene trasgressivo e variato) di pratiche sceneggiate, come può il S/M guadagnare l'ardente approvazione di Foucault come la chiave somaestetica per creare un radicalmente nuovo (e pure "imprevedibile") stile di vita e un soggetto etico auto-stilizzato? Primo, il carattere distintamente culturale del S/M – con la sua sfida alla naturale concezione del sesso e la sua teatrale interpretazione di ruoli reversibili – suggerisce che i nostri piaceri erotici sono costruiti socialmente. Inoltre, esso inculca due messaggi cruciali di Foucault: che i nostri sé non sono identità ontologiche fissate (definite naturalmente da un sesso fisicamente determinato e definito nei termini degli organi sessuali di ciascuno) ma sono piuttosto ruoli socialmente costruiti che noi giochiamo rispetto ad altri; e, quindi, che noi possiamo, in una certa misura, rifare noi stessi adottando deliberatamente diverse prestazioni di ruolo. Ma forse la più forte ragione che Foucault aveva per difendere il S/M fu il vissuto, intenso potere edonista della sua effettiva esperienza. Che cosa importa se i mezzi sono convenzionali o addirittura banali se i risultati sono così intensi e piacevoli?

Qui, noi raggiungiamo una seconda obiezione alla somaestetica di Foucault. Difendendo soltanto i più intensi piaceri, che egli identifica con le droghe pesanti e il sesso, Foucault ancora una volta riduce crudamente la nostra gamma di piaceri, in questo modo confondendo il suo scopo esplicito di renderci «infinitamente più suscettibili al piacere» attraverso una maggiore distribuzione delle sue multiple modalità somatiche. Rivelando un basilare anedonismo («piacere è un comportamento davvero difficile [...] ed io ho sempre la sensazione di non sentire il

piacere, il completo e totale piacere»), Foucault rigetta ciò che egli chiama «quella gamma media di piaceri che inventa la vita di ogni giorno» (sbrigativamente denotata dal convenzionale “club sandwich” americano, “coca cola” e “gelato” o anche un “bicchiere di buon vino”). «Un piacere dev’essere qualcosa di incredibilmente intenso», egli ammette, oppure «non è niente per me» (“An Ethics of Pleasure”, FL 378). Il vero piacere è altresì strettamente identificato con esperienze limite opprimenti e quindi «collegate alla morte», l’ultima esperienza limite, che affascinava così tanto Foucault che egli pensò a lungo e seriamente al suicidio (e persino, più di una volta, lo tentò).<sup>27</sup> «Il tipo di piacere che io considererei come *il piacere reale*», afferma Foucault, «sarebbe così profondo, intenso, travolgente che non potrei sopravvivergli. Morirei [e] alcune droghe sono così importanti per me perché esse sono la mediazione verso quelle incredibilmente intense gioie che io cerco e che non sono capace di esperire, di permettermi da solo» (FL 378).

A causa della sua ammessa «reale difficoltà a sperimentare il piacere», Foucault apparentemente ha bisogno di essere sopraffatto dall’intensità sensoriale per sperimentarlo. Non dovremmo scartare questo anedonismo e questo bisogno di sensazioni intense come un mero problema personale di Foucault, e frattanto egli rivendica di «non essere l’unico» (FL 378) ad esser fatto così. Questa situazione al contrario riflette tendenze più generali e problematiche riguardo alla coscienza somatica della nostra cultura. In primo luogo c’è la pervasiva devastante dicotomia fra i piaceri corporei presumibilmente insignificanti della vita quotidiana (con poca fantasia identificati con cibo e bevande) e i piaceri somatici realmente significativi definiti dalla loro violenta intensità e identificati con la trasgressione delle droghe e del sesso.<sup>28</sup> Ma i piaceri somatici

---

<sup>27</sup> Nel suo *plaidoyer* per la coltivazione del piacere del suicidio, Foucault lo descrive come un «piacere la cui paziente e inesorabile preparazione illuminerà la vostra intera vita» (FL 296). Sui tentativi di suicidio di Foucault studente cfr. D. Eribon, *Michel Foucault*, Cambridge, Ma., Harvard University Press 1991, pp. 26-27. Il grande amico di Foucault Paul Veyne testimonia la fascinazione personale di Foucault per il suicidio nei suoi ultimi anni, considerando persino la sua morte legata all’Aids come una forma di suicidio, per quanto questa drastica conclusione speculativa sia difficile da giustificare. Cfr. P. Veyne, “The Final Foucault and his Ethics”, in *Critical Inquiry*, 20, 1993, pp. 1-9. Se la difesa del suicidio come piacere da parte di Foucault rimane soprattutto iconoclastica, la sua enfasi sulla stretta relazione fra autotrascendimento estatico e passione della morte del corpo risuona certamente di immagini familiari alla gioia del martirio religioso.

<sup>28</sup> Il cieco rigetto da parte di Foucault dei piaceri “di classe media” viene completato dalla parallela mancanza di apprezzamento per il fatto che, nella cultura contemporanea come nella Grecia antica, rendere la propria vita un’opera d’arte non significa per forza viverla con una radicale, trasgressiva novità e unicità. Per una critica a tale cecità, che apparentemente proviene da una implicita identificazione dell’arte con l’intensità, difficoltà e originalità dei capolavori delle avanguardie (posta in stridente contrasto con l’ap-

quotidiani possono includere anche il respirare, stirarsi, passeggiare; e questi possono essere anche sviluppati così da dar vita a esperienze di grande forza ed esaltazione, come vediamo nei familiari metodi yoga del *pranayama* e dell'*asana*, o nelle discipline buddhiste del sedere, camminare e danzare meditativi.<sup>29</sup> Reciprocamente, l'esperienza delle droghe pesanti e del sesso estremo può diventare routinaria e insignificante. La psicologia della percezione sensoriale intende che l'intensificazione del piacere non può semplicemente essere ottenuta tramite intensificazione della sensazione. L'apprezzamento sensibile è tipicamente offuscato quando devastato da sensazioni estreme. La musica che si gode nel modo più intenso non è quella più forte. Un gentile tocco radente può dare un piacere più potente di una botta fragorosa.

Il piacere ha una logica complessa; gli asceti sanno come ottenerlo respingendolo. Gli Yogi traggono la maggiore intensità del piacere non dalle esplosioni sensoriali di orgasmi narcotici, ma piuttosto dal vuoto che rivela la sua propria intensità e pienezza di perfezione. Proponendo un'“etica del piacere”, Foucault non avrebbe avuto bisogno di una più accurata “logica” e “logistica” del suo concetto centrale, di un più raffinato e delicato apprezzamento delle differenze e sottigliezze del piacere, incluse le sue varietà più tenere, gentili, dolci? Pierre Hadot ha criticato Foucault per avere frainteso edonisticamente gli antichi confondendo il piacere sensuale della *voluptas* con la più spirituale, religiosa nozione di gioia (*gaudium*).<sup>30</sup> Per quanto utile possa risultare questa distinzione, essa rimane troppo semplice. Perché c'è anche il diletto, la soddisfazione, la gratificazione, la contentezza, l'appagamento, il senso di piacevolezza, il divertimento, l'allegria, l'euforia, la beatitudine, il rapimento, l'esultanza, l'ebbrezza, il gioire, la diversione, l'intrattenersi piacevole, il titillamento, il divertirsi e così via. Non dovremmo riconoscere più accuratamente le molte differenti varietà di esperienza tipicamente raggruppate sotto il piacere, così da attribuire ad ognuna di esse l'apprezzamento dovuto e da trarne in modo più pieno il rispettivo valore? Se sembra un compito troppo tedioso nello spirito dell'edonismo, dovremmo almeno riconoscere (più di quanto faccia Foucault) che l'inten-

---

prezzamento di Foucault per uno stile di vita artistico assai più moderato di epoche precedenti), cfr. il mio *Practicing Philosophy*, cit., capitolo 1.

<sup>29</sup> Per una discussione di queste discipline giapponesi, a noi meno familiari dello yoga e dello *zazen* (meditazione seduta) cfr. Yuasa, *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*, cit., pp. 11-14, pp. 20-36.

<sup>30</sup> P. Hadot, “Reflections on the Idea of the ‘Cultivation of the Self’”, in Idem, *Philosophy as a Way of Life*, cit., p. 207.

sificazione del piacere né richiede una dieta unilaterale di esperienze-limite sensazionali né, di fatto, è ben servita da un tale regime.

Se il piacere è così duro (*hard*) per Foucault, sia nel senso della difficoltà a raggiungerlo che in quello dell'essere forzatamente indirizzato verso le forme più intense e dure esemplificate dal S/M e dalle droghe pesanti, si è tentati di vedere queste due forme di durezza come causalmente connesse. L'anedonismo può sia esser generato da che provocare un'esigenza sempre crescente di sensazioni via via più forti. Se l'insoddisfazione nei confronti dei piaceri ordinari stimola a sua volta l'esigenza di stimolazioni più intense, soddisfare tale esigenza innalza la soglia di ciò che può essere avvertito come soddisfacente, condannando in tal modo una parte sempre maggiore dell'esperienza quotidiana a un tedio privo di gioia. Il legame dell'anedonismo con l'abuso di droghe (e col suicidio) è oggi ben documentato, e i precisi meccanismi neurali di tale nesso causale sono oggi ben esplorati.<sup>31</sup>

La persistente esigenza di sensazioni estremamente intense minaccia non solo di ridurre l'ambito dei piaceri che siamo in grado di sentire ma anche di ottundere la nostra acutezza affettiva, la nostra pura e semplice capacità di sentire i nostri corpi con vera chiarezza, precisione e forza. Per Foucault una vivida coscienza somatica non può manifestarsi se il corpo non è in qualche modo implicato in sensazioni violente; e senza una tale coscienza i nostri corpi diventano a loro volta gli involontari docili strumenti dell'oppressione sociale. Il carattere estremistico delle esperienze-limite diventa in tal senso necessario per Foucault non solo per sentire il piacere somatico, ma anche per produrre il solo tipo di potenziamento della coscienza del corpo che possa essere sentito e in tal modo sviluppato per coltivare e liberare il sé. Se tale apparente necessità riflette l'ottundimento della coscienza somatica di Foucault a causa dell'anedonismo e di un abuso di sovrastimolazione, allora soggetti meno sensazionalisti e meno assuefatti agli eccessi del piacere troveranno che un abbassamento della violenza e intensità sensoriale è paradossalmente in grado di condurre a una più attenta e acuta coscienza somatica, consentendo sensazioni di piacere più gratificanti e persino più intense.

Questa argomentazione a favore di una moderazione sensoriale trova

---

<sup>31</sup> Cfr. ad es. L. Janiri et al., "Anhedonia and Substance-Related Symptoms in Detoxified Substance-Dependent Subjects: A Correlation Study", in *Neuropsychobiology*, 52, 1, 2005, pp. 37-44; per quanto riguarda il suicidio cfr. K. G. Paplos et al., "Suicide Intentions, Depression and Anhedonia among Suicide Attempters", in *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2, 2003, suppl. 1, p. 510.

supporto in un classico principio psicofisico incarnato nella famosa legge di Weber-Fechner, che formula una verità che conosciamo anche dall'esperienza comune: un piccolo stimolo può essere avvertito in modo più chiaro e facile se la stimolazione preesistente già sperimentata dall'organo stimolato è di piccola entità. Reciprocamente, la soglia perché sia avvertita una sensazione sarà tanto più alta quanto più grande è la stimolazione preesistente. La luce di una sigaretta, ad esempio, benché a stento visibile a breve distanza alla sfolgorante luce del sole, può essere vista da lontano nell'oscurità della notte; i rumori di foglie scosse dal vento che noi sentiamo nel silenzio dei boschi a mezzanotte sono inudibili nel rumore diurno della città. Un pugno fortemente serrato non sarà così sensibile alle distinzioni fini del tatto e alla consistenza come lo sarà una morbida mano libera da tensione muscolare.

La brama della nostra cultura nei confronti di gradi di intensità sempre maggiore della stimolazione somatica nella ricerca della felicità è in tal modo una ricetta per l'aumento dell'insoddisfazione e della difficoltà nel raggiungimento del piacere, mentre la nostra sottomissione a tali sensazioni intense ottunde la nostra percezione e coscienza somatica. Non possiamo deliziarci al suono dei nostri cuori che battono dolcemente mentre sfrecciamo in avanti in un jet rumoroso con una musica forte a tutto volume nelle nostre cuffie. Anche l'apprezzamento per la musica forte, un piacere innegabile di molti (me incluso), viene soffocato da una dieta unilaterale di volume assordante, che in ultima analisi vizia l'esperienza e il senso del suono fragoroso. Il valore delle droghe che provocano alterazioni mentali è a sua volta viziato da un uso spropositato.<sup>32</sup> L'estremismo sensazionalista della nostra cultura riflette e rinforza un profondo scontento somatico che ci conduce senza sosta, e che viene avvertito solo vagamente dalla nostra sottosviluppata, insufficientemente sensibile e perciò comprensibilmente insoddisfatta coscienza del corpo. Per quanto i gusti somaestetici radicali di Foucault possano colpire molti come terribilmente devianti, il suo anedonismo ed estremismo esprimono chiaramente una tendenza comune della cultura occidentale del tardo capitalismo, il cui indiscusso imperativo economico di una crescita ininterrotta promuove anche una indiscussa esigenza di stimolazioni costantemente crescenti, sempre maggiore velocità e informazione, sempre più

---

<sup>32</sup> Si richiama l'attenzione sul fatto che le mie opinioni sulla somaestetica sono state di fatto impiegate per raccomandare l'uso di forti droghe che alternano la mente, per quanto con moderazione e contesti attentamente controllati, al fine di promuovere intuizioni nell'educazione. Cfr. K. Tupper, "Entheogens and Education: Exploring the Potential of Psychoactives as Educational Tools", in *Journal of Drug Education and Awareness*, 1, 2, 2003, pp. 145-161.

forti sensazioni e una musica sempre più forte. Il risultato è un bisogno patologico ma sempre più comune di iperstimolazione al fine di sentire che si è realmente vivi, problema espresso non solo nella tossicodipendenza ma anche in un mucchio di altre malattie prevalentemente psicosomatiche, in costante aumento, che spaziano da azioni violente di automortificazione (come il tagliarsi/*cutting*) alla passiva tortura notturna dell'insonnia.<sup>33</sup> Il fatto che Foucault abbia trascurato i più tranquilli metodi della riflessione somaestetica per giungere a un potenziamento della coscienza del corpo riflette allo stesso modo la mancanza da parte della filosofia del ventesimo secolo di una difesa e coltivazione di un'autocoscienza somatica esplicita e potenziata. Questa tradizionale incuria o rifiuto della riflessione somatica anche da parte di filosofi favorevoli al corpo verrà seguita nei prossimi capitoli di questo libro.

## V

La nostra critica della somaestetica pragmatica di Foucault ha sinora inteso riscattare il suo apprezzamento del piacere somatico affinando il suo edonismo per trascenderne la limitativa fissazione alla sessualità, alla trasgressione e all'intensità delle sensazioni. Ma non si trova qui un problema ancora più profondo per via del suo stesso interesse per il piacere in qualsiasi forma? Una somaestetica pragmatica interessata al piacere non dovrà sempre essere condannata come edonismo trivialmente narcisistico in contrasto ai nobili fini della somaestetica analitica – la descrizione della verità (genealogica, sociologica, ontologica)? Inoltre, tale interesse per il piacere somatico non starà in contraddizione con la stessa idea di una disciplina rigorosa o *askesis* così centrale nelle nozioni etiche classiche della cura di sé?<sup>34</sup> Non c'è dunque una fondamentale op-

---

<sup>33</sup> Un giovane adepto del *cutting* ha espresso il problema così: «Come posso sapere che esisto? Almeno so di esistere quando mi taglio». Cfr. J. L. Whitlock et al., "The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury", in *Developmental Psychology*, 42, 2006, pp. 407-417.

<sup>34</sup> Pierre Hadot indirizza questa critica all'"estetica dell'esistenza" di Foucault, con la correlativa accusa che l'idea stessa di un automodellamento *estetico* implichi l'aggiunta di una artificiosità estranea alla nozione classica di coltivazione di sé mediante *askesis* (che implica riduzione all'essenziale piuttosto che aggiunta di ornamenti abbellenti). Cfr. P. Hadot, "Reflections on the Idea of the 'Cultivation of the Self'", in Idem, *Philosophy as a Way of Life*, cit., pp. 207-213; cfr. anche Idem, *Esercizi spirituali*, cit., specie pp. 56-60. Nel mio *Practicing Philosophy*, cit., capitolo 1, io difendo una versione estetica della coltivazione di sé e rispondo alla critica di Hadot a questa nozione. Ma sostengo più in generale (come ho fatto in *Estetica pragmatista*, cit., pp. 189-214) che non c'è tensione necessaria fra l'ascetico e l'estetico e che l'autocostruzione estetica può prendere la forma di una ascetica riduzione all'essenza, come vediamo nell'estetica del minimali-

posizione fra un'estetica del piacere e l'ascesi della coltivazione etica di sé che implica un riguardo essenziale agli altri piuttosto che l'indulgere su di sé per trovare una auto-gratificazione.

Dal momento che la mia teoria estetica è stata talvolta criticata come edonistica, la critica del piacere è molto importante per me, per quanto troppo complessa per essere qui trattata in modo adeguato.<sup>35</sup> Mi limito dunque a fare brevemente le osservazioni che seguono.

1) In primo luogo, per quanto molti piaceri, individualmente considerati, sarebbero superficiali e insignificanti, il piacere in quanto tale gioca un ruolo assai importante nella guida della vita. Per questo i filosofi spesso preferiscono definirlo non in termini di sensazioni distintamente coscienti, ma in termini motivazionali. Non tutte le forme di piacere o di godimento mostrano una specifica qualità cosciente, ma tutte hanno un significato *prima facie* motivazionale. *Ceteris paribus*, non avrebbe senso dire che uno gode grandemente a far qualcosa ma che non c'è ragione perché ciò avvenga. A livello evolutivo e psicologico il piacere promuove la vita non solo guidandoci a ciò che biologicamente ci serve (assai prima e in modo assai più forte di quanto possa fare la ragione deliberativa), ma anche offrendoci la promessa che la vita è degna di essere vissuta. Così come Aristotele apprezza il piacere perché rafforza la nostra attività, Spinoza (ben lungi dall'essere un voluttuoso radicale) lo definirà come «il passaggio dell'uomo da una minore a una maggiore perfezione», «quanto più siamo affetti mediante *piacere*, a tanto maggiore perfezione passiamo». <sup>36</sup> Inoltre, la positiva ondata emozionale del piacere ci invoglia ad aprirci a nuove esperienze e altra gente.

2) In parte per questa ragione i piaceri somaestetici non devono ne-

---

smo, o nello stesso modello della riduzione scultorea che Hadot cita da Plotino per prenderne le difese (P. Hadot, *Esercizi spirituali*, cit., p. 56).

<sup>35</sup> Per la critica del mio supposto edonismo cfr. R. Rochlitz, "Les esthétiques hédonistes", in *Critique*, 450, maggio 1992, pp. 353-373; A. Nehamas, "Richard Shusterman on Pleasure and Aesthetic Experience", in *Journal of Aesthetic and Art Criticism*, 56, 1998, pp. 49-51; W. Welsch, "Rettung durch Halbierung? Zu Richard Shustermans Rehabilitierung ästhetischer Erfahrung", in *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 47, 1999, pp. 11-26. Rispondo alle loro critiche in "Interpretation, Pleasure, and Value in Aesthetic Experience", in *Journal of Aesthetic and Art Criticism*, 56, 1998, 51-53, e in "Provokation und Erinnerung: Zu Freude, Sinn und Wert in ästhetischer Erfahrung", in *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 47, 1999, pp. 127-137. Non ho mai sostenuto che il piacere è il solo o il più alto valore nell'arte e nell'esperienza estetica. Per ulteriori considerazioni sulle varietà e i valori del piacere, ma anche a proposito di altri valori dell'esperienza estetica, cfr. il mio "Entertainment: A Question for Aesthetics", in *British Journal of Aesthetics*, 43, 2003, pp. 289-307; e cfr. anche "Aesthetic Experience: From Analysis to Eros", in *Journal of Aesthetic and Art Criticism*, 64, 2006, pp. 217-229.

<sup>36</sup> Cfr. B. Spinoza, *Etica*, ed. it. Torino, Bollati Boringhieri 1992, p. 143, p. 219 adattata.

cessariamente essere condannati come implicanti un ritiro nell'egoismo privato. Sentirsi *bien dans sa peau* può rendere più tranquillamente aperti nel trattare con gli altri; e la dimensione rappresentazionale della somaestetica è interessata in maniera centrale al rendere il proprio corpo attraente per gli altri. Per quanto ciò possa rivolgersi nel narcisismo del compiacere gli altri semplicemente per compiacere il proprio orgoglio (un problema che può essere riassunto nelle vane pose del bodybuilder), tali deformanti tentazioni dell'orgoglio sono presenti anche nelle più antiedoniche forme di un'etica sprezzante nei confronti del corpo.

3) Dobbiamo dunque rigettare il dogma secondo cui il corpo è irrimediabilmente troppo privato, soggettivo, individualistico nei suoi piaceri per formare la sostanza dell'etica e della politica. Condividiamo i nostri corpi e i nostri piaceri somatici altrettanto che le nostre menti, ed essi certamente appaiono tanto pubblici quanto i nostri pensieri. Il piacere viene frainteso come intrinsecamente privato essendo erroneamente identificato come una mera sensazione corporea interna cui l'individuo avrebbe accesso unico. Molti piaceri o godimenti non hanno il carattere di una specifica sensazione corporea esattamente localizzata (a differenza di un mal di denti o di un piede pesto). Il piacere di giocare a tennis non può essere identificato in un piede che corre, in un cuore che batte, o in una mano che suda stingendo la racchetta. I piaceri somatici come il tennis non possono essere mera sensazione per due ulteriori ragioni. Quanto più forte è una sensazione tanto più essa richiede attenzione per sé, distraendo dal concentrarsi in altro. Se il piacere del tennis fosse solo avere forti sensazioni, quanto più ce lo godiamo e tanto più sarebbe difficile concentrarci sul gioco; eppure è chiaramente vero l'opposto. Secondo, se il piacere fosse meramente una cieca sensazione, potremmo in linea di principio goderci il piacere del tennis senza alcun riguardo al gioco che si sta effettivamente giocando o immaginando.

Tali obiezioni indicano un punto più generale. Il piacere, anche quando identificato con sensazioni piacevoli, non può essere semplicemente identificato con la cieca sensazione perché il godimento stesso della sensazione dipende dal contesto o dall'attività che conforma il suo significato. Il bicchiere di vino (anche mediocre) che Foucault condanna a banalità quotidiana può essere il sito di un intenso piacere, persino di una gioia spirituale, se inquadrato nel corretto contesto sacro. Tali esempi (proprio come la trasfigurazione edonistica del dolore nel S/M) attestano le dimensioni semantiche e cognitive del piacere e sfidano la riduzione a mero sensazionalismo. Come la filosofia ha a lungo sostenuto, noi ricaviamo anche un piacere dalla conoscenza, e tale piacere ci stimola ad apprendere di più.

4) Per quanto molti piaceri appaiano triviali, alcune esperienze di diletto sono così potenti che ci segnano profondamente, trasformando i nostri desideri e così reindirizzando il nostro modo di vivere. La profonda esperienza estetica e l'esperienza mistica religiosa condividono questo potere, e in numerose culture risultano intimamente collegate: il poeta e il profeta analogamente ispirati e ispiranti per mezzo di stati mentali alterati in modo esaltato.<sup>37</sup> La travolgente spiritualità di tale esperienza è spesso espressa e innalzata per mezzo di una delizia profondamente somatica, che Santa Teresa descrive come «penetrante sino al midollo delle ossa», capace di trascinarci e trasfigurarci.<sup>38</sup> I termini “rapimento” ed “estasi” trasmettono quest'idea dell'essere sequestrati e trasportati fuori di noi stessi da un piacere così intenso che talvolta sembra quasi doloroso da sopportare. Non si tratta del facile piacere dell'autogratificazione, ma del brivido terribile dell'abbandono di sé e della ricerca di una trasformazione di sé. Sequestrati da questo diletto che rapisce, alcuni si sono sentiti vicini a morire per la sua potenza elettrificante (e studi sull'esperienza mistica mostrano di fatti che il battito cardiaco, il respiro e la circolazione sono virtualmente in arresto).<sup>39</sup> E tuttavia queste estasi che arrestano il cuore sono anche celebrate per il potenziamento somatico e il nuovo indirizzo spirituale che sono in grado di fornire. Il fine non è il diletto sensuale di per sé, ma la trasformazione di sé che l'intenso piacere può indurre, come nella formula mistica sufi di Al-Ghazzali del «trasporto, estasi e trasformazione dell'anima». <sup>40</sup> Per quanto tipicamente religiose, queste esperienze di climax nella gioia trascendente e nella trasfigurazione spirituale non richiedono una convenzionale fede teologica.

Le forme più alte di somaestetica pragmatica combinano tali delizie di un abbandono capace di trasformare il sé con rigorose discipline di autocontrollo somatico (della postura, del respiro, dei movimenti ritualizzati ecc.). Tali discipline preparano e strutturano l'esperienza estatica ma anche forniscono un campo controllato in cui l'energia ispiratrice dell'esperienza di picco può essere impiegata e preservata in pratiche sistema-

<sup>37</sup> Cfr. ad es. i forti paralleli tradizionalmente tracciati fra l'esperienza della poesia *waka*, il teatro *No* e il *satori* buddhista, come riassunti in Yuasa, *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*, cit., pp. 21-28.

<sup>38</sup> L'espressione di santa Teresa (*Castello Interiore*, Quinte mansioni, cap. 1, 6) è cit. in W. James, *The Varieties of Religious Experience*, New York, Penguin 1982, p. 412.

<sup>39</sup> Cfr. W. James, *The Varieties of Religious Experience*, cit., p. 412; Yuasa, *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*, cit., pp. 59-60.

<sup>40</sup> Cit. in W. James, *The Varieties of Religious Experience*, cit., p. 403.

tiche che promuovono la possibilità di raggiungere nuovamente tali picchi in contesti sani. Ciò assicura che al ritorno dalle vette dell'abbandono di sé sia possibile ricadere nella rete sicura di un disciplinato padroneggiamento di sé in attesa di ulteriori slanci. Al di qua del rapimento mozzafiato del *samadhi* restano anni di disciplinato controllo del respiro da parte dello yogi. Una tale disciplina somaestetica fornisce dunque anche peculiari piaceri dell'autogoverno, mentre i suoi benefici cognitivi ed etici – nell'addestrare i sensi, la volontà e il carattere – trascendono di gran lunga i valori tipicamente identificati con l'edonismo.

## VI

Questi argomenti a favore del piacere dovrebbero anche mostrare che gli scopi estetici della somaestetica pragmatica non sono confinati alla ristretta ricerca del piacere (per quanto prezioso possa essere tale piacere). La somaestetica connota sia l'aguzzarsi cognitivo della nostra percezione estetica o sensoriale *che* l'abile riformarsi della nostra forma e funzionamento somatici, non semplicemente per renderci più forti e più percettivi per il nostro proprio soddisfacimento sensuale, ma anche per renderci più sensibili ai bisogni degli altri e più capaci di rispondervi con azioni effettivamente volute. Nel contesto di tali più ampi scopi, la somaestetica non verrebbe vista come lussuria autoindulgente. Forme più alte della somaestetica rendono dunque il piacere il sottoprodotto essenziale di una ricerca ascetica, ma comunque estetica, di qualcosa di meglio del proprio sé corrente, una ricerca perseguita imparando e avendo padronanza del proprio soma e perfezionandolo in un vascello di bellezza vissuta, di modo che si possano raggiungere ancora maggiori capacità e gioie che sono potenzialmente all'interno di noi – un sé più elevato, forse anche uno spirito divino o una Sovra-anima. Tale disciplina somaestetica (evidente nella meditazione yoga e zen ma anche nelle pratiche occidentali come il Metodo Feldenkrais e la Tecnica Alexander) implica, naturalmente, un altrettanto significativo grado di *askesis* intellettuale.

Rigettando il dualismo mente/corpo (dal momento che il fenomeno stesso della percezione dei sensi vi disubbidisce), queste pratiche mirano alla trasformazione olistica del soggetto, in cui le dimensioni del miglioramento estetico, morale e spirituale sono così intimamente intrecciate che non possono essere effettivamente separate. In questo modo lo stato *atha yoga* del *Ghata Avasthâ* viene simultaneamente descritto come uno stato in cui «la postura dello yogi diventa fissa, ed egli diventa saggio

come un dio [...] indicato dal più alto piacere sperimentato», che implica l'acuta percezione «nella gola»<sup>41</sup> di un sottile suono come di tamburo della divina energia.

Sebbene lo yoga sia sicuramente distante dal programma disciplinare di Foucault riguardo l'S/M, potrebbe la sua ricerca dedicata ai più intensi piaceri somatici essere ancora compresa in termini di una *askesis* spiritualmente trasformativa, per quanto pericolosamente fraintesa? Pare che egli la veda in questo modo, e certamente egli apprezza la dimensione spirituale del somatico. Dopo avere asserito già in *Sorvegliare e punire* che l'anima di fatto «ha una realtà, che viene prodotta in permanenza, intorno, alla superficie, all'interno del corpo, mediante il funzionamento di un potere», egli prosegue evidenziando il ruolo dell'*askesis* somatica (insieme alle tecnologie della scrittura del sé) nel suo tardo studio sulla cura spirituale del sé greco-romana e cristiana antica.<sup>42</sup> Se la pragmatica somaestetica del piacere propria di Foucault ha una dimensione spirituale trasformativa,<sup>43</sup> il potere della sua spiritualità sembra diminuito o messo in questione non semplicemente a causa della sua eccessiva concentrazione sui piaceri sensazionalistici delle droghe pesanti e della violenza sessuale, ma anche dal suo scegliere il modello di dandismo di Charles Baudelaire per incarnare il suo personale ideale di estetica *askesis* trasformativa.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> S. Swami, *The Hatha Yoga Pradapika*, trad. P. Sinh, Allahabad, India, Lahif Mohan Basu 1915, p. 57. Similmente, viene dichiarato che in *Parichaya Avastâ*, «un'estasi è spontaneamente prodotta, la quale è priva di mali, dolori, anzianità, malattia, fame e sonno». In tali condizioni di *samadhi*, si dice addirittura che lo yogi vinca la morte. Ma paradossalmente, esattamente nella loro battaglia per vincere le dolorose limitazioni somatiche della vita, le pratiche somaestetiche come lo yoga utilmente sottolineano l'inevitabile mortalità somatica, insegnandoci la saggezza dell'umiltà. Soltanto una somaestetica puerile dimenticherebbe che l'incarnazione implica ineliminabile finitudine e debolezza. L'abbandono del corpo da parte della filosofia può parzialmente essere spiegato come un diniego orgoglioso e speranzoso dei nostri limiti mortali. Ma la finitudine del corpo non può implicare la futilità del lavoro sui nostri sé somatici; non più di quanto il nostro fallimento nel conoscere tutto discrediti il tentativo di raggiungere una maggiore conoscenza. L'autocoscienza somatica, piuttosto che un diniego della nostra mortalità e limitatezza, può fornire una più chiara consapevolezza della nostra finitudine e, come vedremo sotto, una migliore preparazione all'invecchiamento e alla morte.

<sup>42</sup> M. Foucault, *Sorvegliare e punire. Nascita della prigione*, Torino, Einaudi 1976, p. 33.

<sup>43</sup> J. Carrette, *Foucault and Religion: Spiritual Corporality and Political Spirituality*, London, Routledge 2000, propone un'ampia difesa della insufficientemente riconosciuta «corporalità spirituale» negli scritti di Foucault, spiegandola (attraverso collegamenti a Sade, Nietzsche, Klossowski, Bataille e altri) nei termini del corpo che prende la posizione centrale nella vita umana dopo il riconoscimento della morte di Dio da parte della nostra cultura. Bataille, naturalmente, insiste che «ogni erotismo è sacro» (G. Bataille, *L'eroticismo*, cit., p. 17).

<sup>44</sup> M. Foucault, «Che cos'è l'Illuminismo? 1984», ed. it. in AF3, pp. 217-232.

Ciò nondimeno, non dovremmo riconoscere che le droghe che alterano la coscienza ed una sessualità intensificata giocano un ruolo significativo in molte tradizioni religiose e che espressioni di sadomasochismo non sono sicuramente estranee alle sensibilità spirituali cattoliche che hanno modellato la nostra stessa cultura? Considerate, per esempio, le immagini erotizzate della passione torturata e sofferente della crocifissione della fatale schiavitù (sorvegliata da un onnipotente Dio Padre) o le molte santificanti mortificazioni della carne e i processi della fede dell'inquisizione, o le frequenti espressioni dell'amore religioso nei termini di uno struggimento nella gioia, di una dominazione rapita. «Batti in breccia il mio cuore, o trino Dio», insiste John Donne nei *Sonetti sacri*, continuando la sua preghiera di ardore sacro accrescendone la violenza erotica: «travolgimi ed avventa/ la tua possa su me, a infrangermi, colpirmi, ardermi e rinnovarmi/ [...] Eppure caramente io t'amo, e vorrei essere amato,/ [...] portami da te, imprigionami, ché io/ se tu non mi fai schiavo, mai non sarò libero,/ né casto sarò mai, se tu non mi violenti». <sup>45</sup> Di nuovo qui vediamo come il programma S/M di Foucault merita la nostra accurata attenzione critica non tanto come una perversa trasgressione dei valori della nostra cultura ma come un'esplicita, intensificata espressione di tendenze profondamente problematiche che storicamente sottendono questi valori e le pratiche da essi generate, persino nella nostra esperienza spirituale e religiosa.

Dispiegando il dandismo di Baudelaire come il moderno paradigma della disciplina estetica trasformativa del sé, Foucault afferma «l'ethos filosofico» implicito nei suoi confronti per «il transitorio», la sua strenua «volontà di "eroicizzare" il presente» e catturare «le gioie fugaci dell'*animale depravato*». Ma egli celebra in maniera speciale la sua impegnativa «dottrina dell'eleganza», il trasfigurante «ascetismo del dandy, che fa del suo corpo, del suo comportamento, dei suoi sentimenti e delle sue passioni, della sua esistenza, un'opera d'arte». <sup>46</sup>

Dal momento che l'estetico "culto del sé" del dandy, nella considerazione di Baudelaire, è concentrato «sopra tutto il resto» sulla «distinzione» di «eleganza e originalità» e collegato con un intenso apprezzamento dell'«alta spiritualità della toilette» («Elogio del trucco») e della

<sup>45</sup> J. Donne, *Sonetti sacri*, XIV, in Idem, *Liriche sacre e profane. Anatomia del mondo. Duello della morte*, ed. it. a cura di G. Melchiori, Milano, Mondadori 1992, pp. 87-89 (n. d. t.).

<sup>46</sup> M. Foucault, "Che cos'è l'Illuminismo? 1984", ed. it. AF3, pp. 223-225, corsivo di Shusterman.

«bellezza particolare del male» come «arte pura», l'esaltazione di Foucault di questo esempio rende l'intera idea della spirituale trasformazione di sé attraverso l'*askesis* somaestetica molto più sospetta e vulnerabile all'accusa di Pierre Hadot che tale ascetismo comporti solo un atteggiarsi superficiale e artificiale piuttosto che il serio tipo di profonda trasformazione spirituale che noi ci aspettiamo dall'ideale etico della cura di sé.<sup>47</sup> L'automodellamento somaestetico, comunque, può trovare un esemplare molto più convincente di trasformazione etico-spirituale nell'auto-disciplina divinamente ispirata di Socrate, il cui potere somaestetico (affilato attraverso persistente esercizio e allenamento di danza) poteva affascinare, malgrado la sua anziana età e le sue sgradevoli caratteristiche facciali, permettendogli così di dire che era più bello del rinomatamente bellissimo Critobulo nel *Simposio* di Senofonte (2.8-2.19, 5.1-5.10).<sup>48</sup> Esempi egualmente potenti di disciplina somaestetica spiritualmente edificante possono essere trovati nella tradizione confuciana, la cui enfasi sull'arte, il rituale e l'attraente comportamento somatico per instillare una maggiore armonia spirituale sia nel carattere personale che nella vita sociale è così prominente che i confuciani furono talvolta criticati come esteti.<sup>49</sup>

Se tali esempi antichi provano che gli interessi estetici non sono essenzialmente opposti all'*askesis* etica e spirituale (che ha la sua propria austera bellezza), dovremmo anche ricordarci come, in tempi moderni, l'arte ha spesso soppiantato la religione tradizionale come il luogo della spiritualità trascendente. Persino il modello di Foucault della trasformazione estetica di sé non è privo delle suggestioni di un momento religioso. Proprio nell'intervista in cui egli sostiene un'etica sessuale di intenso piacere, Foucault insiste ugualmente che la ricerca estetica della trasformazione di sé contiene la promessa della salvezza ma richiede il «lavoro

---

<sup>47</sup> Ch. Baudelaire, *Il pittore della vita moderna*, a cura di G. Violato, Venezia, Marsilio 1994, citazioni dalle pp. 113, 117, 125, 127, 141. Baudelaire ammette che il dandy ha uno «strano spiritualismo», il cui «amore eccessivo per le cose visibili, tangibili [comporta] una ripugnanza per quelle che appartengono al regno impalpabile del metafisico», e rende difficile concedergli «il nome di filosofo» (p. 117, p. 67). Hadot critica il modello foucaultiano dell'auto-coltivazione come «una nuova forma di dandismo, stile tardo ventesimo secolo», che è «troppo estetico» per essere un buon «modello etico», vedi P. Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, cit., p. 211.

<sup>48</sup> Cfr. Senofonte, *Scritti socratici: Economico, Simposio, Apologia di Socrate*, a cura di L. Montoneri, Bologna, Patron 1964 (n. d. t.).

<sup>49</sup> Mozi, per esempio, espresse tali critiche. Vedi *The Ethical and Political Works of Motse*, trad. di W. P. Mei, London, Probsthain 1929. Per una più dettagliata discussione della somaestetica del confucianesimo e della sua relazione con l'*askesis* etica e spirituale, vedi il mio "Pragmatism and East-Asian Thought," in *The Range of Pragmatism and the Limits of Philosophy*, a cura di R. Shusterman, Oxford, Blackwell 2004, pp. 13-42.

da cane» di una disciplina di sforzo intellettuale. «Per me il lavoro intellettuale è legato a quello che voi chiamereste estetismo, col significato di trasformare te stesso [...]. So che la conoscenza può trasformarci [...]. E forse potrò essere salvato. O forse morirò ma penso che sia lo stesso per me in qualsiasi modo (Ride)». Questa risata ambigua nel mettere sullo stesso piano la salvezza e la morte (il che potrebbe esprimere humour nero, o ironia verso la salvezza cristiana attraverso la morte, o anche imbarazzo circa la sua fascinazione per la morte o circa il suo proprio uso della nozione, carica di religiosità, di salvezza) non può nascondere che Foucault è molto serio riguardo la dimensione estetica della trasformazione di sé. Perché egli prosegue insistendo: «Questa trasformazione del proprio sé attraverso la conoscenza di sé è, io penso, qualcosa di davvero vicino all'esperienza estetica. Perché dovrebbe dipingere un pittore se non viene trasformato dal suo stesso dipingere?» (FL 379).

Ma perché, continuando su questa linea di discussione, uno dovrebbe lavorare così duramente, se la trasformazione estetica è meramente meccanica e superficiale: una linea di mascara, un leggero bagliore di lucentezza di capelli tinti? La triste ironia della modernità è che l'arte ha ereditato l'autorità spirituale della religione, pur essendo compartimentalizzata dalla seria occupazione della vita. L'estetismo deve sembrare amorale e superficiale quando l'arte è falsamente relegata dalla prassi etica e confinata invece al reame del mero *Schein* (e cioè apparenza, illusione). Contestando questa falsa dicotomia tra arte ed etica, il pragmatismo cerca di sintetizzare il bello e il buono. Mentre riconosce (con Montaigne) che i nostri maggiori capolavori artistici siamo noi stessi (inestricabilmente dipendendo da ed essendo modellati dagli altri), esso porta anche considerazioni etiche nel progetto dell'automodellamento estetico e nel giudizio di questa arte. Se il pragmatismo può rivendicare Foucault come un parziale sebbene problematico alleato, esso trova i suoi migliori esemplari del diciannovesimo secolo non in Baudelaire né in Nietzsche, ma negli americani Emerson e Thoreau, passati profeti della somaestetica che io difendo. Lasciatemi chiudere questo capitolo citandoli.

«Ogni uomo», dice Thoreau, «è il costruttore di un tempio, chiamato il suo corpo, dedicato al dio che prega, secondo uno stile puramente suo, né può sfuggirvi lavorando il marmo al suo posto. Siamo tutti scultori e pittori, e il nostro materiale è la nostra carne, sangue e ossa. Qualsiasi nobiltà comincia subito a raffinare i tratti di un uomo, ogni meschinità o sensualità a renderlo animalesco». «Arte», rivendica Emerson, «è il bisogno di creare; ma nella sua essenza, immensa e universale, non sopporta di lavorare con mani imperfette e legate; e di fare degli storpi e dei

mostri come sono tutte le sculture e tutte le pitture. Il suo fine non è altro che la creazione dell'uomo e della natura». <sup>50</sup>

Nella cultura americana che Emerson e Thoreau aiutarono a modellare e che la globalizzazione ha in seguito propagandato a tutte le altre culture mondiali, come facciamo noi a creare e prenderci cura oggi dei nostri sé incarnati? Con le droghe e le diete, gli steroidi e gli impianti di silicone, *prick rings*, maschere di cuoio e *fist-fucking* nelle segrete, con l'aerobica e il triathlon, con la danza e il *pranayama*, o con nuove tecnologie di ingegneria genetica e neurale? Foucault non ci darà le risposte migliori a tali problemi, ma la sua somaestetica ci confronta (e persino ci affronta) con la cruciale questione: concepita come un'arte del vivere, la filosofia dovrebbe occuparsi più da vicino della coltivazione del corpo senziente attraverso il quale viviamo. Tale coltivazione non riguarda solamente il raffinamento del corpo e dei suoi programmi motori inconsci; essa significa anche innalzare il sentire somatico attraverso l'accresciuta, riflessiva coscienza del corpo. Foucault erra nel presumere che tale coscienza viene meglio accresciuta attraverso una massimizzata intensità di stimolazione, la cui violenza in definitiva offuscherà la nostra sensibilità e affievolirà il nostro piacere.

---

<sup>50</sup> H. D. Thoreau, *Walden*, in *The Portable Thoreau*, a cura di C. Bode, New-York, Viking 1964, p. 468, ed. it. *Walden, vita nel bosco*, a cura di S. Proietti, Roma, Donzelli 2005, p. 163; e R. W. Emerson, "Art", in *Ralph Waldo Emerson*, a cura di R. Poirier, Oxford, Oxford University Press 1990, p. 192, ed. it. *Arte*, in *Idem, Saggi*, Torino, Boringhieri 1962, p. 259.



## 2.

### IL SILENTE, ZOPPICANTE CORPO DELLA FILOSOFIA

#### IL DEFICIT DI ATTENZIONE SOMATICA IN MERLEAU-PONTY

##### I

Nel campo della filosofia occidentale Maurice Merleau-Ponty è qualcosa come un santo patrono del corpo. Per quanto La Mettrie, Diderot, Nietzsche e Foucault abbiano appassionatamente patrocinato la dimensione corporea dell'esperienza umana, nessuno può competere con la massa di argomentazioni rigorose, sistematiche, consistenti che Merleau-Ponty fornisce per provare il primato del corpo nell'umana esperienza e pensiero. Con inesausta eloquenza che sembra quasi conquistare con il suo ininterrotto impetuoso fluire, egli insiste nel dire che il corpo non è solo la fonte cruciale di ogni percezione e azione, ma anche il nucleo della nostra capacità espressiva e dunque il fondamento di ogni linguaggio e significare.

Paradossalmente, pur celebrando il ruolo del corpo nell'espressione, Merleau-Ponty lo caratterizza tipicamente in termini di silenzio. Il corpo, egli scrive nella *Fenomenologia della percezione*, costituisce «il tacito *cogito*», «il silente *cogito*», il «*cogito* inespresso». <sup>1</sup> In quanto nostra «soggettività primaria», esso è «la coscienza che condiziona il linguaggio», ma esso stesso rimane una «coscienza silente» con una «apprensione globale e inarticolata del mondo» (Fp 517-518). Dal momento che esso forma «lo sfondo di silenzio» che è necessario per l'emergere del linguaggio, il corpo, in quanto gestualità, è anche già «un linguaggio tacito», e il fondamento di ogni espressione: «ogni uso umano del corpo è già *espressione primordiale*» (S 72, 96). qui c'è un ulteriore paradosso. Pur superando altri filosofi nell'enfatizzare il ruolo espressivo del corpo,

---

<sup>1</sup> Cito dalle opere di Merleau-Ponty secondo le seguenti edizioni e sigle: *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard 1945 (d'ora in poi Pdp), ed. it. *La fenomenologia della percezione*, a cura di A. Bonomi, Milano, Bompiani 2012<sup>5</sup>, d'ora in poi Fp; *Signes*, Paris, Gallimard 1960, ed. it. *Segni*, a cura di A. Bonomi, Milano Il Saggiatore 2003, d'ora in poi S; *Eloge de la philosophie*, Paris, Gallimard 1953; ed. it. *Elogio della filosofia*, a cura di C. Sini, Milano, ES 2008, d'ora in poi E; *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard 1964, ed. it. *Il visibile e l'invisibile*, a cura di A. Bonomi, Milano, Bompiani 1969, d'ora in poi VI.

Merleau-Ponty a stento è disponibile ad ascoltare quel che il corpo sembra dire di sé nei termini delle sue sensazioni autocoscienti, come le esplicite sensazioni cinestetiche o propriocettive. Il ruolo di tali sensazioni ottiene scarsa attenzione nei suoi testi, ed esse tendono ad essere aspramente criticate quando vengono fatte oggetto di discussione.<sup>2</sup> Esse sono fatte oggetto della critica generalizzata di Merleau-Ponty delle rappresentazioni dell'esperienza corporea, al pari di altre percezioni somatiche "tematiche". Il nostro corpo, insiste, ci guida meravigliosamente, ma «solo se cessiamo di analizzare» lui e le sue sensazioni nella coscienza riflessa, solo «a condizione che io non rifletta espressamente su di esso» (S 108, 122).

Questo capitolo esplorerà le ragioni dell'insistenza di Merleau-Ponty sul silenzio somatico e della sua resistenza alle sensazioni somatiche esplicitamente coscienti, mostrando come esse emergano e illustrando i loro specifici scopi per una fenomenologia dell'incarnazione e una rivalutazione della nostra spontanea percezione di base, che è stata l'obiettivo della denigrazione da parte della filosofia sin dall'antichità. Alcune di queste ragioni non sono molto chiaramente articolate nei suoi scritti, forse perché esse erano così intimamente legate alla sua visione filosofica di base che egli semplicemente le presuppone. È probabile che egli non le abbia realmente viste con chiarezza, nel guardare attraverso esse, così come noi vediamo attraverso gli occhiali senza vederli chiaramente (e quanto più chiaramente vediamo attraverso essi, tanto meno chiaramente li vediamo). Farò del mio meglio per spiegare la resistenza di Merleau-Ponty nei confronti di una coscienza somatica tematica o di una riflessione somaestetica. Ma non potrò giustificarla. Dal momento che tale attitudine è precisamente una delle caratteristiche della sua teoria somatica che io trovo assai problematica, non solo in quanto filosofo pragmatico, ma in quanto educatore somatico.

L'attitudine di Merleau-Ponty deriva sia dai suoi scopi specifici nella fenomenologia somatica che dalle sue concezioni filosofiche generali. Così come egli descrive paradossalmente l'espressività del corpo in termini di silenzio, così nel suo saggio *Elogio della filosofia* (la sua pro-

---

<sup>2</sup> William James, John Dewey e Ludwig Wittgenstein prestano maggiore attenzione a tali esplicite, tematiche sensazioni somatiche. Il capitolo 4 mostra come l'attenzione introspettiva alle sensazioni corporee gioca un ruolo centrale nelle spiegazioni del sé, delle emozioni e della volontà fornite da James, mentre il capitolo 3 spiega perché Wittgenstein rifiuta l'uso di queste sensazioni per spiegare tali concetti, pur ammettendo altri usi filosofici delle sensazioni corporee. La difesa di Dewey di una attenta considerazione per le sensazioni somatiche (ispirata al suo studio della tecnica di F. M. Alexander di un'accresciuta consapevolezza somatica riflessa e uso di sé) sarà invece discussa nel capitolo 5.

grammatica lezione inaugurale al Collège de France) egli sorprendentemente descrive la filosofia come “zoppicante” eppure continua a celebrarla precisamente nei termini della sua metafora invalidante: «L’andamento claudicante [della filosofia] è la sua virtù» (E 67).

Perché un brillante filosofo del corpo come Merleau-Ponty dovrebbe far uso di una simile metafora di depotenziamento somatico per caratterizzare il suo progetto filosofico? Esplorando le sue ragioni, questo capitolo metterà a contrasto la sua visione filosofica con un più pratico approccio ricostruttivo pragmatista alla filosofia somatica. Questo approccio richiama una maggiore attenzione nei confronti dell’esplicita coscienza somatica o riflessione somaestetica, cercando di compiere non solo una riabilitazione teorica del corpo come concetto centrale della filosofia, ma anche una più pratica riabilitazione terapeutica del corpo vissuto come parte di una vita filosofica di maggiore consapevolezza.

## II

La chiave della strategia di Merleau-Ponty è quella di trasformare il nostro riconoscimento della debolezza del corpo in un’analisi della sua essenziale, indispensabile forza. La pervasiva esperienza della debolezza corporea può fungere come la più profonda ragione filosofica per rigettare il corpo, per rifiutare di accettarlo come elemento definitorio dell’identità umana. Opprimente nella morte, l’impotenza somatica è anche quotidianamente dimostrata nella malattia, disabilità, nelle lesioni, nel dolore, nella fatica, e nell’affievolirsi della forza che la vecchiaia porta con sé. Per la filosofia, la debolezza del corpo significa anche deficienza cognitiva. Così come i sensi imperfetti del corpo possono distorcere la verità, così i suoi desideri distraggono la mente dalla ricerca della conoscenza. In più il corpo non è un chiaro oggetto di conoscenza. Non è possibile vedere direttamente la superficie corporea in tutta la sua totalità, ed il corpo è particolarmente misterioso perché le sue operazioni interne sono sempre in qualche modo celate alla vista del soggetto. Non è possibile analizzarle direttamente allo stesso modo in cui spesso assumiamo di poter esaminare e conoscere le nostre menti mediante una immediata introspezione. Considerando il corpo nella migliore delle ipotesi come un servo o uno strumento della mente, la filosofia lo ha spesso ritratto come una torturante prigione di inganno, tentazione e sofferenza.

Una strategia per difendere il corpo contro questi usuali attacchi della dominante tradizione platonica-cristiana-cartesiana è quella di sfidarla come fece Nietzsche. Invertendo radicalmente le valutazioni tradizionali

della mente e del corpo, egli argomentò che noi possiamo conoscere i nostri corpi meglio delle nostre menti, che il corpo può essere più potente della mente, e che temprare il corpo può rendere più forte la mente. Concludendo questo ribaltamento logico, Nietzsche insistette che la mente è essenzialmente lo strumento del corpo, pure se questo spesso è abusato (specie dai filosofi) come l'ingannevole, torturante prigioniero del corpo.<sup>3</sup>

Benché accattivante nella sua ingegnosità, questa robusta strategia non convince la maggior parte di noi. Il problema non è solo che la sua radicale trasvalutazione del corpo nei confronti della mente si rivolge troppo contro il nucleo centrale della tradizione intellettualista della filosofia. Né il punto è solo che il rovesciamento sembra rinforzare il vecchio rigido dualismo di mente e corpo. La deficienza somatica è purtroppo una parte così pervasiva dell'esperienza che l'inversione nietzscheana della gerarchia mente/corpo assomiglia troppo a un mero auspicio (particolarmente quando pensiamo alla sua stessa patetica debolezza corporea). Naturalmente dobbiamo renderci conto che le nostre menti sono spesso impotenti a spiegare discorsivamente quel che i nostri corpi fanno performativamente, e che le nostre menti spesso si affaticano e si mettono in sciopero mentre i nostri corpi inconsciamente continuano a funzionare. Ma a dispetto di questo riconoscimento delle deficienze della mente, l'ampiezza di ciò che possiamo fare o immaginare con il potere delle nostre menti sembra sempre di gran lunga superiore a ciò che possono fare i nostri corpi.

In contrasto con l'iperbolico somatismo di Nietzsche, l'argomentazione di Merleau-Ponty a favore della centralità e del valore filosofico del corpo è più astutamente cauta. Egli abbraccia l'essenziale debolezza del corpo, ma poi mostra come queste dimensioni di limitazione ontologica ed epistemologica siano parte e componente integrale delle nostre positive capacità umane di avere delle prospettive sugli oggetti e possedere un mondo. In questo senso questi limiti ci forniscono la struttura essenziale per la messa a fuoco di ogni nostra percezione, azione, linguaggio e comprensione. La limitazione che il corpo sperimenta nell'abitare un luogo particolare è precisamente ciò che ci offre un angolo di percezione o di prospettiva a partire dal quale gli oggetti possono essere appresi, mentre il fatto che noi possiamo cambiare il nostro luogo corporeo ci permette di percepire gli oggetti da prospettive differenti e così di interpretarli come cose oggettive. In modo simile, per quanto il corpo sia

---

<sup>3</sup> Per una discussione più dettagliata di questa strategia nietzscheana vedi il mio *Performing Live*, cit., capitolo 7.

deficiente nel non esser capace di osservare se stesso completamente e direttamente (dal momento che, ad esempio, gli occhi sono posti davanti nella testa, che dunque essi non sono in grado di vedere direttamente), questa limitazione è parte e componente integrale della posizione permanente, privilegiata del corpo in quanto perno definitorio e centro di orientamento dell'osservazione. Ancor più, l'apparente limitazione per cui le percezioni corporee sono vaghe, emendabili, o ambigue, viene reinterpretata come utilmente vera in un mondo di esperienza esso stesso ambiguo, vago, fluido. Questa logica della scoperta della forza contenuta nella debolezza corporea è catturata anche nella tarda nozione merleau-pontiana di "carne" (VI 155-183). Se il corpo condivide la corruttibilità delle cose materiali e può essere caratterizzato come "carne" (il tradizionale peggiorativo della debolezza corporea in San Paolo e Agostino), questa nozione negativa di carne è trasformata in una lode e spiega la speciale capacità del corpo di apprendere e comunicare con il mondo delle cose sensibili, dal momento che la sua carne è essa stessa sensibile e senziente.

Prima di continuare a mostrare in che modo la strategia di Merleau-Ponty nel riabilitare il corpo lo porti a trascurare o rigettare il ruolo delle sensazioni somatiche esplicitamente coscienti, permettetemi di fare qualche osservazione introduttiva a proposito di tali sensazioni e del loro uso. Esse sono percezioni coscienti, esplicite, esperienziali del nostro corpo: includono sensazioni distinte, osservazioni, visualizzazioni e altre rappresentazioni mentali del nostro corpo e delle sue parti, superfici e interni. Il loro carattere esplicito o rappresentato le distingue chiaramente dal genere della coscienza primaria cui si riferisce Merleau-Ponty. Per quanto queste percezioni esplicite includano le più sensuose sensazioni della fame, del piacere e del dolore, il termine "sensazione" è pensato come abbastanza ampio da includere percezioni di stati corporei più distintamente cognitivi che non possiedono un forte carattere affettivo. La focalizzazione intellettuale o la coscienza attenzionale al sentire, al movimento, all'orientamento o allo stato di tensione di una qualche parte del nostro corpo dovrebbe contare come sensazione corporea cosciente pur mancando di una significativa qualità emotiva o di un input diretto dagli organi di senso esterni del corpo. Le sensazioni corporee coscienti non si oppongono dunque affatto al pensiero, ma piuttosto sono da intendere come includenti pensieri e rappresentazioni coscienti, miranti esperienzialmente al corpo.

Fra queste sensazioni corporee esplicitamente coscienti possiamo distinguere quelle dominate dai nostri sensi più esterni, o sensi della distanza (vedere, udire ecc.) e quelle dipendenti piuttosto da sensi corporei

più interni come le sensazioni propriocettive o cinestetiche. Posso avvertire coscientemente la posizione della mia mano guardandola e notando il suo orientamento, ma posso anche chiudere gli occhi e provare ad avvertire la sua posizione avvertendo propriocettivamente la sua relazione con le altre parti del mio corpo, con la forza di gravità, con gli altri oggetti nel mio campo d'esperienza. Tali percezioni esplicitamente propriocettive possono essere considerate percezioni somaestetiche per eccellenza, perché non sono somaestetiche solo in riferimento a un'aisthesis consapevole o a una percezione tematica discriminante, ma anche basandosi essenzialmente sul sistema sensorio somaestetico piuttosto che sui nostri telecettori.

Istruendoci sulla condizione del nostro corpo entrambe queste specie di percezioni somatiche consapevolmente coscienti possono aiutarci a ottenere migliori risultati. Un battitore, guardando i suoi piedi e le sue mani può accorgersi che la sua posizione è diventata troppo distante o che sta stringendo la mazza troppo in alto. Una ballerina può gettare uno sguardo ai suoi piedi per vedere che non sono ben posizionati. Ma al di là di queste percezioni esterne la massima parte della gente ha sviluppato una sufficiente consapevolezza somatica interna da sapere (almeno grossolanamente) dove si trovano i propri arti. E per mezzo di una pratica sistematica della consapevolezza somaestetica questa coscienza propriocettiva può essere incrementata in modo significativo per fornire un'immagine più acuta e piena della forma, volume, densità e allineamento del nostro corpo, senza far ricorso ai sensi esterni. Queste due varietà di sensazioni esplicitamente coscienti o consapevoli costituiscono solo una relativamente piccola porzione delle nostre comprensioni e percezioni corporee, che mostrano almeno quattro livelli di coscienza.

Anzitutto ci sono modalità primitive di apprensione di cui non sono realmente del tutto consapevole ma che Merleau-Ponty sembra riconoscere come appartenenti alla nostra più basilica «intenzionalità corporea» (S 122). Quando Merleau-Ponty dice che «il mio corpo è sempre percepito da me» (Fp 142), egli deve sicuramente accorgersi che talvolta noi non siamo coscientemente consapevoli dei nostri corpi. Questo non avviene semplicemente quando stiamo concentrando la nostra coscienza su altre cose, ma perché talvolta noi siamo semplicemente incoscienti *tout court*, come in un profondo sonno senza sogni. Certo, persino in un tale sonno, non siamo forse in grado di discernere una percezione corporea primitiva di una varietà inconscia che richiama la nozione di Merleau-Ponty di una basilica «intenzionalità motoria» o di una «motilità come intenzionalità basilica» (Fp 193)? Considerate il nostro respirare nel sonno. Se un cuscino o un altro oggetto viene a bloccare il nostro respiro,

tipicamente gireremo la testa o respingeremo l'oggetto pur continuando a dormire, così inconsciamente regolando il nostro comportamento nei termini di ciò che viene inconsciamente appreso.<sup>4</sup> Anche se questa mancanza di coscienza potrebbe farci retrocedere dall'impiegare qui il termine "percezione", non ci sono dubbi che un tale comportamento mostra comprensione finalizzata e azione intelligente intenzionale.

Un livello più cosciente di percezione corporea potrebbe essere caratterizzato come percezione cosciente senza consapevolezza esplicita. In tali casi, io sono cosciente e percepisco qualcosa, ma non lo percepisco come oggetto distinto di consapevolezza e non lo pongo, tematizzo o predico come un oggetto specifico di coscienza. La mia consapevolezza di esso è al più una consapevolezza recessiva o marginale. Se allora la mia attenzione è esplicitamente diretta a ciò che è percepito, posso invece percepirlo con esplicita consapevolezza come un oggetto determinato, specifico, predicativo. Ma l'introduzione di una tale attenzione focalizzata e consapevolezza esplicita significherebbe andare al di là di questo livello basico di coscienza, che Merleau-Ponty celebra come «coscienza primaria» descrivendola come «la vita irriflessa della coscienza» e la «vita antepredicativa della coscienza» (Fp 24).

Consideriamo due esempi di questa coscienza di base. Tipicamente, passando attraverso una porta aperta, non sono esplicitamente consapevole dei confini precisi della sua cornice e delle sue relazioni con la postura e le dimensioni del mio corpo, per quanto il fatto che io percepisca tali relazioni spaziali è dimostrato dal fatto che io attraverso facilmente l'apertura, anche se la porta mi è nuova e il passaggio non è molto ampio. Similmente, io posso percepire in qualche vago e marginale senso il fatto di respirare (nel senso di non avvertire un soffocamento o un impedimento nel respiro) senza essere esplicitamente consapevole del mio respirare e del suo ritmo, stile, qualità. In una condizione di eccitamento posso sperimentare la brevità del respiro senza essere consapevole esplicitamente che è brevità di respiro quella che sto sperimentando. Tale brevità di respiro *non* è qui rappresentata alla coscienza come oggetto

---

<sup>4</sup> Definendo la coscienza semplicemente come «l'inerire alla cosa tramite il corpo», in una relazione non di «io penso che», ma di «io posso» (Fp 193, 194), Merleau-Ponty sembrerebbe implicare che l'azione finalizzata nel sonno dovrebbe essere interpretata come azione della coscienza. Ci si potrebbe allora sorprendere a pensare quanto si possa parlare di vita umana inconscia, o semplicemente di atti o intenzioni umane inconse. Ma talvolta Merleau-Ponty parla della coscienza come se essa richiedesse un'ulteriore funzione "costitutiva": «Aver coscienza vuol dire costituire, non posso dunque avere coscienza dell'altro, perché ciò equivarrebbe a costituirlo come costituente» (S 128).

esplicito di consapevolezza o come ciò che Merleau-Ponty talvolta definisce oggetto tematico o rappresentazione.

Ma la percezione può essere sollevata a un terzo livello in cui noi siamo coscientemente ed esplicitamente consapevoli di quel che percepiamo, tanto che tale percezione riguarda oggetti esterni o i nostri propri corpi e le sensazioni somatiche. Proprio al modo in cui possiamo osservare la porta aprirsi come un oggetto distinto di percezione, così possiamo percepire coscientemente (tanto visualmente quanto *propriocettivamente*) se la nostra posizione è distante o prossima e se le nostre braccia sono estese o vicine al nostro torso. Possiamo probabilmente riconoscere esplicitamente che il nostro respiro è corto o che i nostri pugni sono serrati; possiamo persino essere consapevoli delle sensazioni distinte di tale respirare o serrarsi dei pugni. A questo livello, che Merleau-Ponty considera come il livello delle rappresentazioni mentali, possiamo già parlare di percezione somatica esplicitamente cosciente o di osservazione somaestetica.<sup>5</sup>

Vorrei aggiungere un quarto strato di ancora maggiore coscienza nella percezione, un livello assai importante in numerose discipline somatiche dell'accordo fra mente e corpo. Qui non solo siamo coscienti di ciò che percepiamo come di un oggetto esplicito di consapevolezza, ma siamo anche consapevolmente coscienti di questo focalizzarsi della coscienza nel controllare la nostra consapevolezza dell'oggetto della nostra consapevolezza mediante la sua rappresentazione nella nostra coscienza. Se il terzo livello può essere caratterizzato come percezione somatica cosciente dotata di consapevolezza esplicita (oppure, più concisamente: percezione somaestetica), allora il quarto e più riflessivo livello potrebbe essere chiamato percezione somatica autocosciente o riflessa dotata di consapevolezza esplicita (oppure, più semplicemente: autocoscienza o riflessione somaestetica). A questo livello non saremo consapevoli semplicemente che il nostro respiro è breve o in modo più preciso di come stiamo respirando (cioè rapidamente e superficialmente dalla gola oppure in sbuffi soffocati attraverso il naso, piuttosto che profondamente dal diaframma); saremo anche consapevoli di come la nostra autocoscienza del respirare influenza il corso del nostro respiro e la consapevolezza

---

<sup>5</sup> Questo livello di coscienza corporea propriocettiva viene riconosciuto da vari teorici del corpo. Si veda, ad esempio, B. O'Shaughnessy, "Proprioception and the Body Image", in J. L. Bermúdez et al., *The Body and the Self*, Cambridge, Ma., MIT Press 1995, pp. 175-203; J. Cole e B. Montero, "Affective Proprioception", in *Janushead*, 9, 2007, pp. 299-317, che utilizza la mia distinzione somaestetica fra il piacere che deriva dalle rappresentazioni esterne e quello che deriva dall'esperienza interna come le sensazioni propriocettive.

attenzione e relative sensazioni. Ci concentreremo sulla nostra autoconsapevolezza di come i nostri pugni sono serrati non solo nei termini di un'attenzione specifica alle sensazioni esplicite del serrarsi e orientarsi dei pollici e delle dita nel serrarsi del pugno, ma anche alle sensazioni di questa attenzione consapevole in quanto tale, e dei modi in cui questa autocoscienza somatica influenza la nostra esperienza del serrare i pugni e altre esperienze.

La filosofia di Merleau-Ponty rappresenta una sfida al valore di questi due livelli superiori (o rappresentazionali) di percezione somatica cosciente. Non lo fa solo celebrando il primato e la sufficienza della "coscienza primaria" irriflessa, ma anche mediante specifiche argomentazioni contro l'osservazione somatica e l'uso di sensazioni cinestetiche e rappresentazioni corporee. Una difesa adeguata della consapevolezza somestetica deve rendere giustizia nei dettagli a questa sfida.

### III

Un fine principale della fenomenologia di Merleau-Ponty è quello di ripristinare un robusto contatto con le «cose stesse» e con il nostro «mondo dell'esperienza attuale» come essi «in primo luogo ci si offrono» (Fp 16, 84). Ciò significa rinnovare il nostro rapporto con le percezioni e l'esperienza che precede la conoscenza e la riflessione, «ritornare a questo mondo anteriore alla conoscenza, di cui la conoscenza *parla* sempre» (Fp 17). La fenomenologia è quindi «una filosofia per la quale il mondo è sempre "già là" prima della riflessione, come una presenza inalienabile, una filosofia tutta tesa a ritrovare quel contatto ingenuo con il mondo per dargli infine uno statuto filosofico» (Fp 15).

La filosofia è necessariamente un atto riflessivo, ma la riflessione radicale della fenomenologia «fa riferimento a una coscienza della propria dipendenza da una vita non riflessiva che è la sua situazione iniziale, immutabile, data una volta e per sempre». «Essa cerca di fornire una descrizione diretta della nostra esperienza come essa è» nel nostro stato preriflessivo di base, perseguendo «l'ambizione di far sì che la riflessione emuli la vita irriflessa della coscienza». Una tale filosofia «non è la riflessione su una verità preesistente», ma piuttosto uno sforzo «di descrivere la nostra percezione del mondo come ciò su cui la nostra idea di verità è eternamente fondata»; essa mira a «riapprendere a guardare il mondo» con questa percezione diretta, preriflessiva, e ad agire nel mondo in accordo ad essa (Fp *Premessa*). Una tale percezione primaria e coscienza preriflessiva sono incarnate in un'intenzionalità operativa caratte-

rizzata da immediatezza e spontaneità (S 123-130). «Ci sembra quindi che la peculiarità di una filosofia fenomenologica sia da stabilirsi, a titolo definitivo, nell'ordine della spontaneità insegnante» (S 132); e questa basilica spontaneità incarnata costituisce una sapienza e competenza mondana che tutti condividono. Merleau-Ponty conclude quindi che la conoscenza speciale del filosofo «non è che un mezzo per mettere in parole ciò che ogni uomo sa bene da sé [...]. Questi misteri sono nel filosofo come in tutti. Che cosa dice il filosofo dei rapporti dell'anima col corpo se non ciò che ne sanno tutti gli uomini, i quali fanno camminare insieme la loro anima e il loro corpo, il loro bene e il loro male?» (E 68-69).

Tre temi cruciali risuonano in questi passaggi. Primo, Merleau-Ponty afferma l'esistenza e il ripristino di una percezione o esperienza primordiale del mondo che giace sotto il livello della coscienza riflessa o tematica e sotto ogni linguaggio e concetto, ma che ciononostante è perfettamente efficiente per i nostri bisogni fondamentali e ci fornisce anche il fondamento per la riflessione superiore. Questo livello non discorsivo di intenzionalità è salutato come la «coscienza silente» della «soggettività primaria» e come «espressione primordiale». Secondo, egli esorta al riconoscimento e alla riscoperta della *spontaneità* caratteristica di tale percezione ed espressione primordiale. Terzo c'è l'assunto per cui questa filosofia si concentrerà su condizioni dell'esistenza umana ontologicamente date come basiliche, universali e permanenti. Per questo, il suo studio della percezione e della relazione mente/corpo sarà fatto nei termini di ciò che è «immutabile, dato una volta per tutte» e «noto a tutti gli uomini» (e presumibilmente a tutte le donne) o almeno a tutti gli uomini e le donne ritenuti normali.<sup>6</sup>

Già il primo tema di per sé scoraggerebbe Merleau-Ponty da un'attenzione simpatetica nei confronti delle sensazioni esplicitamente corporee. Non solo tali sensazioni andranno al di là di ciò che egli desidera affermare come coscienza preriflessiva, ma esse sono tipicamente usate dal pensiero scientifico e filosofico per usurpare il ruolo esplicativo e trascurare l'esistenza della percezione o coscienza primaria che Merleau-Ponty così ardentemente difende. Questa coscienza primordiale è stata dimenticata, sostiene, perché il pensiero riflessivo ha supposto che essa fosse inadeguata a realizzare gli scopi quotidiani della percezione, dell'a-

---

<sup>6</sup> La nozione merleau-pontiana di un'esperienza corporea universale e primordiale e ingenerata è stata criticata in quanto provocherebbe una concezione dell'esistenza incarnata androcentrica piuttosto che neutra. Si veda, ad es., J. Butler, "Sexual Ideology and Phenomenological Description: A Feminist Critique of Merleau-Ponty's Phenomenology of Perception", in J. Allen e I. M. Young (a cura di), *The Thinking Muse: Feminism and Modern French Philosophy*, Bloomington, Indiana University Press 1989, pp. 85-100.

zione e della comunicazione; così esso ha invece spiegato il nostro comportamento quotidiano come fondato su “rappresentazioni”, sia che esse fossero le rappresentazioni neutrali della fisiologia meccanicistica o le rappresentazioni fisiche della filosofia e psicologia intellettualiste. Le argomentazioni di Merleau-Ponty sono dunque dedicate a mostrare che le spiegazioni rappresentazionali offerte dalla scienza e dalla filosofia non costituiscono spiegazioni né sufficienti né accurate del modo in cui percepiamo, agiamo e ci esprimiamo nel comportamento quotidiano normale (e anche in alcuni casi più anormali, come il “movimento astratto” e l’esperienza dell’“arto fantasma”).

Le sue eccellenti critiche alle differenti spiegazioni rappresentazionali sono troppo numerose e dettagliate per darne conto qui, ma condividono una stessa strategia argomentativa di fondo. Le spiegazioni rappresentazionali mostrano di fraintendere l’esperienza o il comportamento basico che cercano di spiegare, descrivendolo sin dall’inizio nei termini dei prodotti della loro analisi riflessiva. Inoltre, si mostra che tali spiegazioni sono inadeguate perché si riferiscono (in modo implicito ma decisivo) a certi aspetti dell’esperienza che non sono in grado di spiegare attualmente ma che possono essere spiegati dalla percezione primordiale. Per esempio, per spiegare il mio efficace passare attraverso la soglia di una porta aperta, una spiegazione rappresentazionale descriverebbe e spiegherebbe la mia esperienza nei termini delle mie rappresentazioni visive dello spazio aperto, del vano della porta e delle mie sensazioni cinestetiche coscienti della larghezza del mio corpo e dell’orientamento del movimento. Ma normalmente io non ho alcuna di tali rappresentazioni coscienti nel passare attraverso una porta. Queste rappresentazioni, sostiene Merleau-Ponty (similmente a quanto fecero prima di lui William James e John Dewey), sono nozioni riflessive, spiegazioni teoriche che sono falsamente proiettate o imposte all’esperienza originaria.<sup>7</sup> Inoltre, anche se avessi queste differenti rappresentazioni visive e spiegazioni cinestetiche, esse non potrebbero spiegare la mia esperienza perché non sono in grado di spiegare come esse sono correttamente discriminate da altre rappresentazioni irrilevanti e sintetizzate insieme in un’azione e percezione efficace. Al contrario, afferma Merleau-Ponty, è proprio la nostra basica intenzionalità irriflessa che silenziosamente e spontaneamente organizza

---

<sup>7</sup> Dewey descrive cioè come «la fallacia filosofica», mentre James la definì «la fallacia dello psicologo». Cfr. J. Dewey, *Experience and Nature*, Carbondale, Southern Illinois University Press 1988, p. 34; ed. it. *Esperienza e natura*, Milano, Mursia 1973, p. 40. W. James, *The Principles of Psychology* (1890), Cambridge, Ma., Harvard University Press 1981, p. 195, p. 268.

il nostro mondo percettivo senza bisogno di rappresentazioni percettive distinte e di alcuna deliberazione esplicitamente cosciente.

Per quanto questo livello basico d'intenzionalità sia ubiquitario, la sua grande pervasività e il suo silenzio discreto nascondono la sua presenza. Nello stesso modo il suo carattere elementare, comune e spontaneo oscura la sua straordinaria efficacia. Per evidenziare le sbalorditive facoltà di questo livello irriflesso della percezione, dell'azione e del linguaggio, Merleau-Ponty lo descrive nei termini del meraviglioso, del miracoloso e persino del magico. Il «corpo come espressione spontanea» è come l'ignota «meraviglia stilistica» nel genio artistico (S 93-94).

*Io muovo il mio corpo senza neppure sapere quali muscoli, quali conduzioni nervose debbano entrare in gioco, e dove vadano cercati gli strumenti di questa azione, come l'artista fa irradiare il suo stile sin nelle fibre della materia che egli lavora. Voglio andare là, ed eccomi là, senza essere entrato nel segreto inumano della macchina corporea, senza averla adattata ai dati del problema [...]. Guardo la meta, sono risucchiato da essa, e l'apparato corporeo fa ciò che è richiesto perché io mi ci trovi. Ai miei occhi tutto si svolge nel mondo umano della percezione e del gesto, ma il mio corpo "geografico" o "fisico" obbedisce alle esigenze di questo piccolo dramma che suscita continuamente in esso mille prodigi naturali. Anche il mio sguardo verso la meta ha già i suoi miracoli (S 94-95).*

Se le rappresentazioni delle parti del corpo e i processi sono descritti negativamente come meccanicamente inumani, l'uso irriflesso del corpo non solo viene invece legato all'umano e all'artistico, ma suggerisce anche – per mezzo delle sue miracolose meraviglie – il divino. In una sezione della *Fenomenologia della percezione* in cui Merleau-Ponty sta criticando l'uso delle sensazioni cinestetiche, egli insiste analogamente sulla natura miracolosa dell'intenzionalità corporea, descrivendo la sua efficacia immediata, intuitiva, come "magica". Non occorre pensare a quel che sto facendo e dove mi trovo, semplicemente muovo il mio corpo "direttamente" e spontaneamente conseguo il risultato inteso, pur senza rappresentarmi coscientemente la mia intenzione. «Nel movimento, i rapporti tra la mia decisione e il mio corpo sono rapporti magici» (Fp 146).

Perché un filosofo laico dovrebbe salutare in termini di miracolo e magia la nostra ordinaria intenzionalità corporea? Certo, la nostra competenza corporea mondana può sotto una certa prospettiva provocare una genuina meraviglia. Ma l'enfasi sul miracolo e sulla magia serve anche ad altre funzioni nell'agenda somatica di Merleau-Ponty. Celebrare il mi-

stero primordiale della competenza spontanea del corpo è un forte antidoto contro l'urgenza di spiegare la nostra percezione e azione corporea con mezzi rappresentazionali, precisamente il tipo di spiegazione che ha sempre oscurato l'intenzionalità somatica di base che Merleau-Ponty giustamente considera primaria. Inoltre, la celebrazione del miracoloso mistero del corpo serve abilmente il progetto di Merleau-Ponty di porre in primo piano il valore del corpo spiegandolo come silente, strutturante, nascosto sfondo. «Lo spazio corporeo [...] è l'oscurità della sala necessaria alla chiarezza dello spettacolo, lo sfondo di sonno o la riserva di potenza vaga sui quali si staccano il gesto e il suo scopo». Più in generale, «il corpo proprio è il terzo termine, sempre sottinteso, della struttura figura e sfondo, e ogni figura si profila sul duplice orizzonte dello spazio esterno e dello spazio corporeo» (Fp 154). Il corpo è dunque misterioso come luogo di esistenza "impersonale", al di sotto e nascosto dal sé normale. È il «nascondiglio della vita» dal mondo, in cui io mi ritraggo dal mio interesse nell'osservare o agire nel mondo, posso «fondermi in un piacere o in un dolore, rinchiudermi in questa vita anonima che sottende la mia vita personale. Ma, proprio perché può chiudersi al mondo, il mio corpo è anche ciò che mi apre al mondo e mi mette in situazione» (Fp 232).

Merleau-Ponty potrebbe dunque avere una ragione più personale per invocare il nascosto mistero del corpo: un profondo rispetto per il suo bisogno di privatezza in ricompensa della sua funzione di darci un mondo nell'esporsi ad esso, nell'essere non solo senziente ma parte della carne sensibile del mondo. Alcune delle sue osservazioni esprimono un forte senso di modestia corporea. «Solitamente l'uomo non mostra il proprio corpo e, quando lo fa, talvolta lo fa con timore, talvolta nell'intento di affascinare» (Fp 234-235). E quando Merleau-Ponty vuole esemplificare «le situazioni estreme» in cui si diviene consapevoli della propria basica intenzionalità corporea, quando si apprende quel «*Cogito* tacito, l'autopresenza [...] nelle situazioni limite in cui è minacciato» le situazioni minacciose cui ci si riferisce sono «per esempio nell'angoscia della morte o in quella dello sguardo altrui su di me» (Fp 517).

La nozione merleau-pontiana dell'intenzionalità corporea sfida la tradizione filosofica concedendo al corpo una specie di soggettività invece di considerarlo come un mero oggetto o un meccanismo. Ma egli è ancor più radicale nell'estendere il campo della soggettività somatica irriflessa ben al di là dei nostri movimenti corporei di base e delle nostre percezioni sensibili, verso le operazioni superiori del linguaggio e del pensiero che costituiscono il territorio del *logos*, prediletto dalla filosofia. Anche qui, l'efficacia dell'intenzionalità corporea spontanea sostituisce le rappresentazioni coscienti come spiegazione del nostro comportamento:

*Nel soggetto parlante il pensiero non è una rappresentazione [...]. L'oratore non pensa prima di parlare, nemmeno mentre parla; la sua parola è il suo pensiero [...]. Dell'immagine verbale si deve dire quanto dicevamo, prima, della "rappresentazione del movimento": non ho bisogno di rappresentarmi lo spazio esterno e il mio proprio corpo per muovere l'uno nell'altro. È sufficiente che essi esistano per me e costituiscano un certo campo d'azione teso attorno a me. Analogamente, non ho bisogno di rappresentarmi la parola per saperla e per pronunciarla. Basta che ne possieda l'essenza articolare e sonora come una delle modulazioni, uno degli usi possibili del mio corpo. Io mi riporto alla parola come la mia mano si dirige verso il luogo del corpo che viene punto, la parola è in un certo luogo del mio mondo linguistico, fa parte della mia costituzione (Fp 250-251).*

In breve, proprio come «il mio corpo intenziona gli oggetti del mondo circostante in modo implicito, e non presuppone alcuna tematizzazione, alcuna "rappresentazione" di se stesso o dell'ambiente», così, prosegue Merleau-Ponty, «la significazione anima la parola come il mondo anima il mio corpo: mediante una presenza sorda, che suscita le mie intenzioni senza dispiegarsi di fronte a esse [...]. La tematizzazione del significato non precede la parola proprio perché ne è il risultato» (S 123-124).

Il meraviglioso mistero di questo silente, ma spontaneamente fluente potere somatico dell'espressione è illustrato allo stesso modo:

*Analogamente all'operare del corpo, quello delle parole e della pittura mi resta oscuro: le parole, le linee, i colori che mi esprimono nascono da me come i gesti, mi sono strappati da ciò che voglio dire come i gesti da ciò che voglio fare. [Con] una spontaneità che non ammette ingiunzioni, neppure quelle che io stesso mi vorrei dare (S 105).*

La misteriosa efficacia della nostra intenzionalità spontanea è sicuramente impressionante. Ma questo soltanto non è sufficiente a spiegare tutte le nostre ordinarie capacità di movimento e di percezione, di linguaggio e di pensiero. Io posso tuffarmi in acqua e muovere spontaneamente le mie braccia e le mie gambe, ma non raggiungerò il mio scopo se non avrò prima imparato a nuotare. Posso sentire una canzone in giapponese e spontaneamente provare a cantarla insieme, ma fallirò se prima non avrò imparato un buon numero di parole di quella lingua. Molte cose che noi ora facciamo (o comprendiamo) spontaneamente stavano una volta al di là del nostro repertorio operativo irriflesso. Devono dunque essere apprese, come ammette Merleau-Ponty. Ma come? Un

modo per spiegare almeno una parte di questo apprendimento sarebbe l'uso di vari generi di rappresentazioni (immagini, simboli, proposizioni ecc.) che la nostra coscienza sarebbe in grado di focalizzare e dispiegare. Ma Merleau-Ponty sembra troppo critico nei confronti delle rappresentazioni per accettare quest'opinione.

Invece, egli spiega questo apprendimento interamente in termini di acquisizione automatica di abitudini corporee per mezzo di un condizionamento motorio irriflesso o di una sedimentazione somatica. «L'acquisizione dell'abitudine [comprese le nostre abitudini linguistiche e di pensiero] è sì l'apprensione di un significato, ma è l'apprensione motoria di un significato motorio»; «è il corpo che "comprende" nell'acquisizione dell'abitudine». Non occorre un pensiero esplicitamente cosciente per «abituarsi a un cappello, a un'automobile o a un bastone» oppure per usare una tastiera; semplicemente li incorporiamo «alla voluminosità del nostro stesso corpo» mediante processi irriflessi di sedimentazione corporea e il nostro proprio spontaneo senso del sé corporeo (Fp 198-199). Il corpo vissuto, per Merleau-Ponty, ha dunque due strati: al di sotto del corpo spontaneo del momento c'è un «corpo abituale» sedimentato (Fp 131).

Affermando la prevalenza, importanza e intelligenza dell'abitudine irriflessa nel nostro agire, parlare e pensare, anch'io condivido il riconoscimento di Merleau-Ponty della base somatica dell'abitudine. Entrambi i temi sono centrali per la tradizione pragmatista che ispira il mio lavoro nella filosofia somatica. Ma ci sono preoccupanti limiti all'efficacia delle abitudini irriflesse, persino al livello delle azioni corporee di base. In modo irriflesso possiamo acquistare abitudini cattive altrettanto facilmente di quelle buone. (E ciò sembra specialmente verosimile se accettiamo la premessa foucaultiana che le istituzioni e le tecnologie che governano le nostre vite attraverso regimi di biopotere inculcano abitudini corporee e mentali che mirano a tenerci sottomessi). Una volta acquisite abitudini cattive, come potremo correggerle? Non possiamo semplicemente fare affidamento su abitudini sedimentate per correggerle – dal momento che le abitudini sedimentate sono precisamente ciò che è sbagliato. Né d'altra parte possiamo fare affidamento sulla spontaneità somatica irriflessa del momento, perché essa è già contaminata con le tracce di indesiderate sedimentazioni ed è dunque assai probabile che continuerà a sviarci.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Né poi, aggiungerei, possiamo fare affidamento sui meri tentativi ed errori e sulla formazione di nuove abitudini, perché questo processo sarebbe troppo lento e casuale e tenderebbe a ripetere l'abitudine cattiva a meno che tale abitudine fosse tematizzata in modo critico nella coscienza esplicita per essere corretta. F. M. Alexander sottolinea questi punti argomentando in favore dell'uso di rappresentazioni della coscienza riflessa per correggere abitudini somatiche difettose. Cfr. F. M. Alexander, *Man's Supreme Inheri-*

Questo è il motivo per cui varie discipline di addestramento somatico tipicamente invocano le rappresentazioni e una focalizzazione somatica autocosciente al fine di correggere la nostra scorretta autopercezione ed uso dei nostri sé incarnati. Dalle pratiche di consapevolezza dell'Asia antica fino ai sistemi moderni come la Tecnica Alexander e il Metodo Feldenkrais le chiavi sono una consapevolezza esplicita e un controllo cosciente, come lo sono l'uso di rappresentazioni o visualizzazioni. Queste discipline non mirano a cancellare il cruciale livello del comportamento irriflesso nello sforzo (impossibile) di renderci coscienti in modo esplicito di ogni nostra percezione e azione. Esse cercano invece di potenziare il comportamento irriflesso che altrimenti ostacola la nostra esperienza e azione. Ma al fine di realizzare questo potenziamento, l'azione o l'abitudine irriflessa devono essere portate al livello della riflessione critica cosciente (per quanto per un tempo limitato) così che esse possano essere apprese ed elaborate in modo più preciso.<sup>9</sup> Al di là di tali scopi terapeutici le discipline della riflessione somatica potenziano la nostra esperienza anche per mezzo dell'aumento di ricchezza, di scoperte e di piaceri che un'accresciuta consapevolezza può recare con sé.<sup>10</sup>

Difendendo il corpo vissuto irriflesso e il suo schema motorio in opposizione alle rappresentazioni concettuali della spiegazione scientifica, Merleau-Ponty crea una polarizzazione di "esperienza vissuta" versus "rappresentazioni" astratte che dimentica lo sviluppo di una feconda terza opzione – che potrebbe essere definita "riflessione somaestetica vissuta", cioè una concreta ma rappresentazionale coscienza somatica riflessa. Questa dicotomia polarizzante è parallela a un altro fuorviante contrasto binario che invade la sua concezione del comportamento. Da una parte egli discute l'azione della gente "normale" il cui senso e funzionamento somatico egli descrive come totalmente liscio, spontaneo e

---

*tance*, New York, Dutton 1918; Idem, *Constructive Conscious Control of the Individual*, New York, Dutton 1923; Idem, *The Use of the Self*, New York, Dutton 1932, e la mia discussione di queste tesi nel capitolo 5.

<sup>9</sup> I difensori della consapevolezza somatica variano riguardo al grado, la durata e l'ampiezza dei domini cui la riflessione critica consapevole dovrebbe essere applicata. Per alcuni l'ideale è di tornare quanto più rapidamente possibile alla spontaneità irriflessa con un'abitudine corretta che assicuri un'azione efficace, mentre altri sembrano sostenere che un'autocoscienza somatica criticamente consapevole debba sempre esser conservata anche nell'agire. Cfr. ad es. la teoria dell'azione No di Zeami nel suo trattato "A mirror held to the flower (*Kakyo*)", in *On the Art of the No Drama*, Princeton, Princeton University Press 1984.

<sup>10</sup> Cfr. ad es. F. M. Alexander, supra, nota 8, e M. Feldenkrais, *Body and Mature Behavior*, London, Routledge and Kegan Paul 1949; Idem, *Awareness Through Movement*, New York, Harper and Row 1972; Idem, *The Potent Self*, New York, Harper Collins 1992.

ap problematico. D'altra parte si ha l'opposta categoria degli anormalmente impediti – pazienti come Schneider (Fp 157, 221ss) che esibiscono disfunzioni patologiche e per lo più soffrono di seri danni neurologici (come lesioni cerebrali) o gravi traumi psichici.<sup>11</sup>

Questa semplice polarità oscura il fatto che gran parte dei cosiddetti normali, normodotati, soffrono di varie incapacità e malfunzioni lievi ma capaci di intralciarne l'azione. Tali deficienze non si riferiscono solo alle percezioni o alle azioni che non siamo in grado di eseguire (pur essendo anatomicamente equipaggiati per farlo) ma anche a quelle che siamo in grado di compiere ma che si potrebbero compiere con maggiore successo o più facilmente e in modo più aggraziato. Merleau-Ponty assume che, se non siamo patologicamente impediti come Schneider e altri individui con danni neurologici, allora il nostro senso corporeo irriflesso (o schema motorio) è perfettamente accurato e miracolosamente funzionale. Secondo Merleau-Ponty, così come i miei movimenti corporei spontanei appaiono “magici” nella loro precisione ed efficacia, così la mia conoscenza immediata del mio corpo e l'orientamento delle sue parti appare completo senza alcuna pecca. «Io lo tengo in un possesso indiviso e conosco la posizione di ogni mio membro grazie a uno *schema corporeo* nel quale sono comprese tutte le membra» (Fp 151).

Pur condividendo il profondo apprezzamento di Merleau-Ponty per il nostro “normale” senso corporeo spontaneo, io penso che dovremmo anche riconoscere che tale senso è spesso penosamente inaccurato e malfunzionante.<sup>12</sup> Posso pensare di tenere la testa bassa nel brandire una

---

<sup>11</sup> Questa tendenza dualistica (e il relativo oblio del valore dell'autocoscienza somatica) possono essere scoperti anche in parte della migliore filosofia somatica odierna ispirata a Merleau-Ponty. S. Gallagher, ad esempio, difendendo la (vaga e contestata) distinzione fra “schema corporeo” (che funziona automaticamente e “pre-noeticamente” al di sotto del livello della coscienza) e “immagine corporea” (che implica la percezione cosciente e la consapevolezza personale) costruisce la sua difesa contrapponendo il comportamento normale di persone che possono semplicemente fare affidamento sul loro schema corporeo inconscio per un'azione efficace senza aver bisogno di potenziamento mediante “attenzione riflessa cosciente” e casi patologici (come quelli di pazienti deafferentati) che richiedono attenzione perché il loro schema motorio è stato compromesso o distrutto. Si veda l'istruttivo S. Gallagher, *How the Body Shapes the Mind*, Oxford, Oxford University Press 2005, che ho recensito in *Theory, Culture and Society*, 24, n. 1, 2007, pp. 152-156.

<sup>12</sup> Come Alexander documenta il nostro «inaffidabile apprezzamento sensorio» o «cinesesia perversita» riguardo al modo in cui i nostri corpi sono orientati e usati, così Moshe Feldenkrais sostiene che se il termine “normale” dovesse designare quel che sarebbe la norma per esseri umani in salute, allora dovremmo più adeguatamente definire il senso somatico della massima parte della gente e il loro uso piuttosto come “nella media” che come normale. Per una considerazione comparativa della natura e del significato filosofico della Tecnica Alexander e del metodo Feldenkrais, cfr. *Performing Live*, cit., capitolo 8. Le frasi citate sono di F. M. Alexander, *Constructive Conscious Control*, cit., pp. 148-149.

mazza da golf, mentre un osservatore vedrà facilmente che non è così. Posso credere di sedere dritto mentre la mia schiena è arcuata. Se ci si chiede di piegare il costato, molti di noi si piegheranno in vita credendo di aver seguito le istruzioni. Cercando di puntare in alto inarcando la schiena in estensione la gente crede normalmente di aver disteso la spina dorsale, mentre in realtà la sta contraendo. Le discipline di educazione somatica impiegano esercizi di consapevolezza rappresentazionale per trattare tali problemi di falsa percezione e abuso dei nostri corpi nel comportamento spontaneo e abituale che Merleau-Ponty identifica come primario e celebra come miracolosamente privo di pecche nell'agire normale.

Pur esagerando la nostra competenza somatica irriflessa, Merleau-Ponty non può in generale esser condannato per aver sovrastimato le capacità del corpo. Perché egli sottolinea la peculiare debolezza del corpo in altri modi, incluse le sue gravi limitazioni cognitive di autosservazione. Infatti la sua insistenza sulla miracolosa efficacia del corpo spontaneo (e sulla conseguente irrilevanza della coscienza rappresentazionale riflessa nel potenziare la nostra prestazione somatica) contribuisce a tener il corpo in uno stato di debolezza maggiore di quel che sarebbe possibile, supponendo che non vi siano ragioni o modi per potenziare la sua prestazione mediante l'uso di rappresentazioni. Di converso, la sua avvincente difesa dei limiti corporei come strutturalmente essenziali alle nostre capacità umane potrebbe anche scoraggiare gli sforzi per superare radicati ostacoli somatici per paura che tali sforzi possano in definitiva indebolirci disturbando i fondamentali handicap strutturali su cui di fatto fanno affidamento le nostre capacità.

Questo suggerisce un'altra ragione per cui Merleau-Ponty può far resistenza al contributo della coscienza somatica riflessa e alle sue rappresentazioni somatiche. Le discipline di consapevolezza somaestetica mirano solitamente non solo a *conoscere* la nostra condizione e abitudini corporee ma a *modificarle*. Persino la consapevolezza da sola può (in qualche misura) modificare la nostra esperienza somatica e la nostra relazione con i nostri corpi. Merleau-Ponty riconosce ciò quando sostiene che il pensiero riflessivo non può realmente catturare la nostra esperienza primordiale irriflessa perché le rappresentazioni di tale pensiero inevitabilmente modificano la nostra esperienza di base introducendo categorie e distinzioni concettuali che non erano originariamente date in essa. Egli condanna specialmente le postulate distinzioni delle spiegazioni rappresentazionali dell'esperienza (sia meccanicistiche che razionalistiche) in quanto esse produrrebbero il dualismo «della coscienza e del corpo» (Fp 210) annebbiando ai nostri occhi l'unità della percezione primordiale.

Comunque, il fatto che le spiegazioni rappresentazionali non spiegano adeguatamente la nostra percezione primordiale non implica che esse non siano utili per altri scopi, come quello di potenziare le nostre abitudini. Modificazioni delle abitudini possono a loro volta modificare le nostre percezioni spontanee, la cui unità e spontaneità sarà ripristinata una volta che le nuove abitudini si saranno radicate. In breve, possiamo affermare l'unità e qualità irriflessa dell'esperienza percettiva primaria pur sostenendo anche la coscienza somatica riflessa che fa uso del pensiero rappresentazionale sia per la ricostruzione di una migliore esperienza primaria che per le ricompense intrinseche della riflessione somaestetica.<sup>13</sup>

Nel modificare la relazione col proprio corpo, le discipline di consapevolezza somatica (come altre forme di addestramento somatico) mettono in luce differenze fra la gente. Differenti individui hanno spesso differenti stili di uso (e abuso) del corpo. Inoltre quel che si apprende con un sostenuto addestramento alla consapevolezza somatica non è semplicemente "quel che ognuno sa bene" mediante l'apprensione immediata della percezione primordiale e l'abitudine irriflessa. Molti di noi non sanno (e non apprenderanno mai) che significa sentire il luogo di ogni vertebra e costola in modo propriocettivo senza toccarle con le mani. E non tutti riconosceranno, quando stanno toccando qualcosa, precisamente quale parte del corpo (dita, braccia, spalle, bacino, testa) dà inizio al movimento.

Se il fine della filosofia è semplicemente chiarificare e rinnovare ciò che è universale e permanente nella nostra condizione umana incarnata ripristinando la nostra capacità di riconoscere l'esperienza primordiale e i suoi dati ontologici, allora l'intero progetto di migliorare la propria percezione e funzionamento somatico mediante la riflessione autocosciente sarà abbandonato come irrilevante dal punto di vista filosofico. Peggio ancora, sarà visto come un cambiamento minaccioso e una distrazione dal livello originario della percezione celebrato come il fondamento, centro e fine ultimo della filosofia. L'impegno di Merleau-Ponty per una ontologia fenomenologica fissa e universale fondata sulla percezione primordiale fornisce in tal senso ulteriori ragioni per respingere la validità della coscienza somatica esplicita. Occupandosi in modo maggiore delle differenze e contingenze individuali, dei cambiamenti e delle ricostruzioni, delle pluralità di pratiche che possano essere usate da individui

---

<sup>13</sup> Dewey riconosce questo nella sua difesa del «controllo cosciente» riflessivo della Tecnica Alexander, pur continuando a sottolineare l'importanza primaria dell'esperienza immediata, irriflessa. Sulla feconda dialettica fra coscienza somatica riflessa e spontaneità corporea, cfr. *Practicing Philosophy*, cit., capitolo 6, e *infra*, capitoli 4 e 5.

e gruppi per migliorare l'esperienza primaria, il pragmatismo è più ricettivo nei confronti della coscienza somatica riflessa e dei suoi usi disciplinari in filosofia. William James ha reso l'introspezione somatica centrale per la sua ricerca in filosofia della mente, mentre John Dewey è andato oltre difendendo la coscienza somatica riflessa per migliorare l'autocoscienza e l'uso di sé.

#### IV

Posta la sua agenda filosofica, Merleau-Ponty ha giustificati motivi per trascurare o persino opporre resistenza alla coscienza riflessa del corpo. Ma essi costituiscono argomenti irresistibili o dovremmo piuttosto concluderne che il progetto di Merleau-Ponty di una fenomenologia centrata sul corpo potrebbe utilmente essere integrato da un maggiore riconoscimento delle funzioni e del valore della coscienza riflessa del corpo? Possiamo esplorare questa questione riformulando la nostra discussione dei temi di Merleau-Ponty nelle seguenti sette linee argomentative.

1) Se l'attenzione alla coscienza somatica riflessa e alle sue rappresentazioni corporee oscura il riconoscimento della nostra maggiormente basilica percezione incarnata irriflessa e della sua importanza primaria, allora occorrerà opporsi alla coscienza somatica riflessa. Questo argomento contiene una problematica ambiguità nella sua premessa iniziale. La nostra coscienza somatica riflessa ci distrae per qualche tempo dalla percezione irriflessa (dal momento che l'attenzione verso qualcosa significa inevitabilmente un momentaneo porre in ombra altre cose). Ma non occorre pensare che la riflessione somatica ci renda sempre o permanentemente ciechi alla componente irriflessa, specialmente perché tale riflessione non viene costantemente sostenuta (né si pensa che lo sia). L'uso della riflessione somatica nella maggior parte delle discipline del corpo non tende a precludere la percezione e abitudine irriflessa, ma piuttosto a migliorarle, focalizzandole momentaneamente sì da riqualificarle. Se tali discipline del corpo possono affermare il primato del comportamento irriflesso pur sostenendo anche il bisogno di rappresentazioni coscienti per controllare e correggere quello, allora lo può anche la filosofia somatica. Inoltre, se facciamo nostra la rivendicazione di Merleau-Ponty che l'esperienza dipende sempre dalla complementarità del contrasto figura/sfondo, potremo allora sostenere che ogni reale apprezzamento della percezione irriflessa dipende dal suo contrasto distintivo con la coscienza riflessa, proprio come quest'ultima chiaramente fa affidamento allo sfondo fornito dalla prima.

2) Correttamente Merleau-Ponty sostiene che la coscienza riflessa e le rappresentazioni somatiche sono non solo non necessarie, ma addirittura inefficaci per la spiegazione della nostra percezione e comportamento ordinari, che sono comunemente irriflessi. Da questa premessa si potrebbe inferire che la consapevolezza somatica rappresentazionale è fuorviante e irrilevante. Ma questa conclusione non ne segue affatto: primo, perché c'è di più da spiegare nell'umana esperienza che non le nostre ap problematiche percezioni e azioni irriflesse. La coscienza somatica rappresentazionale può esserci di aiuto a proposito di situazioni in cui le competenze spontanee crollano e alle abitudini irriflesse è fatta richiesta di una qualche correzione. Inoltre il potere esplicativo non è il solo criterio di valore. La riflessione somaestetica e le sue rappresentazioni possono essere utili non per spiegare l'esperienza ordinaria, ma per modificarla e integrarla.

3) Ciò induce un ulteriore argomento. Se le modifiche che la riflessione somatica introduce nell'esperienza sono essenzialmente indesiderabili, allora, per ragioni pragmatiche, essa dovrebbe essere scoraggiata. Merleau-Ponty mostra come le rappresentazioni della riflessione formano il nucleo sia dell'interpretazione meccanicistica che di quella intellettualistica del comportamento, promuovendo il dualismo mente/corpo. La coscienza somatica riflessa sembra dunque condannata in quanto darebbe vita a una visione falsamente frammentata dell'esperienza, una visione che eventualmente infetterebbe la nostra stessa esperienza rendendoci ciechi nei confronti dell'unità irriflessa della percezione primaria.<sup>14</sup> Ma l'abuso del pensiero somatico rappresentazionale in *taluni* contesti di spiegazione non ne implica una condanna globale. Allo stesso modo, affermare il valore della coscienza somatica rappresentazionale non significa negare l'esistenza, il valore o nemmeno il primato di quella irriflessa. La coscienza rappresentazionale e riflessa, ripeto, può servire accanto alla spontaneità somatica come utile integrazione e correttivo.

4) Merleau-Ponty apprezza il mistero e le limitazioni del corpo come essenziali per il suo produttivo funzionamento. Ripetutamente pubblicizza il modo miracoloso in cui eseguiamo le nostre azioni senza alcuna riflessione cosciente. Potrebbe egli allora sostenere pragmaticamente che occorre opporsi alla coscienza somatica riflessa perché essa minaccia tale mistero ed "efficace" debolezza? Questo argomento si basa su una

---

<sup>14</sup> Merleau-Ponty lamenta che il pensiero riflessivo «libera il soggetto dall'oggetto e l'oggetto dal soggetto e ci dà esclusivamente il pensiero del corpo o il corpo in idea, e non l'esperienza del corpo» (Fp 271). Ma ciò non è vero per discipline di riflessione somaestetica che si concentrano sul corpo come concretamente sperimentato.

confusione. La rivendicazione che noi possiamo fare qualcosa in modo efficace *senza* coscienza esplicita o rappresentazionale non implica che non possiamo farla *con* una tale coscienza e che tale coscienza non possa migliorare la nostra prestazione. In ogni caso, pienezza di mistero e limitazione rimarranno sempre. La riflessione somaestetica non rivendicherà mai di poter fornire ai nostri corpi una totale trasparenza o una perfetta potenza, dal momento che lo vietano la nostra mortalità, debolezza e situatività prospettiva. Ma il fatto che determinate limitazioni corporee di base non possano mai essere superate non è un argomento irresistibile contro il tentativo di espandere, sino a un certo punto, le nostre facoltà somatiche mediante la riflessione e un esplicito controllo cosciente.

5) Qui ci troviamo di fronte un ulteriore argomento. La riflessione altera la nostra prestazione somatica interrompendo l'azione spontanea basata sull'abitudine irriflessa. Gli atti irriflessi sono più veloci e facili del comportamento deliberatamente eseguito. Inoltre, non impegnando la coscienza esplicita, tale azione irriflessa permette una migliore focalizzazione della coscienza sugli obiettivi cui l'azione mira. Un battitore ben esercitato può colpire meglio la palla se non riflette sulla tensione delle sue ginocchia e polsi o immaginando il movimento pelvico nel suo oscillare. Non dovendo stare a pensare a queste cose può concentrarsi meglio sul vedere e reagire allo spiovente che deve colpire. Un'autoriflessione somatica gli impedirebbe di reagire in tempo. Un pensiero deliberativo può spesso rovinare il fluire spontaneo e l'efficacia dell'azione. Se cerchiamo di visualizzare ogni parola nel parlare, la nostra parlata diverrà lenta e zoppicante, potremmo persino dimenticare quel che volevamo dire. Nel comportamento sessuale, se uno pensa troppo a ciò che sta succedendo nel proprio corpo visualizzando a se stesso quel che deve accadere perché tutto vada per il verso giusto, ci sono molte più possibilità che qualcosa vada storto. Casi simili mostrano che la coscienza somatica esplicita può essere talvolta più un problema che una soluzione. La conclusione, comunque, non è quella di rigettare senz'altro tale coscienza, ma piuttosto di riflettere più attentamente sui modi in cui essa può essere disciplinata e impiegata nei differenti contesti e fini nei quali può comunque essere d'aiuto.<sup>15</sup> Che talvolta anche le buone cose possono essere di troppo è vero anche per la consapevolezza somatica.

---

<sup>15</sup> Per una rassegna (basata su studi sperimentali) dei differenti modi e contesti in cui un'autoconsapevolezza esplicita può risultare vantaggiosa e svantaggiosa, cfr. T. D. Wilson e E. W. Dunn, "Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement", in *Annual Review of Psychology*, 55, 2004, pp. 493-518. Una evidente conclusione

6) Descrivendo il corpo come «la cachette de la vie» («il nascondiglio della vita» nell'esistenza basica impersonale), Merleau-Ponty suggerisce un ulteriore argomento contro la consapevolezza somatica.<sup>16</sup> Un esplicito concentrarsi sulle sensazioni corporee comporta un ritiro dal mondo esterno dell'azione, e questo cambiamento di focalizzazione altera la qualità della nostra percezione e azione in questo mondo: «quando mi immergo nel mio corpo, gli occhi non mi danno se non l'involucro sensibile delle cose e quelli degli altri uomini, le cose stesse sono gravate di irrealtà, i comportamenti si decompongono nell'assurdo» (Fp 233). Immergermi «nell'esperienza del mio corpo e nella solitudine delle sensazioni» (Fp 233) è così un pericolo da cui siamo appena protetti dal fatto che i nostri organi di senso e le nostre abitudini lavorano sempre per impegnarci nel mondo esterno della vita. L'immersione nella riflessione somatica rischia dunque di farci perdere il mondo ma anche noi stessi, dal momento che il sé è definito dal nostro impegno con il mondo.

Merleau-Ponty ha ragione che un'intensa focalizzazione sulle sensazioni somatiche può temporaneamente disorientare le nostre prospettive ordinarie, disturbare il nostro abituale essere immersi nel mondo e il nostro ordinario senso del sé. Ma sarebbe sbagliato concluderne che questa immersione nelle sensazioni corporee è essenzialmente un primitivo livello impersonale di consapevolezza, al di sotto delle nozioni del sé e del mondo, e dunque confinato a ciò che egli definisce «l'anonimo vigilare dei sensi» (Fp 231). Si può essere *autocoscientemente* immersi nelle proprie sensazioni somatiche; l'autocoscienza somatica implica una consapevolezza riflessa mediante la quale si sperimentano le sensazioni sulle quali si concentra l'attenzione. Ovviamente questo “rivolgersi” della coscienza corporea su se stessa implica in certo modo un ritiro dell'attenzione dal mondo esterno, benché il mondo faccia sempre in qualche modo sentire la sua presenza. *Un puro sentire del proprio corpo è un'astrazione. Non è possibile sentire somaticamente se stessi senza sentire anche qualcosa del mondo esterno.* Se sto disteso, chiudo gli occhi, e cerco attentamente di avvertire solo il mio corpo in sé, sentirò anche il modo in cui esso entra in contatto col pavimento e sentirò lo spazio fra i miei arti. (E se pongo una tale attenta autocoscienza somatica, avvertirò

---

è che la consapevolezza esplicita è d'aiuto negli stadi di apprendimento ma spesso tende a interferire negativamente più tardi. Uno studio più recente conferma che «soggetti consapevoli dimostrano un piccolo ma significativo vantaggio nell'abilità ad adattare i comandi motori»; cfr. E. J. Hwang, M. A. Smith, R. Shmeh, “Dissociable Effects of the Implicit and Explicit Memory Systems on Learning Control of Reaching”, in *Experimental Brain Research*, 173, 3, 2006, pp. 425-437, citazione a p. 425.

<sup>16</sup> L'espressione francese è in *Pdp*, p. 192; cfr. Fp 232.

insieme allo stesso modo che sono io che giaccio sul pavimento e che sto facendo attenzione alle mie sensazioni corporee). In ogni modo, se la deviazione somaestetica dell'attenzione nei confronti della nostra coscienza corporea implica un temporaneo ritrarsi dal mondo dell'azione, questo ritrarsi può grandemente promuovere la nostra auto-conoscenza e il nostro uso di noi stessi in modo tale che noi torneremo nel mondo come osservatori e agenti più abili. È la logica somatica del *reculer pour mieux sauter*.

Consideriamo un esempio. Se si vuole guardare oltre le proprie spalle per vedere qualcosa che ci sta alle spalle, per lo più si abbassano spontaneamente le spalle ruotando la testa. Ciò sembra logico, ma è (e dovrebbe essere avvertito) errato dal punto di vista scheletrico; far cadere le spalle costringe l'area delle costole e del torace e così limita fortemente il campo di rotazione della spina, che è quel che effettivamente ci permette di vedere dietro noi stessi. Ritirando la nostra attenzione momentaneamente dal mondo dietro di noi e focalizzando invece attentamente l'allineamento delle parti del nostro corpo nel rotare la testa e la spina possiamo imparare come girarci meglio e vedere di più, creando una nuova abitudine che eventualmente verrà eseguita in modo irriflesso.

7) L'argomento più radicale di Merleau-Ponty contro l'osservazione somatica riflessa è che semplicemente non è possibile affatto osservare il proprio corpo perché esso è la permanente, invariabile prospettiva mediante la quale osserviamo le altre cose. Diversamente dagli oggetti ordinari, il corpo «si sottrae all'esplorazione e mi si presenta sempre sotto lo stesso angolo [...]. Dire che esso è accanto a me, sempre là per me, è quanto dire che non è mai veramente di fronte a me, che non posso dispiegarlo sotto il mio sguardo, che rimane al margine di tutte le mie percezioni, che è *con me*» (Fp 141). Non posso cambiare la mia prospettiva rispetto al mio corpo come posso fare con gli oggetti esterni. «Io osservo gli oggetti esterni con il mio corpo, li maneggio, li ispeziono, ne faccio il giro, ma, per ciò che lo riguarda, non osservo il corpo stesso: per poterlo fare, sarebbe necessario disporre di un secondo corpo» (Fp 142). «Io sono sempre dalla stessa parte del mio corpo, esso mi si offre sotto una prospettiva invariabile» (VI 175).

Certamente è vero che non possiamo osservare i nostri corpi vissuti esattamente allo stesso modo in cui osserviamo gli oggetti esterni, dal momento che i nostri corpi sono precisamente gli strumenti mediante i quali osserviamo ogni cosa e non è possibile esibire interamente il proprio corpo di fronte ai propri occhi (perché gli occhi stessi sono parte del corpo). Comunque, non segue da questi punti che noi non possiamo osservare in modi significativi i nostri corpi vissuti. In primo luogo è

sbagliato identificare strettamente l'osservazione somatica con l'essere "dinnanzi agli occhi". Per quanto noi non possiamo vedere i nostri occhi senza un apparecchio speculare, possiamo però, concentrandoci, osservare direttamente come essi sentono dal di dentro in termini di tensione muscolare, volume, movimento, nel momento stesso in cui li usiamo per vedere. Possiamo anche osservare i nostri occhi chiusi toccandoli da fuori con la mano. Ciò mostra, inoltre, che la nostra prospettiva sui nostri stessi corpi non è interamente fissa e invariante. Possiamo esaminarli in termini di differenti modalità sensoriali; e anche usando una singola modalità possiamo analizzare il corpo da differenti angoli e con differenti prospettive focali. Giacendo sul pavimento con gli occhi chiusi e facendo affidamento solo sul sentire propriocettivo, posso analizzare il mio corpo dalla testa ai piedi o viceversa, nei termini dell'allineamento dei miei arti o del mio senso del volume corporeo, o dalla prospettiva della pressione delle differenti parti del mio corpo sul pavimento o della loro distanza da esso. Naturalmente, se noi ci asteniamo dalla riflessione somatica è assai più probabile che avremo sempre una prospettiva invariabile sui nostri corpi – quella dell'esperienza primitiva non focalizzata e dell'abitudine irreflessa, precisamente il genere di percezione primordiale non tematizzata che difende Merleau-Ponty.

La nozione di Merleau-Ponty di una soggettività corporea potrebbe fornire un argomento da ultima spiaggia contro la possibilità di osservare il proprio corpo vissuto. Nella sua critica delle «sensazioni doppie» (Fp 144), egli rimarca che se il nostro corpo è il soggetto osservatore dell'esperienza, allora non potrà al tempo stesso essere anche l'oggetto d'osservazione. Quindi non potremo osservare realmente i nostri corpi percipienti, proprio come non possiamo usare la mano sinistra per sentire la destra (in quanto oggetto) mentre la destra sta sentendo un oggetto. Persino nel tardo *L'intreccio – Il chiasma*, dove Merleau-Ponty insiste che la "reversibilità" essenziale del corpo, il suo essere insieme senziente e sentito, è cruciale per la nostra capacità di apprendere il mondo, egli mette fortemente in guardia che questa reversibilità dell'essere insieme osservatore e osservato, in quanto «sempre imminente» non è mai «realizzata di fatto» mediante una completa simultaneità o una esatta «coincidenza» (VI 174). Non si può allo stesso tempo sentire la propria mano come toccante e toccata, parlare e udire la propria voce. In breve, non si può simultaneamente esperire il proprio corpo come soggetto e oggetto. E dunque se il corpo vissuto è sempre soggetto osservante, non potrà mai essere osservato come un oggetto. Inoltre, come sostiene G. H. Mead, l'Io osservante non può direttamente apprendere se stesso nell'esperienza immediata, perché nel tempo in cui cerca di catturare se stes-

so, si è già trasformato in un “me” oggettivato per l’Io apprendente del momento successivo.

Tali argomenti possono essere recepiti in diverse maniere. In primo luogo, data l’essenziale vaghezza della nozione di simultaneità soggettiva, potremmo sostenere che, da un punto di vista pratico, si *può* simultaneamente far esperienza del toccare e dell’essere toccato, del sentire le nostre voci da dentro mentre le si ascolta dal di fuori, pure se il primo punto focale della nostra attenzione potrebbe talvolta oscillare rapidamente fra le due prospettive all’interno della breve durata che fenomenologicamente identifichiamo come il presente e che, come James ha riconosciuto da gran tempo, è sempre un «presente specioso», che implica la memoria di un immediato passato.<sup>17</sup> Una parte di ciò che appare disturbare l’esperienza della percezione simultanea dei nostri corpi come senzienti e sentiti insieme è semplicemente il fatto che la polarità di tali prospettive è imposta alla nostra esperienza dalla formulazione binaria dell’esperimento mentale, un caso in cui la riflessione filosofica «pregiudica ciò che troverà» (VI 155). Inoltre, anche se è un fatto che molti soggetti sperimentali non riescono a sentire i loro corpi senzienti, ciò potrebbe semplicemente esser dovuto alle loro non sviluppate capacità di riflessione e attenzione somatica.

Infatti, anche se non si può esperire simultaneamente il proprio corpo come senziente e sentito, ciò non comporta che non si possa mai osservare qualcosa di simile; così come il supposto dato di fatto che non si possa simultaneamente esperire la propria mente come pura attività pensante (cioè come soggetto trascendentale) e come qualcosa di pensiero (cioè un soggetto empirico) non comporta che non si possa osservare la propria vita mentale. Considerare il corpo vissuto come soggetto non richiede che lo si consideri *solo* come un puro soggetto trascendentale che non può essere osservato come un soggetto empirico. Comportarsi così vizierebbe la reversibilità essenziale del senziente percipiente e del sensibile percepito che autorizza Merleau-Ponty a ritrarre il corpo come la “carne” che fonda il nostro rapporto col mondo. La distinzione “grammaticale” fra il corpo come soggetto dell’esperienza e come oggetto dell’esperienza è utile a ricordarci che non possiamo mai raggiungere una piena trasparenza della nostra intenzionalità corporea. Ci saranno sempre dimensioni del nostro sentire corporeo che struttureranno attivamente il

---

<sup>17</sup> W. James, *The Principles of Psychology*, cit., pp. 573-575. Sulla vaga nozione di simultaneità mentale e sugli insolubili problemi del determinare la «temporalità assoluta» della coscienza, cfr. D. Dennett, *Consciousness Explained*, Boston, Little, Brown 1991, p. 136 e pp. 162-166. Cfr. D. Dennett, *Coscienza. Che cosa è*, Bari, Laterza 2012.

centro focale dei nostri sforzi di consapevolezza somatica riflessa e che dunque non saranno essi stessi oggetto di tale consapevolezza o centro focale della coscienza. Ci sarà dunque sempre la possibilità di un errore introspettivo mediante un lapsus di memoria o una interpretazione errata. Né avrebbe senso desiderare una simultanea coscienza riflessa di tutte le nostre sensazioni corporee. Ma la distinzione pragmatica fra l'Io percipiente e il "me" percepito non andrà eretta a ostacolo epistemologico insormontabile all'osservazione del corpo vissuto all'interno dell'ambito fornito dal presente specioso e dalla memoria a breve termine dell'immediato passato.<sup>18</sup>

In conclusione possiamo dunque contestare l'argomentazione di Merleau-Ponty contro l'autosservazione corporea ricordando semplicemente a noi stessi che tale osservazione (anche quando semplicemente ci segnala i nostri disagi, sofferenze o piaceri) forma parte della nostra esperienza ordinaria. Solo l'introduzione della riflessione filosofica astratta potrebbe condurci a negare una simile possibilità. Se prendiamo sul serio la nostra comune esperienza sensibile pre-teoretica, come Merleau-Ponty ci esorta a fare, allora dovremo respingere la conclusione che noi non possiamo mai osservare i nostri propri corpi vissuti, e potremo dunque esortare a un completamento del suo progetto filosofico mediante un maggiore apprezzamento della coscienza somatica riflessa.

## V

Data l'insufficienza degli argomenti che abbiamo ricostruito, l'opposizione di Merleau-Ponty nei confronti della consapevolezza e riflessione somatica può essere giustificata solo nei termini dei suoi più profondi intenti e presupposti filosofici. Prominente qui è il suo desiderio che la filosofia ci riporti a una pura condizione primordiale di esperienza unificata, «esperienze che non siano ancora state "elaborate"» o frantumate da «strumenti» di «riflessione» e così «ci offrano, contemporaneamente, mescolati, il "soggetto" e l'"oggetto", l'esistenza e l'essenza», la mente

---

<sup>18</sup> Lo stesso Mead saggiamente ammette ciò. Nel fare la sua celebre distinzione "Io/me", Mead non ne conclude che l'Io sarebbe inosservabile e assente dall'esperienza. Per quanto «non direttamente dato nell'esperienza» come un dato immediato, «è nella memoria che l'Io è costantemente presente all'esperienza». Che «l'Io realmente appare esperienzialmente come parte del [susseguente] "me"» non significherà dunque che non possiamo osservare noi stessi come agenti soggettivi, ma solo che abbiamo bisogno di farlo osservando noi stessi nel corso del tempo attraverso l'uso della memoria. Cfr. G. H. Mead, *Mind, Self and Society*, Chicago, University of Chicago Press 1962, pp. 174-176, ed. it. *Mente, sé e società*, Firenze, Giunti 2009, pp. 236-242.

e il corpo (VI 155). Tale anelito di un ritorno all'unità preriflessiva suggerisce insoddisfazione per la frammentazione che la coscienza riflessa e il pensiero rappresentazionale hanno introdotto nella nostra esperienza di soggetti incarnati.

La filosofia può provare a correggere questo problema in due differenti maniere. In primo luogo, c'è una terapia della teoria. La riflessione filosofica può essere usata per affermare l'unità e adeguatezza del comportamento corporeo irriflesso, esortare a concentrarci su questa unità irriflessa rigettando la riflessione somatica e la coscienza somatica rappresentazionale come intrinsecamente non necessarie e fuorvianti. In questo caso il mistero stesso delle azioni corporee irriflesse è stimato come una abilitante debolezza cognitiva, che si rivela superiore alle prestazioni dirette dalla riflessione rappresentazionale. Ma una seconda maniera per correggere l'insoddisfazione nei confronti della nostra esperienza di soggetti incarnati va al di là della mera astratta teoria sviluppando attivamente le nostre facoltà di coscienza somatica riflessa sicché possiamo conseguire una più alta unità dell'esperienza a livello riflessivo e così acquisire strumenti migliori per correggere le inadeguatezze delle nostre abitudini corporee irriflesse. Merleau-Ponty esorta verso la prima strada; la mia teoria somatica pragmatista verso la seconda, pur riconoscendo il primato dell'esperienza e dell'abitudine somatica irriflessa.

La prima strada – la via del puro intelletto – riflette la visione di base della filosofia di Merleau-Ponty, come attingente la sua forza teoretica dalla sua debolezza nell'azione. «L'andamento claudicante del filosofo è la sua virtù», scrive egli contrapponendo il filosofo all'uomo d'azione nel contrapporre «colui che comprende e colui che sceglie». «Il filosofo dell'azione, poi, è forse il più lontano dall'azione: parlare dell'azione, e tanto più con rigore e profondità, equivale a dichiarare che non si vuole affatto agire» (E 65-67). E allora il filosofo del corpo dovrebbe essere il più lontano dal suo proprio corpo vissuto, perché esso è prepotentemente immerso nella lotta con la sua mente per analizzare e difendere il ruolo del corpo?

Sarebbe una disgraziata conclusione. Ma è quella che si impone ostinatamente pur nella comune denuncia che la massima parte della contemporanea filosofia del corpo sembra ignorare o dissolvere il soma e la sua attuale attività in un labirinto di teorie metafisiche, psicologiche, sociali, di genere, neuro-scientifiche. A dispetto delle loro valide intuizioni queste teorie non giungono a considerare metodi pratici perché gli individui migliorino la loro coscienza e il loro funzionamento somatici. L'approccio fenomenologico di Merleau-Ponty esemplifica questo problema nel momento in cui consacra un'intensa riflessione teorica al valore

della soggettività corporea irriflessa, ma respinge l'uso della riflessione somatica per migliorare tale soggettività nella percezione e nell'azione. In contrasto con gli uomini d'azione (e altre varietà di «uomini seri»), il filosofo, dice Merleau-Ponty, non è mai pienamente implicato in modo pratico in ciò che afferma. Persino nelle cause in cui crede troveremo che «al suo assenso manca qualcosa di solido e di carnale. Il filosofo non è completamente un essere reale» (E 65).

Quel che manca nella superba difesa dell'importanza filosofica del corpo da parte di Merleau-Ponty è un robusto senso del corpo reale come sito di discipline pratiche di riflessione cosciente che miri a ripristinare la percezione e prestazione somatica per raggiungere una più gratificante esperienza e azione. Il pragmatismo offre una prospettiva filosofica complementare, più disponibile verso un impegno totale e corposo negli sforzi pratici della consapevolezza somatica. Esso mira a generare una esperienza migliore per il futuro, piuttosto che a recuperare la perduta unità percettiva di un passato primordiale, un «mondo anteriore alla conoscenza» (Fp 17).

Se sembra possibile combinare questa dimensione ricostruttiva pragmatica della teoria somatica con le intuizioni filosofiche di base di Merleau-Ponty attorno al corpo vissuto e al primato della percezione irriflessa, ciò è parzialmente perché la filosofia di Merleau-Ponty ha un suo proprio sapore pragmatico. Insistendo che la coscienza non è primariamente «un "io penso che", ma un "io posso"» (Fp 193), egli riconosce anche che la filosofia è più che impersonale teoria, ma anzi anche una personale maniera di vivere. Se Merleau-Ponty ha sostenuto una filosofia come strada per ripristinare una perduta unità primordiale dell'esperienza irriflessa, se ha definito la filosofia come «l'utopia di un possesso a distanza» (forse la ricattura di quel passato irriflesso dalla distanza della riflessione presente), c'erano ragioni nella sua vita che hanno contribuito a determinare tale anelito filosofico (E 64)? Era presente anche un anelito personale verso un'utopica unità passata – primitiva, spontanea, e irriflessa – ripristinabile solo mediante una riflessione a distanza, se mai pure?

Sappiamo assai poco della vita privata di Merleau-Ponty, ma c'è certamente evidenza di un tale anelito verso quel «paradiso perduto». «Un giorno, nel 1947, Merleau mi ha detto di non essere mai guarito da un'incomparabile infanzia», scrive il suo caro amico Jean-Paul Sartre. «Tutto era stato troppo bello, troppo rapido; la natura che dapprima lo avvolse fu la Dea Madre, sua madre, i cui occhi gli facevano vedere quello che lui vedeva [...]; attraverso lei, in lei, visse quell'"intersoggettività immanente" che ha spesso descritto e che ci fa scoprire attraverso

l'altro la nostra "spontaneità"». Passata l'infanzia «uno dei suoi tratti più costanti fu di cercare ovunque l'immanenza perduta». Sua madre, spiega Sartre, era essenziale per questa utopica «speranza di riconquistare», questo senso di spontaneità infantile e «armonia immediata» con le cose. Tale accordo «con lei rimase intatto, fuori portata, ma vivo». Quando lei morì nel 1952, narra Sartre, Merleau-Ponty ne fu devastato ed essenzialmente «si fece eremita».<sup>19</sup> Rimase la consolazione della filosofia e il progetto di recuperare, almeno nella teoria, gli amati ma evanescenti valori della spontaneità, immediatezza e immanenza che appartenevano a questo mondo perduto di irriflessa innocenza e armonia.

---

<sup>19</sup> J.-P. Sartre, *Merleau-Ponty*, ed. it a cura di R. Kirchmayr, Milano, Raffaello Cortina 1999, p. 2, pp. 9-10, p. 18, pp. 78-79.

## LA SOMAESTETICA DI WITTGENSTEIN

SPIEGAZIONE E MIGLIORAMENTO IN FILOSOFIA DELLA MENTE,  
ARTE E POLITICA

## I

Nei suoi *Pensieri diversi*, nel corso di una discussione politica riguardo a nazionalismo, antisemitismo, potere e proprietà, Ludwig Wittgenstein parla dell'aver una «sensazione estetica per il proprio corpo [*aesthetisches Gefühl für seinen Körper*]». <sup>1</sup> Questa frase naturalmente ha attirato la mia attenzione a causa del mio interesse per la somaestetica in quanto disciplina riguardante l'estetica delle sensazioni corporee. Ma la frase di Wittgenstein per me è particolarmente intrigante perché la sua filosofia è famosa per il rifiuto della centralità delle sensazioni corporee nel chiarire i concetti chiave della filosofia per i quali queste sensazioni sono spesso evocate: concetti di azione, emozione, volere e giudizio estetico. Egli ritiene che i filosofi le inventano in quanto spiegazioni primitive per la complessità della vita mentale. «Quando filosofiamo, siamo tentati di ipostatizzare sentimenti dove non ce ne sono. Servono a spiegare a noi stessi i nostri pensieri. “*Qui*, per chiarire il nostro pensiero ci vuole un sentimento!” È come se la nostra convinzione conseguisse a questa esigenza» (RF, 598).

In antitesi con le teorie tradizionali che si sono servite di sentimenti e sensazioni (sia corporee sia presumibilmente più puramente mentali) per spiegare le cause e i significati dei nostri concetti psicologici e mentali, Wittgenstein sostiene che tali concetti complessi sono compresi meglio nei termini dei loro usi. Essi sono fondati ed espressi nelle pratiche sociali sedimentate o nelle forme consensuali di vita di una comunità di

---

<sup>1</sup> I testi di Wittgenstein frequentemente citati in questo capitolo si riferiscono ai seguenti lavori ed edizioni: *Vermischte Bemerkungen*, Frankfurt am Main, Suhrkamp 1977; trad. it. *Pensieri diversi*, a cura di M. Ranchetti, Milano, Adelphi 1980, in seguito PD; *Ricerche filosofiche*, a cura di M. Trinchero, trad. it. di R. Piovesan, Torino, Einaudi 1999, in seguito RF, (questo famoso lavoro è diviso in due parti; i riferimenti alla prima parte sono alle sezioni numerate, mentre la seconda parte è riferita ai numeri di pagine, preceduti da “p.”); *Zettel*, ed. it. a cura di M. Trinchero, Torino, Einaudi 2007, i riferimenti sono al numero di frammento; *Lezioni e conversazioni sull'etica, l'estetica, la psicologia e la credenza religiosa*, Milano, Adelphi 1980, in seguito LC; *Movimenti del pensiero. Diari 1930-1932 / 1936-1937*, Macerata, Quodlibet 1999, in seguito MP.

parlanti. «La *prassi* dà alle parole il loro senso (1950)», (PD, 155) e tale pratica comporta «concordanza [...] della forma di vita» (RF, 241).

Poiché Wittgenstein fornisce argomenti forti per rigettare le teorie del sensualismo e dello psicologismo riguardo a concetti mentali e giudizio estetico, c'è una tendenza o una tentazione a concludere che egli pensasse che le sensazioni corporee fossero cognitivamente insignificanti e indegne di attenzione filosofica. Questo capitolo si propone di contrapporsi a questa tentazione. Nonostante le sue critiche devastanti al sensualismo, Wittgenstein riconosce il ruolo delle sensazioni somaestetiche in campi tanto vari come la filosofia della mente, l'estetica, l'etica e la politica. Che tali sensazioni non possano fornire un'adeguata analisi concettuale dei nostri concetti non implica che esse difettino di un altro valore cognitivo e che siano perciò irrilevanti per la filosofia. Potremmo essere tentati di fare questa inferenza se mettessimo riduttivamente sullo stesso piano la filosofia con l'analisi concettuale. Ad ogni modo, come Wittgenstein, io la penso diversamente. La filosofia ha un significato molto più ampio; essa riguarda ciò che Wittgenstein chiamava «il problema della vita (1930)» e il dovere auto-critico di migliorare il sé: «Il lavoro filosofico è propriamente – come spesso in architettura – piuttosto un lavoro su se stessi (1931)» (PD, 20, 40).<sup>2</sup>

Se la filosofia implica i doveri di auto-miglioramento e autoconoscenza (che sembra necessaria per l'auto-miglioramento), allora dovremmo trovare un importante ruolo per le percezioni somaestetiche, sensazioni corporee esplicitamente coscienti. Nell'esaminare i vari modi in cui Wittgenstein riconosce il ruolo positivo di tali sensazioni, questo capitolo va al di là di Wittgenstein per propugnare come queste sensazioni dovrebbero essere più ampiamente e fortemente impiegate. Per comprendere propriamente questi usi positivi, abbiamo bisogno di distinguerli dalla severa critica di Wittgenstein dell'uso delle sensazioni somatiche per spiegare concetti centrali di estetica, politica e filosofia della mente. Prima di tutto, comunque, sarebbe necessario spiegare come concetti chiave e questioni in queste differenti discipline filosofiche sono di fatto connessi da vicino. La logica di professionalizzazione e specializzazione della modernità tende a compartimentalizzare estetica, politica e filosofia della mente e inoltre oscura la loro connessione fondamentale nella ricerca filosofica del pensare e vivere meglio, una connessione che era fortemente affermata e coltivata in tempi antichi.

---

<sup>2</sup> Per la mia descrizione della filosofia come un modo di vivere e di come Wittgenstein così la concepì e la praticò, si veda *Practicing Philosophy: Pragmatist and the Philosophical Life*, cit., capitolo 1.

Per apprezzare come la filosofia una volta legava fortemente estetica e filosofia della mente alla teoria politica, dobbiamo soltanto ricordare il testo paradigmatico che in senso pieno ha costituito la filosofia politica e che aiuta a definirla ancora oggi – il dialogo platonico, la *Repubblica* o *Politeia*, uno dei testi filosofici più ampiamente letti, uno che nella tarda antichità portava il sottotitolo “Sulla Giustizia”. In questo lavoro fondamentale, Socrate sostiene che la giustizia è essenzialmente una virtù, vale a dire, una speciale conquista psicologica e disposizione piuttosto che un contratto sociale meramente esteriore (come sostengono contro di lui i suoi interlocutori nel dialogo). Una buona parte della *Repubblica* quindi è rivolta alla filosofia della mente, analizzando le facoltà fondamentali dell’anima, i bisogni e desideri allo scopo di vedere se sono più corrette le affermazioni psicologiche della teoria politica di Socrate o quelle dei suoi rivali. Sostenendo che la giustizia in quanto virtù mentale è essenzialmente la dominante dell’ordine proprio nell’anima umana, Socrate proietta tale prospettiva del giusto ordine dominante nell’ordine pubblico dello stato. Uno stato è retto quando è dominato dall’ordine corretto dei suoi differenti tipi di cittadini, in cui ogni gruppo fa del suo meglio per un maggiore beneficio dell’intera comunità, i filosofi sono incaricati al più alto ruolo di guida del governo, istruiscono il gruppo dominante dei guardiani.

Ma per garantire un’educazione adeguata dei guardiani e assicurare più in generale l’ordine proprio della mente che costituisce la virtù della giustizia nell’individuo, Socrate insiste che dobbiamo rivolgerci alle questioni estetiche. Non solo i nostri intelletti ma anche le nostre sensazioni e desideri devono essere educati a riconoscere e apprezzare il giusto ordine, così che noi lo desidereremo e ameremo. Le armonie della bellezza sono quindi propugnatrici in quanto strumenti cruciali in tale educazione. Viceversa, la notoria condanna platonica dell’arte è similmente motivata dalla sua teoria morale psicologica e politica. L’arte è politicamente pericolosa, sostiene, non solo perché fornisce falsità imitative, ma perché essa si rivolge alle parti più basse dell’anima ed eccita queste emozioni sregolate che disturbano il giusto ordine nella mente dell’individuo e della polis in generale.

Questa connessione integrale di estetica, politica e filosofia della mente è riaffermata da Friedrich Schiller, che sostiene che l’arte è la chiave necessaria per migliorare sia l’ordine mentale che politico. Nel suo *Sull’educazione estetica dell’uomo*, scritto dopo che la rivoluzione francese si era trasformata nel regno del Terrore, Schiller poneva il dilemma che una società giusta richiede che si possa «nobilitare il carattere» per creare un popolo più virtuoso, eppure come possiamo nobilitare il carattere senza confidare già su una retta società politica che educi il

popolo attraverso la virtù? La famosa risposta di Schiller è “l’educazione estetica”; lo strumento è «l’arte bella», i cui esemplari di bellezza e perfezione ispirano ed elevano i nostri caratteri. Il valore educativo dell’arte per la virtù e la giustizia è di nuovo chiarito nei termini della psicologia umana. Se la mente umana è combattuta tra un impulso terreno, sensuale, materiale (*Stofftrieb*) e un impulso formale intellettuale, trascendentale (*Formtrieb*), allora l’espressione artistica di un mediatore impulso al gioco (*Spieltrieb*) fornisce una cruciale forza riconciliante, dal momento che in questo impulso «i due agiscono in connessione». «Il gusto soltanto porta armonia nella società, poiché esso crea armonia nell’individuo [...]. Soltanto la comunicazione della bellezza unifica la società, poiché si riferisce a ciò che è a tutti comune». <sup>3</sup> Lo stesso nesso di psicologia morale, estetica e politica potrebbe anche essere mostrato in pensatori più tardi come Dewey e Adorno. Esso, inoltre, forma il nucleo della tradizione filosofica cinese. <sup>4</sup> Ma io sono fiducioso che la connessione tra queste discipline sia adesso sufficientemente chiara per garantire l’esame di come le sensazioni corporee giochino un ruolo significativo nel pensiero di Wittgenstein, spingendosi dalla filosofia della mente e dall’estetica alla sua teoria etica e politica. Dal momento che Wittgenstein ripudia la prospettiva che le sensazioni corporee possono chiarire il significato dei nostri centrali concetti mentali ed estetici, lasciateci cominciare con la sua critica di questa prospettiva prima di considerare i ruoli positivi che egli riconosce alle sensazioni corporee.

## II

Nel criticare l’uso delle sensazioni somatiche per chiarire concetti mentali cruciali come emozione e volere, Wittgenstein prende il filosofo pragmatista William James come suo primo obiettivo. James influenzò Wittgenstein più di quanto fece ogni altro pragmatista classico, e noi

---

<sup>3</sup> Fr. Schiller, *L’educazione estetica*, a cura di G. Pinna, Palermo, Aesthetica 2009<sup>2</sup>, p. 39, p. 40, pp. 47-49, p. 52, pp. 89-90.

<sup>4</sup> Questo è particolarmente evidente, per esempio, nelle idee di ordine attrattivo, armonizzante in Confucio e Xunzi. Si veda *The Analects of Confucius: A Philosophical Translation*, trad. di R. T. Ames e Henry Rosemont Jr., New York, Ballantine 1998; e di Xunzi “Discourse on Ritual Principles” e “Discourse on Music” in *Xunzi: A Translation and Study of the Complete Works*, trad. di John Knoblock; Stanford, Stanford University Press, 1994, vol. 3, dove leggiamo che «la musica è il più perfetto metodo per portare ordine agli uomini» (p. 84). Io analizzo come come la somaestetica si collega al nesso dell’est asiatico di estetica, psicologia morale e politica in “Pragmatist and East-Asian Thought”, in *The Range of Pragmatism and the Limits of Philosophy*, Oxford, Blackwell 2004, pp. 13-42.

sappiamo che Wittgenstein apprezzava moltissimo il pensiero di James sulle questioni religiose.<sup>5</sup> Ma qui Wittgenstein usa il sensualismo somatico della psicologia di James come una traccia critica per sviluppare le sue proprie teorie. James è celebre per la sua spiegazione corporea dell'emozione: Non solo «le cause generali delle emozioni [sono] indubbiamente fisiologiche», ma le emozioni stesse sono identificate con le sensazioni che abbiamo di queste eccitazioni fisiologiche. Quando percepiamo qualcosa di eccitante, «*le modificazioni fisiche conseguono direttamente alla percezione del fatto eccitante, e [...] il senso nostro di quelle modificazioni mentre avvengono è l'emozione; [...] siamo tristi perché piangiamo, siamo spaventati perché tremiamo, arrabbiati perché reagiamo, e non piangiamo, tremiamo, reagiamo, perché siamo tristi, spaventati, arrabbiati, secondo i casi. Se le modificazioni organiche non tenessero dietro immediatamente alla percezione, quest'ultima sarebbe soltanto cognitiva, pallida, fredda, destituita di colore emotivo*».<sup>6</sup>

Se James identifica unilateralmente le emozioni alle sensazioni corporee,<sup>7</sup> allora la risposta di Wittgenstein è di rigettare enfaticamente questa identificazione insistendo sul fatto che le emozioni «non sono sensazioni» del corpo, dal momento che non sono né localizzate né diffuse, e hanno sempre un oggetto (che è differente da una causa corporea). Le emozioni sono «nella mente», «espresse in pensieri», ed esperite e suscitate dal pensiero, «non sofferenza fisica». In contrasto con James, Wittgenstein: «Vorrei quasi dire: La tristezza non si sente nel corpo, più di quanto il vedere non si senta nell'occhio» (*Zettel*, 495). Il mio timore del buio può talvolta manifestare se stesso nella mia coscienza di superficie nel mio respiro e nel mio battere della mandibola e dei muscoli facciali, ma qualche volta può non essere così manifesto. Anche se una tale sensazione corporea è sempre presente, ciò non significa che essa è la causa del mio timore, né il suo oggetto. Io non sono timoroso del respiro corto o di queste contrazioni muscolari, ma piuttosto del buio. «Se l'angoscia è temibile, e in essa sono consapevole del mio respiro e d'una tensione nei miei muscoli facciali, questo vuol forse dire che per me sono temibili *queste sensazioni*? Non potrebbe darsi che significhino

---

<sup>5</sup> Si veda *Ludwig Wittgenstein: Cambridge Letters*, a cura di B. Mc Guinness e G. H. von Wright, Blackwell, Oxford, 1996, p. 14, p. 140.

<sup>6</sup> W. James, *Principles of Psychology*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1983, pp. 1065-1066, in seguito PP.

<sup>7</sup> Una piena e simpatetica lettura delle differenti formulazioni di James della sua teoria negherebbe che egli semplicemente identifichi totalmente le emozioni con i sentimenti corporei o sensazioni. Si veda la più dettagliata considerazione di questa teoria nel capitolo 4.

addirittura sollievo?» (Zettel, 499). Wittgenstein ha certamente ragione che le nostre emozioni non sono riducibili a sensazioni corporee né ad alcuna semplice sensazione; le emozioni invece implicano un intero contesto comportamentale e uno sfondo di giochi linguistici, un'intera forma di vita in cui l'emozione gioca un ruolo.

Le sensazioni corporee, sostiene Wittgenstein, sono inoltre incapaci di chiarire la volontà. Qui di nuovo James è l'obiettivo della critica. Nel capitolo sulla volontà nei *Principi di Psicologia*, James sostiene che i nostri movimenti volontari riposano su più fondamentali funzioni corporee e sono guidati da «impressioni cinestetiche» del nostro sistema propriocettivo che sono sedimentate nell'«idea cinestetica» o «immagine mnemonica»: «vi sia o no qualche cosa d'altro nella mente al momento in cui noi vogliamo coscientemente un certo atto, vi deve essere certamente una concezione mentale, costituita di immagini mnemoniche di tali sensazioni indicanti di quale atto si tratta». James continua a insistere che «non è necessario che vi sia niente altro, e che negli atti volontari perfettamente semplici non vi è altro, nella mente, all'infuori dell'idea cinestetica, così definita, di ciò che l'atto deve essere» (PP, 1100-1104).

Sebbene la teoria cinestetica di James possa essere criticata in quanto “inflazionistica” nel porre il bisogno di una speciale sensazione cosciente per spiegare e accompagnare ogni atto di volere, egli effettivamente intendeva che la sua teoria era una sfida deflazionistica alla considerazione ancora più presuntuosa della volontà proposta da filosofi-scienziati come Wundt, Helmholtz, e Mach. In aggiunta alle sensazioni cinestetiche, essi posero una speciale attiva «sensazione d'innervazione» che accompagna la «speciale corrente di energia che procede dal cervello ai muscoli appropriati durante l'atto» di volontà, mentre James sosteneva che le più passive «immagini cinestetiche» che egli descriveva erano sufficienti a indurre l'azione (PP, 1104, 1107).

Per quanto grato agli sforzi di economia teorica di James, preferisco economizzare ulteriormente approvando la rivendicazione di Wittgenstein che specifiche idee cinestetiche o altre sensazioni viscerali cosce non costituiscono la causa né sufficiente né necessaria dell'azione volontaria e non possono spiegare adeguatamente la volontà. Richiamiamo il famoso problema posto da Wittgenstein nelle *Ricerche Filosofiche* (che chiaramente evoca James): «che cosa rimane quando dal fatto che io alzo il mio braccio tolgo il fatto che il mio braccio si alza? ((Il mio volere sono le sensazioni cinestetiche?)) [...] Quando alzo il mio braccio, di solito non tento di alzarlo» (RF, 621-622).

L'azione volontaria non implica propriamente alcuno sforzo conscio di «provare», né correlate impressioni cinestetiche cosce di “volere”,

né attuali né ricordate. L'azione più volontaria è prodotta spontaneamente o automaticamente dalle nostre intenzioni senza nessuna attenzione a sensazioni viscerali o processi corporei che potrebbero presentarsi quando inizia l'azione. «Lo scrivere è certamente un movimento volontario; e tuttavia è un movimento automatico. E d'un sentire ogni movimento dello scrivere naturalmente non si fa parola. Si sente qualcosa, ma non sarebbe impossibile scomporre quello che si sente. La mano scrive; scrive, non già perché si voglia, ma perché si vuole quello che scrive. Non si sta lì a osservarla stupiti, o pieni di interesse, mentre sta scrivendo. Non si pensa: "Che cosa scriverà adesso?"» (Zettel, 586). Infatti, aggiunge Wittgenstein, tale attenzione ai propri movimenti e sensazioni può impedire la scorrevole esecuzione dell'azione voluta: «l'auto-osservazione rende malsicuri il mio agire, i miei movimenti» (Zettel, 592).

Come le nostre emozioni, allora, gli atti di volontà non possono essere spiegati o identificati con particolari sensazioni cinestetiche che possono talvolta accompagnarli. L'azione volontaria (proprio come l'emozione) può solo essere spiegata nei termini di un intero contesto circostante di vita, scopi e pratiche, «il brulicare delle azioni umane, il sottofondo su cui vediamo ogni azione». «Volontari sono certi movimenti, insieme con il loro *ambiente* normale, fatto d'intenzione, apprendimento, tentativi, azioni» (Zettel, 567, 577).

C'è anche una terza importante area dove Wittgenstein contesta l'uso di sensazioni viscerali in quanto essenziali a comprendere concetti chiave della nostra vita mentale. Quest'area riguarda il concetto di sé e di autoconoscenza del proprio stato corporeo o posizione. Ancora una volta, James è l'obiettivo esplicito. Egli è attaccato per l'identificazione del sé con le fondamentali sensazioni somatiche che possono essere distinte attraverso l'introspezione, per «l'idea che l'io consista principalmente di "moti peculiari nella testa e tra la testa e la gola"» (RF, 413).<sup>8</sup> Questa, sfortunatamente, è una pericolosa distorsione del concetto di sé di James, che include invece una grande varietà di dimensioni – dalle parti del corpo, abiti, proprietà, e diverse relazioni sociali che formano i nostri sé materiali e sociali alle varie facoltà mentali di ciò che egli chiama il nostro «sé spirituale».<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Wittgenstein aggiunge che «E ciò che l'introspezione di James mostrava non era il significato della parola "io" (in quanto significa qualcosa di simile a ciò che significano le espressioni "persona", "essere umano", "egli stesso", "io stesso"), né un'analisi di siffatta entità, ma lo stato di attenzione di un filosofo che enuncia a se stesso la parola "io" e voglia analizzarne il significato. (E da questo ci sarebbe molto da imparare)» (RF, 413).

<sup>9</sup> Per maggiori dettagli sulla considerazione del sé di James, si veda il capitolo 4 di questo libro.

Ciò che James descriveva in termini di sensazioni corporee nella testa (accertate attraverso la sua propria introspezione personale) è solo *una*, sebbene presumibilmente la più fondamentale, parte del sé, che egli chiamò «il sé centrale attivo», «il sé nucleare», o «il sé dei sé». Il pieno concetto di sé, come comprendono sia James che Wittgenstein, non è riducibile ad alcun tipo di sensazioni fondamentali nella testa o in nessun altro luogo. È necessario uno sfondo intero di vita e pratiche sociali per definirlo. La maggior parte del tempo, come James stesso asserisce, siamo interamente inconsapevoli di queste «sensazioni della testa» – che tipicamente «sono ingoiate nella larga massa» di altre cose che richiedono maggiore attenzione conscia di questi primitivi movimenti di fondo del sé (PP, 288-289) – tuttavia, non per questo siamo la maggior parte del tempo inconsapevoli di noi stessi e incoscienti di dove siamo e di cosa facciamo. Wittgenstein, comunque, è molto più chiaro di James su questo, ed egli saggiamente evita di assumere un nucleo del sé che sarebbe identificato o identificabile con particolari sensazioni della testa, perché tali teorie omuncolari possono incoraggiare molte confusioni esistenzialiste. Uno è molto più della propria testa, ad anche la propria vita mentale si estende ben oltre le sensazioni della propria testa.<sup>10</sup>

Wittgenstein, inoltre, ribadisce enfaticamente (quasi come Merleau-Ponty) che conoscere la propria posizione corporea non richiede di prestare un'attenzione particolare alle sensazioni somaestetiche delle proprie parti corporee e poi inferire da esse la particolare posizione e orientamento del corpo e dei suoi membri. Invece, abbiamo un senso immediato della nostra posizione somatica. «La posizione delle membra e i loro movimenti si *conoscono* [...] [con] nessuna nota caratteristica locale, nella sensazione» (*Zettel*, 483). Nell' eseguire compiti ordinari come lavare o nutrire noi stessi, salire gradini, andare in bicicletta, o guidare una macchina, non abbiamo solitamente bisogno di consultare le sensazioni separate delle nostre parti corporee al fine di calcolare i movimenti necessari per realizzare l'azione che vogliamo (per esempio quali parti devono essere mosse, in che direzione, distanza, velocità, articolazione, e

---

<sup>10</sup> Nel suo primo capolavoro, *Tractatus Logico-Philosophicus*, Wittgenstein ricorre al corpo per argomentare contro la vera idea di «sé filosofico» o «soggetto» come qualcosa nel mondo che può essere indagato dalla psicologia. «Se io scrivessi un libro *Il mondo, come io lo ho trovato*, vi si dovrebbe riferire anche del mio corpo e dire quali membra sottostiano alla mia volontà, e quali no, etc.; questo è un metodo di isolare il soggetto, o piuttosto di mostrare che, in un senso importante, un soggetto non v'è: Di esso solo, infatti, non si potrebbe parlare in questo libro». «L'io filosofico è non l'uomo, non il corpo umano o l'anima umana della quale tratta la psicologia, ma il soggetto metafisico, che è non una parte, ma il limite del mondo». L. Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, Torino, Einaudi 1998, paragrafi 5.631, 5.641.

grado di contrazione muscolare).<sup>11</sup> Wittgenstein rifiuta la tesi che «Le mie sensazioni cinestetiche mi informano sui movimenti e le posizioni delle mie membra» (RF, p. 245) impegnandosi in una certa introspezione somaestetica:

*Imprimo al mio indice un leggero movimento pendolare, di piccola ampiezza. Me ne accorgo a mala pena, o non me ne accorgo affatto. Forse lo avverto alla punta del dito, sotto forma di una leggera tensione. (Non lo avverto affatto nella giuntura.) E questa sensazione mi dà informazioni sul movimento? – Infatti posso descrivere questo movimento con esattezza.*

*“Certo che devi provarla, questa sensazione, altrimenti non sapresti (senza vederlo) in che modo il tuo dito si muova”. Ma “saperlo” vuol dire soltanto: essere in grado di descriverlo. – Io posso soltanto indicare la direzione da cui proviene un suono, perché esso colpisce un orecchio più forte di quanto non colpisca l’altro; ma non lo sento nelle orecchie; e tuttavia esso provoca i suoi effetti: Io ‘so’ da quale direzione il suono proviene; per esempio, guardo in quella direzione.*

*E la stessa cosa si può dire dell’idea che deve essere una caratteristica delle sensazioni di dolore a informarci in qual parte del corpo essa si verifichi; è una caratteristica dell’immagine della memoria a dirci in quale istante del tempo essa cada. (RF, p. 120)*

In breve, la nostra conoscenza della posizione corporea e del movimento è normalmente immediata e non riflessiva. Non è sempre accompagnata da sensazioni cinestetiche cosce a cui noi prestiamo attenzione; né è solitamente derivata da tali sensazioni quando esse sono di fatto presenti. Né l’azione volontaria efficace richiede la mediazione dell’attenzione a sensazioni somaestiche. Tali sensazioni possono anche essere assenti da gran parte della nostra esperienza di volontà, emozione, e sé. Si è tentati, quindi, di concludere che esse siano trascurabili per questi argomenti di filosofia della mente e che uno scetticismo comportamentale sul loro ruolo nella vita mentale potrebbe essere appropriato.

Ma questo sarebbe un errore, anche dalla prospettiva di Wittgenstein. Tali sensazioni, malgrado la loro inadeguatezza a spiegare concetti men-

---

<sup>11</sup> A voler essere corretti con James, dovremmo ricordare che egli, anche, insisteva sul fatto che noi normalmente eseguiamo (e dovremmo eseguire) le nostre azioni corporee ordinarie attraverso un’abitudine irriflessa senza alcuna esplicita attenzione alle nostre sensazioni corporee o senza alcuna tematizzata consapevolezza della posizione delle nostre parti corporee. Si veda per esempio, PP, 109-131, e la più generale discussione di queste prospettive sull’abitudine e la riflessione somatica nel capitolo 4.

tali, rimangono una parte reale della fenomenologia della vita mentale che la filosofia dovrebbe descrivere. Le sensazioni cinestetiche non sono nullità teoretiche come il flogisto, ma elementi di esperienza che possono essere propriamente o impropriamente descritti. «Sentiamo i nostri movimenti. Sì, li sentiamo davvero; la sensazione non è simile a una sensazione di sapore o a una sensazione di calore, ma a una sensazione tattile: alla sensazione che si prova quando la pelle e i muscoli vengono premuti, tirati, spostati». E noi possiamo anche, sebbene non lo dobbiamo sempre, sentire la posizione dei nostri membri attraverso una distinta «sensazione corporea» (“*Körpergefühl*”), per esempio, «il senso corporeo del braccio [...] [nella] *posizione* così e così» (*Zettel*, 479-481). Invece, in certe circostanze possiamo anche imparare i nostri movimenti e posizioni attraverso la mediazione di sensazioni, come quando la tensione percepita nel collo ci informa che le nostre spalle sono curvate in su vicino le nostre orecchie. Sebbene Wittgenstein giustamente insiste che noi normalmente né esigiamo né usiamo tali indizi somaestetici per sapere della nostra posizione corporea, egli riconosce che essi possono, all’occorrenza, fornire tale conoscenza e fornisce il suo proprio esempio tipicamente “doloroso”: «Una sensazione *può* darci informazioni sul movimento o sulla posizione di un membro. (Chi, per esempio, non sa se il suo braccio sia teso nello stesso modo in cui lo fanno le persone normali, può accorgersene quando sente un acuto dolore al gomito.) – E così anche il carattere di un dolore può informarci sul luogo in cui la lesione si trova» (RF, p. 245).

Voglio procedere ulteriormente affermando che, allo stesso modo, l’attenzione alle sensazioni somaestiche può talvolta informarci utilmente sulle nostre emozioni e sulla nostra volontà. È un luogo comune che una persona possa essere affamata, sconvolta, ansiosa, o timorosa prima di essere coscientemente consapevole di ciò. Egli spesso, comunque, diventa consapevole del suo stato emozionale quando qualcun altro, notando i suoi movimenti, gesti, respiro, tono di voce, s’informa se c’è qualcosa che lo infastidisce. Il comportamentismo trova sostegno in questo fenomeno per affermare che le emozioni non sono definite da ciò che siamo consapevoli di sentire e che l’introspezione non è l’arbitro reale del nostro stato emotivo. Osservatori dall’“esterno” possono informarci di uno stato emozionale di cui non siamo ancora coscientemente consapevoli. Ma dovremmo comprendere che l’attenzione introspettiva alle nostre sensazioni somaestiche (respiro corto, stretta nel petto o nelle mandibole) può anche fornirci di una tale osservazione.

In certe situazioni, dove non sono inizialmente consapevole della mia ansietà o timore e quando sono ancora inconsapevole del loro avere un

oggetto specifico, posso imparare che sono ansioso o timoroso notando il mio respiro poco profondo, rapido e l'aumentata contrazione muscolare nel mio collo, spalle e bacino. Naturalmente, persone diverse hanno modelli piuttosto differenti di contrazione muscolare e di cambiamento respiratorio quando subiscono stress emozionale. Ma questo non nega il fatto che un individuo non possa conoscere i suoi propri modelli e inferire da ciò che è in un intensificato stato emozionale (e spesso quale stato emozionale esso è), anche prima di essere cosciente che questo stato ha un oggetto specifico – la cosa particolare per cui è arrabbiato o ansioso o timoroso. Wittgenstein ammette: «Qualche volta, appunto, il mio comportamento è oggetto della mia osservazione, *ma raramente*» (*Zettel*, 591). Le sensazioni somaestetiche ci forniscono strumenti utili per tale autosservazione attraverso i quali possiamo meglio raggiungere l'obiettivo filosofico classico dell'autoconoscenza. Naturalmente, si ha spesso bisogno di un intenso sforzo di esercizio per imparare come leggere correttamente i propri segnali somaestetici, ma le discipline di educazione somatica come il Metodo Feldenkrais o lo yoga possono fornirci tale esercizio.

Il ruolo delle sensazioni e della disciplina somaestetica va ancora più oltre, una volta che comprendiamo che l'attenzione a queste sensazioni può darci non solo conoscenza dei nostri stati emozionali ma, attraverso questa conoscenza, i possibili strumenti per far fronte a essi in modo migliore. Una volta che le emozioni sono tematizzate nella coscienza, possiamo assumere una distanza critica e inoltre sia comprenderli sia maneggiarli con maggiore padronanza (il che non significa esercitando una maggiore repressione). Inoltre, poiché le emozioni sono (almeno empiricamente) definitivamente legate a certi stati somatici e sensazioni, possiamo influenzare indirettamente le nostre emozioni cambiando le nostre sensazioni somatiche attraverso l'esercizio consapevole del controllo somaestetico. Possiamo regolare il nostro respiro rendendolo più profondo e più lento, esattamente come possiamo imparare a rilassare certe tensioni muscolari che rinforzano una sensazione di nervosismo attraverso la loro associazione a lungo condizionata con gli stati di nervosismo. Queste strategie sono ben note dalle antiche pratiche di meditazione ma sono anche impiegate in più moderne strategie di gestione dello stress.

L'effettiva comprensione della volontà e dell'azione volontaria può inoltre essere accresciuta attraverso un'attenzione disciplinata alle sensazioni somaestetiche. L'azione voluta con successo dipende dall'efficacia somatica, che a sua volta, come abbiamo visto, dipende da un'accurata percezione somatica. Ricordiamo l'esempio dibattuto del giocatore di golf del capitolo primo. Egli vuole ardentemente eseguire l'azione volon-

taria di portare in basso la sua testa e i suoi occhi sulla palla mentre fa oscillare la mazza in modo da colpire la palla efficacemente, e ciò nonostante solleva sempre la testa e fallisce nella sua oscillazione. Fallisce anche nel notare che sta sollevando la sua testa e quindi non può correggere il problema, perché non è sufficientemente attento alle posizioni della sua testa e ai movimenti degli occhi che potrebbe invece percepire se fosse più somaestheticamente disciplinato e abile. La testa del giocatore di golf va in alto contro il suo volere, malgrado nessuna forza esterna o istinto interno lo forzi a sollevarla, ma solo la forza di cattive abitudini inconsce che sono rinforzate nella loro cecità attraverso un'insufficiente autocoscienza somatica e che F. M. Alexander descriveva come «corrotti sistemi *cinestetici*» con difettosa «valutazione dei sensi». <sup>12</sup> Questo fallimento nel fare ciò che coscientemente vuole e che è fisicamente capace di fare potrebbe essere superato se avesse colto meglio la posizione e il movimento del suo corpo attraverso una maggiore attenzione alle sensazioni somaestiche di propriocezione e cinestesia. Lo stesso tipo di impotenza della volontà è evidente nell'insonne che vuole rilassarsi ma il cui cieco e intenso sforzarsi di fare così serve solo ad aggravare il suo stato di tensione e insonnia, perché non sa come rilassare i suoi muscoli e il respiro in quanto non può sentire come sono tesi.

Ma tale attenzione alle sensazioni e movimenti corporei non distrae il giocatore di golf dal colpire una palla o l'insonne da un pieno rilassamento? L'esperienza (con un esercizio appropriato) dimostra il contrario. <sup>13</sup> In ogni caso, l'attenzione somaestetica non ha bisogno (né intende) di avere un'attenzione permanente che distrae da altri obiettivi. Perché una volta che le sensazioni di movimenti sbagliati vengono notate, i movimenti possono essere analizzati, corretti e sostituiti da altri appropriati, accompagnati da altre sensazioni somaestiche che possono essere abituali e quindi permettere di abbandonarsi ad abitudini irriflesse ma intelligenti. <sup>14</sup> Se la filosofia implica non solo una conoscenza della propria

---

<sup>12</sup> F. M. Alexander, *Man's Supreme Inheritance*, seconda edizione, New York, Dutton 1918, p. 22, p. 89. Egli approfondisce il caso del giocatore di golf che solleva la testa in *The Use of the Self*, New York, Dutton 1932.

<sup>13</sup> Il lavoro clinico di Alexander e Feldenkrais offre un'ampia evidenza che un'esercitata consapevolezza somaestetica non interferisce necessariamente con la prestazione motoria. I terapeuti per l'insonnia rivolgono un'esplicita attenzione al respiro e a sottili movimenti corporei non solo per rilassare il corpo ma anche per distrarre la propria mente preoccupata da pensieri implacabili che tengono svegli in maniera deludente.

<sup>14</sup> Nel sostenere che una focalizzata attenzione somaestetica è davvero necessaria per porre rimedio ad abitudini sbagliate che potrebbero essere successivamente ridotte una volta che la nuova abitudine sia adottata con successo, io non desidero negare l'ulteriore tesi che possa talvolta anche essere utile quando si dispiega una ben funzionante abitudine

mente, ma una migliorativa padronanza di sé (come Wittgenstein in modo fervente credeva), allora l'attenzione alle sensazioni somaestetiche dovrebbe essere cruciale per l'obiettivo della filosofia di «lavorare su se stessi». Questo progetto di padronanza di sé è centrale nel campo dell'etica, ma ci lascia innanzitutto volgere all'estetica, dal momento che Wittgenstein identifica definitivamente questi due domini di valore, fino al punto di riconsiderare la questione della vita buona in termini ampiamente estetici.<sup>15</sup>

### III

Come la sua filosofia della mente, l'estetica di Wittgenstein presenta una critica dello psicologismo fondato sulla sensazione. Le spiegazioni estetiche non sono causali e, come chiariscono i giudizi estetici, «non hanno niente a che fare con gli esperimenti psicologici» (LC, 77-78). Come con le emozioni e altri stati mentali, i giudizi e le esperienze di pertinenza estetica non possono essere chiariti in termini di sensazioni somatiche dell'artista o del pubblico, «le loro sensazioni organiche – tensione dei muscoli del torace» (LC, 103). Noi possiamo spiegare l'esperienza e i giudizi estetici molto meglio descrivendo le particolari opere artistiche che sono state giudicate ed esperite, tanto quanto descrivendo il comportamento degli artisti e del pubblico, inclusi noi stessi. I gesti sono anche molto efficaci nel suggerire come l'opera d'arte ci fa sentire.

In ogni caso il nostro apprezzamento dell'arte non è un apprezzamento di alcune sensazioni somatiche separabili che l'arte ci offre (cioè non è un apprezzamento di associazioni che sono indipendenti dall'opera d'arte). Altrimenti potremmo immaginare di anticipare ogni interesse dell'opera d'arte semplicemente procurando le sensazioni (o associazioni) più direttamente attraverso qualche altro strumento (per esempio, qualche stupefacente). Ma non possiamo separare la nostra esperienza estetica dell'arte dall'oggetto di questa esperienza; e tale oggetto è l'arte, non le

---

intelligente nella prestazione effettiva; per esempio, un esperto ballerino conosce bene la focalizzata attenzione propriocettiva nell'eseguire una danza. Riguardo alla questione dell'interferenza contrapposta al valore nella prestazione, molto dipende dalla competenza, qualità e focalizzazione sull'attenzione somaestetica. Sospetto che molti errori presumibilmente causati da un'attenzione esplicita ai propri movimenti e sensazioni corporee siano infatti dovuti a scarse competenze somaestetiche di focalizzazione dell'attenzione e ad una inosservata distrazione dell'attenzione (con una conseguente ansietà) di fronte al successo dei risultati della propria azione.

<sup>15</sup> Fornisco una dettagliata argomentazione di questa tesi in *Practicing Philosophy*, cit., capitolo 1. Ricordo il famoso detto di Wittgenstein: «Etica ed estetica sono tutt'uno», dal *Tractatus Logico-Philosophicus*, 6.421.

nostre sensazioni somatiche. Infine, l'appello alle «sensazioni cinestetiche» per spiegare i nostri giudizi estetici è logicamente insoddisfacente perché queste stesse sensazioni non sono adeguatamente descrivibili o individuate senza appellarsi né all'opera d'arte stessa né a una certa serie di gesti che sentiamo esprimerle. Per Wittgenstein non sembra esserci una «tecnica per descrivere le sensazioni cinestetiche» dell'esperienza estetica più accurata di quel che avviene per mezzo dei nostri gesti. Inoltre, afferma, anche se noi non abbiamo concepito un nuovo sistema di descrizione delle «sensazioni cinestetiche» per determinare cosa avrebbe contato come «le stesse impressioni cinestetiche», non è chiaro che i suoi risultati corrisponderebbero con i nostri correnti giudizi estetici e la loro espressione gestuale (LC, 112-115).

Se le sensazioni somatiche non sono né l'oggetto né la spiegazione dei nostri giudizi ed esperienza dell'arte, questo non implica, comunque, che tali sensazioni non siano esteticamente importanti. Wittgenstein, come abbiamo visto, è chiaramente attento alle sensazioni somatiche, ed egli riconosce il loro valore estetico in numerosi modi. Primo, essi formano il focus mediato (se non anche l'oggetto preciso) delle soddisfazioni estetiche derivate dall'esperire i nostri corpi. Wittgenstein sottolinea «la dolce diversità di temperatura tra le parti di un corpo umano» (PD, 32). Secondo, le sensazioni cinestetiche possono aiutarci a trarre una maggiore pienezza, intensità o precisione nella nostra esperienza dell'arte perché (almeno per alcuni di noi) l'immaginazione o l'attenzione estetica è facilitata o accresciuta da certi movimenti corporei che in qualche modo sentiamo come se essi corrispondessero all'opera d'arte. Wittgenstein fornisce un suo proprio esempio:

*Quando immagino una musica, e lo faccio tutti i giorni e spesso, batto ritmicamente gli incisivi – credo sempre. Me ne ero già accorto, ma di solito mi capita di farlo del tutto inconsapevolmente. Ed è davvero come se i suoni immaginati venissero prodotti da questo movimento. Questo modo di ascoltare musica, nel proprio interno, credo sia molto comune. Posso naturalmente immaginare una musica anche senza battere i denti, i suoni però sono allora molto più fantomatici, molto più indistinti, meno pregnanti (1937) (PD, 59-60).<sup>16</sup>*

«Se l'arte serve “a produrre sentimenti”», chiede più tardi Wittgenstein, «è compreso alla fine, fra di essi, anche il fatto di averne una per-

---

<sup>16</sup> Può essere che l'abitudine di Wittgenstein come suonatore di clarinetto abbia qualcosa a che fare con queste sensazioni somaestetiche perché suonare questo strumento richiede di tenere i denti stretti.

cezione sensibile [*ihre sinnliche Wahrnehmung*]?» (PD, 73). Questa questione criptica, apparentemente retorica, ci ricorda che le percezioni estetiche devono sempre essere realizzate attraverso i sensi corporei, e potrebbe essere raccomandato un uso dell'arte maggiormente incarnato e sensualmente attento. In altre parole, potremmo affinare il nostro apprezzamento dell'arte attraverso una maggiore attenzione alle nostre sensazioni somaestetiche implicate nella percezione dell'arte invece di identificare in senso stretto le sensazioni artistiche con il tipo familiare di emozioni (come tristezza, gioia, melanconia, rimpianto, etc.) che spesso rende l'arte apprezzamento degenerato in un esuberante, vago romanticismo. L'osservazione di Wittgenstein non è completamente chiara, e la mia interpretazione potrebbe essere qualcosa di più o di altro da ciò che egli intendeva. Ma indipendentemente da Wittgenstein, si può fare efficacemente il punto. Se la migliore consapevolezza e disciplina somaestetica può migliorare la nostra percezione in generale offrendoci un miglior controllo degli organi di senso attraverso cui percepiamo, allora ciò può anche, *ceteris paribus*, darci una migliore percezione nei contesti estetici.

Per Wittgenstein, il corpo potrebbe avere un cruciale ruolo estetico che va più a fondo di una qualche cosciente sensazione o espressione somaestetica. Come per Merleau-Ponty, il corpo serve a Wittgenstein in quanto istanza centrale e simbolo di ciò che forma lo sfondo cruciale, silente, misterioso per tutto ciò che può essere espresso nel linguaggio o nell'arte, la sorgente irriflessa per tutto ciò che può essere coscientemente appreso nel pensiero riflessivo o rappresentazione. «Ciò che è puramente corporeo può essere inquietante (1946)». «L'inesprimibile (ciò che mi appare pieno di mistero e che non sono in grado di esprimere) costituisce forse lo sfondo sul quale ciò che ho potuto esprimere acquista significato (1931)» (PD, 97, 40). L'inesprimibile profondità di senso della musica e il suo grandioso, misterioso potere deriva dal silenzioso ruolo del corpo in quanto fondamento creativo e sfondo intensificante. Questo è il modo in cui una superficie di suoni effimeri può toccare la reale profondità dell'esperienza umana. «La musica sembra a qualcuno un'arte primitiva, povera com'è di suoni e di ritmi. Povera è però solo la sua superficie, mentre il corpo, che consente l'interpretazione di quel contenuto manifesto, possiede la piena infinita complessità che troviamo indicata nell'aspetto esteriore delle altre arti, e che la musica cela. In un certo senso è la più raffinata di tutte le arti (1931)» (PD, 28).<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Il termine "superficie" si riferisce al tedesco "*Vordergrund*", che era una variante testuale di «superficie» [*Oberfläche*] nei manoscritti.

Qui di nuovo, io penso che il riconoscimento di Wittgenstein del ruolo cruciale del corpo necessita che sia fatto ancora un passo in direzione pragmatica. Più che chitarre o violini o piano o anche batterie, i nostri corpi sono lo strumento primario per fare musica. E più che dischi, radio, cassette o CD, i corpi sono lo strumento fondamentale, insostituibile per il suo apprezzamento. Se i nostri corpi sono lo strumento primario e necessario per la musica, se il proprio corpo – nei suoi sensi, sensazioni e movimenti – è capace di essere più finemente accordato per percepire, rispondere ed eseguire esteticamente, allora non è un'idea ragionevole imparare e allenare questo «strumento degli strumenti» con una più accurata attenzione alle sensazioni somaestetiche?

Il valore di tale esercitazione somaestetica (come ho già argomentato in *Practicing Philosophy* e in *Performing Live*) va ben oltre il regno delle belle arti, arricchendo la nostra cognizione e la nostra globale arte di vivere. Una migliorata percezione delle nostre sensazioni somatiche non solo ci dà una maggiore conoscenza di noi stessi ma consente anche una maggiore capacità somatica, facilità, e una gamma di movimento che può offrire ai nostri organi di senso una accresciuta possibilità di avere conoscenza del mondo. Malgrado aumenti le nostre capacità di piacere, tale migliorato funzionamento e tale consapevolezza somatica può darci un potere più grande nell'eseguire atti virtuosi per il beneficio degli altri, dal momento che ogni azione dipende in qualche modo dall'efficacia dei nostri strumenti corporei. Precedentemente in questo capitolo ho osservato come l'idea di corretto ordine mentale e di corretta educazione estetica del gusto di apprezzare il giusto ordine ha tradizionalmente avuto molta importanza per l'etica e la filosofia politica. Se le sensazioni corporee hanno un posto significativo nella filosofia della mente e nell'estetica di Wittgenstein, esse giocano un ruolo ugualmente significativo nel suo pensiero etico e politico?

#### IV

La discussione di Wittgenstein sulle sensazioni somatiche in rapporto all'etica e alla politica è piuttosto limitata ma tuttavia degna di nota. Primo, il nostro senso del corpo, argomenta, fornisce il fondamento e spesso il simbolo per il nostro concetto di ciò che significa essere umani. «Il corpo umano è la migliore immagine dell'anima umana» (RF, p. 236).<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Inoltre, le passioni incarnate formano parte dell'anima la cui cura e salvezza sono così importanti per Wittgenstein: «è la mia anima, con le sue passioni, quasi con la sua carne e il sangue, che deve essere redenta, non il mio spirito astratto (1937)» (PD, 68).

La nostra fondamentale situazione esistenziale in quanto esseri incarnati, inoltre, implica come noi siamo limitati da costrizioni e debolezze della nostra carne mortale: «Noi siamo imprigionati nella nostra pelle» (MP, 63). Ma la nostra sensazione di apprezzamento per il corpo (come i Greci ed anche gli idealisti come Hegel riconoscevano) è anche cruciale al nostro senso di dignità umana, integrità e valore. I nostri corpi ci danno la sostanza e la forma senza le quali la nostra vita mentale non potrebbe godere di una tale varia, fiorente, sfumata e nobile espressione. «È vergognoso dover mostrare se stessi come un otre vuoto, gonfiato solo dallo spirito (1931)» (PD, 32). I nostri concetti etici dei diritti umani, della santità della vita, i nostri alti ideali di valore morale e di compimento filosofico ed estetico dipendono interamente, sostiene Wittgenstein, da una forma di vita che porta come una premessa i modi nei quali esperiamo i nostri corpi e i modi in cui gli altri li trattano. Consideriamo questo passaggio sorprendentemente brutale dai suoi *Quaderni* di Cambridge, la cui evocazione di violenza rimanda a Foucault (sebbene senza il gusto apparente di Foucault e la speranza utopica di un cambiamento positivo attraverso la trasformazione radicale del corpo):

*Mutila un uomo completamente, tagliagli gambe e braccia, naso e orecchie e poi guarda cosa gli rimane del rispetto di sé e della sua dignità e in che misura la sua concezione di cose come queste resta la stessa. Non ci si immagina neppure, quanto questi concetti dipendano dallo stato abituale, normale del nostro corpo. Che ne sarebbe di loro se venissimo portati al guinzaglio e con un anello che ci trapassa la lingua? Quanto ancora resta di uomo in lui? In quale stato sprofonda un uomo così? Noi non sappiamo di stare su una roccia stretta e alta, circondata da precipizi, in cui ogni cosa ha un aspetto tutto diverso (MP, 140).*

Se le forme familiari e le normali sensazioni del nostro corpo fondano le nostre forme di vita, e ciò a sua volta fonda i nostri concetti e atteggiamenti etici in direzione di altri, allora noi possiamo forse comprendere meglio alcune delle nostre irrazionali ostilità politiche. Il fanatico tipo di astio e di timore che alcune persone hanno per certe razze straniere, culture, classi e nazioni mette in mostra una qualità profondamente viscerale, che suggerisce che tale ostilità può riflettere profonde preoccupazioni per l'integrità e la purezza del corpo familiare in una cultura data. Tali ansietà possono essere inconsciamente tradotte in ostilità verso gli stranieri che sfidano questo corpo familiare e minacciano la

sua corruzione attraverso un mescolamento etnico e culturale che può alterare il corpo sia nell'apparenza esteriore che nel comportamento.

Wittgenstein potrebbe suggerire qualcosa di simile come spiegazione dell'ostinata persistenza di un rabbioso antisemitismo nei paesi più apparentemente ragionevoli d'Europa. Questo astio apparentemente irrazionale per gli ebrei può avere infatti una sua logica profonda irresistibile che sembra operare su un modello o analogia viscerale. Gli ebrei, in questa analogia disgraziatamente familiare, sono un'escrescenza malata (*Beule*) in Europa, sebbene Wittgenstein sia abbastanza prudente da non definire questa escrescenza<sup>19</sup> come un cancro fatale.

*“Considera quel bernoccolo come una parte non anormale del tuo corpo!” Si può, su comando? È in mio potere, sta al mio arbitrio avere o non avere un certo ideale del mio corpo?*

*La storia degli ebrei non riceve nella storia dei popoli europei quella trattazione detagliata che meriterebbe veramente la sua incidenza sugli avvenimenti europei, perché tali avvenimenti sono stati recepiti come una sorta di malattia e anomalia, in questa storia, e nessuno pone volentieri – per così dire – sullo stesso piano una malattia e la vita normale (e nessuno parla volentieri di una malattia come di qualcosa di altrettanto giustificato, nel corpo, dei processi sani – anche se dolorosi).*

*Si può dire che quel bernoccolo può essere considerato come una delle parti del corpo solo se si modifica tutto il modo di percepire il corpo (se si modifica l'intero sentimento nazionale nei confronti di esso). Se no, al più lo si può soltanto sopportare.*

*Dall'uomo singolo ci si può attendere una simile sopportazione, oppure anche che non se ne curi; ma non dalla nazione, che è appunto una nazione solo perché si cura di questo. Ossia, è contraddittorio attendersi che una persona mantenga l'antico sentimento estetico nei confronti del proprio corpo e dia il benvenuto al bernoccolo (1931) (PD, 48).*

Dopo mezzo secolo di sforzi per superare gli orrori dell'Olocausto con argomenti in favore della tolleranza multiculturale, dovremmo semplicemente approvare le implicazioni apparentemente politiche di questa presunta contraddizione e sostenere che è irragionevole per le nazioni europee tollerare gli ebrei o altre minoranze straniere che sono esperite come escrescenze/tumori? Se rispettiamo l'intelligenza di Wittgenstein e l'integrità etica (e come non farlo!), dovremmo leggere la comparsa di

---

<sup>19</sup> Si noti che il termine impiegato da Shusterman è “tumor”, che vale “escrescenza”, “bernoccolo” nell'ed. it. di Wittgenstein, o appunto “tumore” (n. d. t.).

questo quaderno privato dal 1931 come la prospettiva finale di Wittgenstein sulla questione ebraica, sostenendo che la funzione o dovere essenziale della nazione è di preservare la purezza etnica della sua politica corporea? Possiamo rigettare questa conclusione purista senza negare i legami chiarificatori con l'ostilità politica nei confronti degli Altri e la preoccupazione per le nostre sensazioni corporee familiari e pratiche. Di fatto, le osservazioni di Wittgenstein sulla politica delle sensazioni somaestetiche possono fornire un'interpretazione più ricca e più politicamente progressiva.

È un luogo comune dell'antropologia che il mantenimento di confini intatti e della purezza del corpo può giocare un importante ruolo simbolico e pragmatico nel preservare l'unità, la forza e la sopravvivenza di un gruppo sociale. Inoltre, per esempio, nel provare a garantire l'identità sociale della giovane nazione ebraica, i primi libri del Vecchio Testamento sono pieni di meticolose ingiunzioni agli Ebrei sulla purezza del corpo riguardo a dieta, comportamento sessuale, e alla pulizia di intatti confini corporei. «Emissioni» corporee come emorragia, pus, sputo, liquido seminale, vomito e fuoriuscite mestruali contaminano tutto ciò che giunge in contatto col loro, e ciò che è sporco necessita di essere separato e pulito. «Così dovranno separarsi i Figli di Israele dalla loro impurità» (Levitico 15). Incesto, brutalità, omosessualità, adulterio, il mangiare il cibo considerato impuro sono contaminazioni simili. «Non vi contaminate con nessuna di tali nefandezze; poiché con tutte queste cose si sono contaminate le nazioni che io sto per scacciare davanti a voi» (Levitico 18). Le nazioni straniere sono ritratte come sporchi pericoli di contaminazione che minacciano la purezza e la salute del popolo ebraico. Come suggerisce l'analogia del tumore di Wittgenstein, la stessa logica metaforica della sporca malattia è stata rivolta *contro* gli Ebrei nell'incoscienza simbolica d'Europa. Gli ebrei sono stereotipati come scuri, pelosi, maleodoranti, sporchi e insani; e ancora, ciononostante misteriosamente capaci di prosperare nella loro sporca oscurità come un tumore, mentre la vera nazione o popolo è idealizzato in quanto essenzialmente puro o non mescolato. E il turpe tumore dell'antisemitismo minaccia in modo simile attraverso l'oscuro potere di tale simbolismo piuttosto che attraverso la luce critica dell'analisi razionale.

È precisamente perché l'antisemitismo (come altre forme di odio etnico) ha questo simbolismo irresistibilmente sinistro – un'immagine che tiene prigioniere intere nazioni – che argomenti razionali in favore della tolleranza multiculturale sembrano sempre fallire, dal momento che l'odio è procurato non da strumenti razionali ma dall'accattivante potere estetico delle immagini. Ancora, come Schiller sostenne molto tempo fa,

l'educazione estetica sarebbe in grado di realizzare una trasformazione etico-politica dove argomenti razionali ancora non hanno presa. Così se Wittgenstein ha ragione che è contraddittorio aspettarsi che una persona accolga un tumore pur conservando il suo precedente senso estetico per il corpo, questo non significa che il tumore deve essere sterminato. Un'alternativa sarebbe quella di modificare questo senso estetico della persona per il corpo e la politica del corpo.

In tali materie etiche e politiche, la disciplina della somaestetica può offrire ancora una volta un produttivo grado pragmatico. Se l'ostilità razziale ed etnica resiste alla risoluzione attraverso strumenti logici di persuasione verbale poiché ha una base viscerale di sconcertante assenza di familiarità, allora fin tanto che non prestiamo coscientemente attenzione a queste profonde sensazioni viscerali non possiamo né superare queste, né l'ostilità che esse generano e favoriscono. Discipline di consapevolezza somaestetica, implicanti un focalizzato, sistematico esame delle nostre sensazioni corporee, risultano innanzitutto utili a identificare queste sensazioni somatiche di disturbo così che possiamo meglio controllarle, neutralizzarle e superarle. Se non possiamo far più che meramente "sopportare" queste sensazioni, con le parole di Wittgenstein, abbiamo quanto meno l'abilità di identificarle e isolarle nella nostra coscienza, il che ci rende maggiormente capaci di prendere una distanza critica da esse ed evitare il loro contagio sui nostri giudizi politici.

Ma gli sforzi somaestetici potrebbero andare oltre il rimedio della diagnosi e dell'isolamento trasformando effettivamente le indesiderabili, «intolleranti» sensazioni corporee. Le sensazioni somatiche possono essere trasformate attraverso l'esercizio poiché esse sono già il prodotto dell'esercizio. Le proprie normali sensazioni e gusti sono ampiamente il risultato dell'apprendimento piuttosto che un istinto innato; in quanto abitudini derivate dalla nostra esperienza e formazione socioculturale, esse sono malleabili agli sforzi di riforma.<sup>20</sup> Discipline di esercizio somaestetico possono inoltre ricostruire le nostre attitudini o abitudini nelle sensazioni e anche darci maggiore flessibilità e tolleranza ai differenti tipi di sensazione e comportamento somatico. Questo è un luogo comune della gastronomia, dell'atletica, e delle terapie somatiche; ma la moderna

---

<sup>20</sup> È un'esperienza comune nei negoziati tra gruppi estremamente ostili il fatto che la comprensione reciproca viene ampiamente migliorata una volta che i negoziatori trascorrono effettivamente abbastanza tempo gradevolmente insieme da sentirsi somaestheticamente a proprio agio fra loro, il che avviene perché la condivisione di pasti e l'intrattenimento possono essere un'utile parte del processo di negoziazione. Questo è pienamente evidente, per esempio, nelle negoziazioni di maggior successo tra Israele e i suoi nemici arabi.

etica filosofica e teoria politica non vi hanno prestato sufficiente attenzione.

Parte del problema potrebbe essere che i filosofi che suggeriscono che una maggiore tolleranza può essere ottenuta attraverso discipline di trasformazione somatica – figure come Wilhelm Reich o Michel Foucault (e molti dei seguaci di Foucault nella teoria *queer*) – focalizzano la loro difesa sociopolitica della disciplina somatica sulla trasformazione radicale della pratica sessuale. Per quanto utili e necessarie possano essere le loro proposte riformiste, il loro concentrarsi sulla questione sensibile del sesso e della trasgressione crea una nube di controversie e polemiche che distrae la maggiore corrente di filosofi (e il pubblico generale) dalla generale nozione e valore della disciplina somaestetica trasformativa. L'intera promessa di migliorare la tolleranza sociale e la comprensione politica attraverso strumenti somaestetici non dovrebbe essere legata così da vicino alla questione eccezionalmente veemente ma ancora piuttosto limitata del comportamento sessuale. Malgrado tutte le gioie del sesso (e nonostante le brillanti intuizioni di Freud), c'è molto più interesse e valore nella nostra vita corporea che nella nostra esperienza di attività e desiderio sessuale. Questo è qualcosa che Wittgenstein deve aver saputo, dal momento che difficilmente la sessualità sembra costituire il centro dominante del suo lavoro e della sua vita, anche se la sua piuttosto segreta, ampiamente repressa, e colpevolmente inquieta omosessualità deve essere stata una preoccupazione permanente.<sup>21</sup>

In questo contesto, dovremmo notare che l'ostilità, il timore, il tormento e la stigmatizzazione sociale associati con l'omofobia possono anche essere trattati dalla consapevolezza somaestetica, dal momento che il pregiudizio omofobico condivide la stessa logica viscerale dell'ostilità razziale ed etnica. Qui ancora, antagonismo e intolleranza sono alimentati da reazioni viscerali non confortevoli ma spesso non riconosciute, sensazioni che atti e appetiti omosessuali siano alieni e minacciosi per le familiari, stabilite forme di desiderio e comportamento corporeo. Molte persone che in principio potrebbero riconoscere che adulti consenzienti dovrebbero essere liberi di perseguire a loro discrezione le loro alternative preferenze sessuali, sono tuttavia di fatto incapaci di tollerare l'omosessualità a causa delle reazioni somatiche di disagio e disgusto (inclusa la repulsione di desideri colpevolmente repressi) che anche l'omosessualità immaginata produce. Qui ancora, la consapevolezza somaestetica può

---

<sup>21</sup> Sulla turbata sessualità di Wittgenstein si veda, per esempio, la biografia di R. Monk, *Ludwig Wittgenstein: il dovere del genio*, Milano, Bompiani 2000.

offrire gli strumenti per riconoscere e controllare queste reazioni viscerali e inoltre può anche fornire un ponte attraverso cui trasformarle in sensazioni meno negative sull'omosessualità. La riflessione somaestetica può allo stesso modo rendere più sicuri quegli omosessuali che sono confusi o preoccupati attorno all'avere desideri e incontri erotici che deviano dalla norma eterosessuale. Dando agli individui maggiore chiarezza circa le loro sensazioni, tale consapevole coscienza corporea può permettere a coloro che possiedono desideri devianti di riconoscere, vivere e gestire meglio queste sensazioni (il che non significa necessariamente soffocarle).

Se l'immagine seduttiva della purezza e uniformità del corpo alimenta il profondo pregiudizio che incita timore e odio verso gruppi alieni (per razza, etnia, o differenza sessuale), allora una strategia per superare il problema sarebbe rendere vividamente chiara e visibile la natura impura e mista di tutti i corpi umani, incluso il nostro. Le discipline somaestetiche possono darci una tale accresciuta consapevolezza esperienziale della mescolanza impura della nostra costituzione corporea e ricordarci che i nostri confini corporei non sono mai assoluti, ma piuttosto porosi. Il corpo è un contenitore disordinato di tutti i tipi di solidi, liquidi e gas; viene sempre penetrato da cose che provengono dall'esterno nell'aria che respiriamo e nel cibo che mangiamo, proprio mentre noi continuamente espelliamo materiale da dentro i nostri corpi. La strategia somaestetica del focalizzarsi sulla impura mescolanza corporea può già essere trovata nel sermone di Buddha che difende un'accresciuta consapevolezza del corpo: «un bhikkhu riflette sul suo corpo reale avvolto dalla pelle e pieno di molteplici impurità, dalla pianta del piede in su e dalla sommità del capo in giù, pensando così: “ci sono in questo corpo capelli della testa, peli del corpo, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestini, mesentero, stomaco, feci, bile, muco, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, unto, saliva, muco nasale, fluido sinoviale, urina”. [...] In questo modo, egli vive osservando il corpo». <sup>22</sup>

Avendo esposto le mie argomentazioni generali circa il potenziale etico e politico della consapevolezza somaestetica, non proseguirò qui con una considerazione dettagliata delle sue diverse discipline e metodi; <sup>23</sup> infatti Wittgenstein non fornisce un'analisi di pratiche consapevoli,

---

<sup>22</sup> Si veda “The Foundations of Mindfulness” in W. Rahula, trad. *What the Buddha Taught*, New York, Grove Press 1974, ristampato in *A Sourcebook of Asian Philosophy*, a cura di J. Koller e P. Koller, Upper Saddle River, NJ, Prentice Hall 1991, p. 206.

<sup>23</sup> Io tratto alcuni di questi metodi in *Performing Live* cit., capitolo 8.

antiche o moderne. Noi possiamo, comunque, concludere questo capitolo considerando un tema wittgensteiniano che aiuta a sottolineare la pertinenza della somaestetica non solo per gli ambiti integrati della filosofia che abbiamo finora esaminato, ma per la filosofia nel suo complesso.

## V

Wittgenstein insiste frequentemente sulla cruciale importanza della lentezza per fare correttamente filosofia. I filosofi spesso sbagliano a saltare a conclusioni errate fraintendendo la grossolana struttura di superficie del linguaggio nei termini di alcuni schemi primitivi e poi inferendone qualcosa che sembra nello stesso tempo necessario e impossibile. Invece di precipitarsi «come selvaggi, come uomini primitivi» che «pongono una erronea interpretazione» linguistica «e poi traggono le più strane conseguenze da ciò», la chiave per un buon lavoro filosofico è prendere il tempo per districare attentamente i nodi della confusione concettuale causata da tali frettolose conclusioni a partire dal linguaggio. Noi facciamo ciò attraverso il paziente «risolvere» le complessità del nostro linguaggio, «assecondare ciò che da tempo ci è noto», «mettere insieme i ricordi», «riportare le parole, dal loro impiego metafisico, indietro al loro impiego quotidiano», e poi «la scoperta di un qualche schietto non-senso e di bernoccoli che l'intelletto si è fatto cozzando contro i limiti del linguaggio» (RF, 109, 116, 119, 127, 194). Questo lavoro di accurata analisi linguistica richiede un lavoro lento, paziente e inoltre necessita di un tipo di lentezza pratica, disciplinata. Wittgenstein quindi mette in guardia che «l'inesperto in filosofia passa davanti a tutti i punti dove si celano sotto l'erba delle difficoltà, mentre l'esperto si ferma proprio lì e sente che una difficoltà c'è, anche se non l'ha ancora vista (1937)» (PD, 61).

Da ciò, l'apprezzamento della lentezza di Wittgenstein: «I filosofi dovrebbero salutarsi dicendo: "Datti tempo!" (1949)». Il modo di Wittgenstein di leggere e scrivere mira a raggiungere questa lentezza. «Con i miei numerosi segni d'interpunzione in realtà io vorrei rallentare il ritmo della lettura. Perché vorrei essere letto lentamente. (Come leggo io stesso). (1948)». «Le mie proposizioni vanno lette tutte *lentamente* (1947)» (PD, 146, 126, 108). Noi sappiamo, comunque, che il temperamento di Wittgenstein era l'opposto della pazienza. Estremamente veloce di mente e movimento, aveva grande difficoltà sia nello stare seduto che nello stare fermo.<sup>24</sup> Focoso e dal carattere irascibile, egli sosteneva in modo

<sup>24</sup> I ricordi di Wittgenstein spesso attestano ciò. Si veda, per esempio, F. Pascal,

contrastante: «Il mio ideale è una certa freddezza (1929)», uno stato di tranquillità dove «il conflitto si risolve (1931)» e si raggiunge «pace nei pensieri (1944)» (PD, 18, 30, 86).

Ma come potremmo raggiungere un migliore padroneggiamento della lentezza e della tranquillità senza narcotizzare noi stessi con tranquillanti deprimenti per la mente? L'auto-isolamento nella quiete, luogo straniero che è lontano da distrazioni familiari e indesiderate è un metodo tradizionale, e Wittgenstein infatti lo applicava nel suo periodo di vita da eremita lontano sul Sogna Fjord in Norvegia. Ma un'altra antica soluzione è stata quella di *focalizzare l'attenzione su* e la conseguente *regolazione del* nostro respiro. Dal momento che respirare ha un profondo effetto sul nostro intero sistema nervoso, rallentando o calmando il nostro respiro, possiamo portare maggiore lentezza e tranquillità alla nostra mente. Allo stesso modo, osservando e poi rilassando certe contrazioni muscolari che sono non solo non necessarie ma anche di turbamento per il pensiero a causa del dolore o della fatica che creano, noi possiamo rafforzare il focus della nostra concentrazione mentale, e costruire la sua paziente resistenza per intense meditazioni filosofiche. Possiamo allora permetterci di prendere il nostro tempo.

L'attenzione alle sensazioni corporee non può spiegare il nostro pensare, le nostre emozioni, o il nostro volere. Ma può migliorarli. Le sensazioni somaestetiche non spiegano né giustificano i nostri giudizi estetici, ma possono aiutarci a migliorare le nostre capacità estetiche ed anche le nostre facoltà etiche. La sensazione non è il misteriosamente chiarificatore "*qualcosa*" che definisce il meccanismo fondamentale di tutta la vita mentale ma, come Wittgenstein riconosce, essa «non è nemmeno *nulla!*» (RF, 304). Per quanto risultino importanti la sensazione somaestetica e l'autocoscienza somatica per Wittgenstein, spero di avere mostrato che essi dovrebbero contare qualcosa in più, almeno per un pragmatista che cerca di migliorare la qualità del nostro pensiero e della nostra vita, includendo in ciò le vite di pensiero che conduciamo in quanto esseri eticamente e politicamente attivi.

---

"Wittgenstein: A Personal Memoir", in *Recollections of Wittgenstein*, a cura di R. Rhees, Oxford, Oxford University Press 1984, p. 18; e N. Malcolm, *Wittgenstein: A Memoir*, Oxford, Oxford University Press 1958, nuova ed. 1985, p. 29.

## PIÙ IN PROFONDITÀ NELL'OCCHIO DEL CICLONE

LA FILOSOFIA SOMATICA DI WILLIAM JAMES

## I

«Il corpo», scrive William James, è «l'occhio del ciclone, l'origine delle coordinate, il luogo costante di tensione [nella nostra] sequenza d'esperienze. Ogni cosa ha in esso il suo centro ed è avvertita dal suo punto di vista». «Il mondo esperito», chiarisce, «si presenta sempre con il nostro corpo come suo centro, centro della visione, centro dell'azione, centro dell'interesse». <sup>1</sup> Ai fini della sopravvivenza, se non anche per altre ragioni, «tutte le menti devono [...] rivolgere un intenso interesse ai corpi a cui esse sono aggrigate [...]. Il mio corpo proprio e ciò che provvede ai suoi bisogni sono inoltre gli oggetti primitivi, istintivamente determinati, dei miei interessi egoistici. Altri oggetti possono divenire interessanti in maniera derivata attraverso associazioni» con esso. <sup>2</sup>

A dispetto di ciò che sostengono certe forti dichiarazioni e le sue molte argomentazioni per supportarle, William James è raramente celebrato come un filosofo del corpo, sebbene egli presti certamente una più accurata attenzione alla coscienza corporea di quanto facciano più celebrati filosofi somatici come Nietzsche, Merleau-Ponty, o Foucault. Forse la sua levatura come filosofo del corpo è stata eclissata poiché la maggior parte della sua ricerca somatica è concentrata nel suo primo libro sulla psicologia (del 1890) e poiché egli ha rivolto molta della sua più tarda energia agli argomenti di metafisica, credenza religiosa e spiritualismo. Ad ogni modo, l'affermazione di James sulla centrale importanza del corpo si estende da un capo all'altro della sua intera carriera. La citazione che apre questo capitolo proviene da un saggio del 1905 che James più tardi appose a *A Pluralistic Universe*, che era stato pubblicato

---

<sup>1</sup> Si veda W. James, "The Experience of Activity", in *Essays in Radical Empiricism*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1976, p. 86; trad. it., "L'esperienza dell'attività" in Idem, *Saggi sull'empirismo radicale*, Milano, Mimesis 2009, p. 88, traduzione modificata. Il riferimento a questo libro di saggi sarà d'ora in poi ER.

<sup>2</sup> W. James, *The Principle of Psychology*, 1890, Cambridge, MA, Harvard University Press 1983, p. 308, in seguito PP.

nel 1909, l'anno prima della sua morte. In "The Moral Equivalent of War", scritto nel 1910, si può ancora scoprire James fare propaganda al corpo lodando gli «ideali della resistenza fisica», le «virtù» di «salute fisica e vigore» e «la tradizione [...] della buona forma fisica» che rende la vita marziale irresistibilmente attraente e che deve essere incarnata in un più morale sostituto della guerra.<sup>3</sup>

Tre ragioni possono spiegare l'intenso interesse di James per il corpo e la sua appassionata sensibilità per il suo ruolo espressivo nella vita mentale e morale. Una era il suo iniziale impiego nella professione di pittore, che egli formalmente studiò tra il 1858 e il 1861. «'L'arte' è la mia vocazione», egli dichiarò a un amico nel 1860 all'età di diciotto anni.<sup>4</sup> Sebbene questa vocazione sia stata presto rimpiazzata dalla scienza e più tardi dalla filosofia, l'attenzione acutamente discriminante di James per la forma corporea e per la sottigliezza dell'espressione, insieme alla sua capacità nel visualizzare e nel raffigurare stati della mente e sensazioni, erano senza dubbio sviluppate dalla sua giovane passione per il disegno e lo studio dell'arte, che i suoi prolungati e frequenti soggiorni nei centri culturali d'Europa collaboravano a infondere.

La straordinaria sensibilità di James per l'influenza pervasiva del corpo sui nostri stati mentali e morali era sicuramente anche un effetto dell'enorme peso delle sue lamentele, dei ricorrenti disturbi fisici che per molti anni minacciarono di privarlo del tutto della sua carriera. In quelli che sarebbero dovuti essere gli anni salubri della sua prima età virile, egli soffriva molto spesso di gastriti croniche, mal di testa, costipazione, insonnia, apatico affaticamento, depressione nervosa, e gravi dolori di schiena. Egli inoltre era afflitto da debilitanti problemi oculari che qualche volta limitavano le sue letture soltanto a quarantacinque minuti di seguito e a non più di due ore al giorno.<sup>5</sup> Obbligato a rinunciare ai suoi progetti professionali per la scienza di laboratorio, dal momento che egli fisicamente non poteva sopportare la pressione del lavoro di laboratorio, James scelse di diventare un dottore malgrado la sua scarsa considerazione di questa professione come piena di menti «ipocrite» e «di decimo

<sup>3</sup> W. James, "The Moral Equivalent of War", in *The Writing of William James*, a cura di J. McDermott, Chicago, University of Chicago Press 1977, pp. 664, 665, 670.

<sup>4</sup> *The Correspondence of William James*, a cura di I. Skrupskelis e E. Berkeley, Charlottesville, University Press of Virginia 1992-2004, vol. 4, p. 33. In seguito C seguito dal volume e dal numero di pagina indicherà i riferimenti di pagine di quest'opera di dodici volumi.

<sup>5</sup> Questi problemi di salute sono espressi con numerosi dettagli nelle lettere di James, ma si veda anche H. Feinstein, *Becoming William James*, Ithaca, NY, Cornell University Press 1984.

ordine». <sup>6</sup> Dei cinque anni che egli impiegò per completare la laurea alla Harvard Medical School, solo due furono trascorsi all'università. I restanti erano rivolti a ricercare – primariamente attraverso riposo e cure termali in varie SPA d'Europa – la salute corporea e mentale che poteva permettergli di raggiungere una vita professionale di successo. Quattro anni dopo la laurea, James era ancora a trentuno anni un disoccupato dipendente «che cura la sua salute cagionevole nella casa paterna», fino a che il suo amico Henry Bowditch, un fisiologo di Harvard, offrì a James un lavoro come suo sostituto temporaneo. Il nuovo presidente della Harvard, Charles Eliot, che era stato l'insegnante di chimica di James (e che era un vicino e amico di famiglia) approva l'idea procurando infine per James un posto regolare in fisiologia. <sup>7</sup>

Nota vittima di “neurastenia” (oggi considerata un disturbo immaginario), James si rendeva conto che molti dei suoi disturbi erano psicosomatici, il risultato di ciò che egli ripetutamente descriveva come il suo «miserevole sistema nervoso» (C2, 108). I suoi problemi nervosi generavano disordini fisici che a loro volta incrementavano il suo stress nervoso, che poi stimolava ulteriori disagi somatici e ansietà mentale in una viziosa spirale di incapacità. Come poteva James non essere profondamente impressionato dalle forti influenze reciproche di mente e corpo quando essi erano messi fuori gioco così spesso e così profondamente nella sua dolorosa esperienza di infermità e quando essi erano così attentamente monitorati da lui come studente della facoltà di medicina e giovane dottore la cui occupazione primaria era di curare se stesso così che potesse eventualmente cominciare una carriera che andasse oltre quella di uno studioso invalido? I biografi hanno qualche volta attribuito l'inizio di questi disturbi psicosomatici alla difficoltà di James di scegliere una professione e in particolare alla sua riluttanza a rinunciare alla carriera in ambito artistico per una in ambito scientifico e medico. <sup>8</sup> Ma qualunque sia la causa, il fatto che molti di questi disturbi continuassero a lungo dopo che James era ben lanciato nella sua carriera immensamente felice come filosofo professionista deve avere mantenuto presente in modo pervasivo la rilevanza mentale e morale del corpo nel suo pensiero filosofico.

L'argomento della carriera professionale inoltre suggerisce una terza

---

<sup>6</sup> Si vedano le sue lettere ad amici, presentate in R. B. Perry, *The Thought and Character of William James*, 2 volumi, Boston, Little, Brown 1935, vol. 1, p. 216; e anche in *The Letters of William James*, a cura di H. James III, 2 volumi, Boston, Atlantic Monthly Press 1926, vol. 1, p. 79.

<sup>7</sup> H. Feinstein, *Becoming William James*, cit., pp. 318, 321.

<sup>8</sup> Questa è la tesi centrale dell'istruttiva biografia di Feinstein.

ragione che potrebbe essere stata cruciale nell'incoraggiare James a enfatizzare la centralità filosofica del ruolo del corpo. La sua formazione universitaria e il suo primo lavoro professionale erano in anatomia e fisiologia; e questa conoscenza somatica era precisamente ciò che lo metteva in grado di prendere parte alla professione accademica di filosofo, malgrado non avesse avuto una preparazione formale in questo senso. Sebbene Nietzsche abbia criticato i filosofi per «mancanza [di] conoscenza di fisiologia»,<sup>9</sup> James cominciò la sua illustre carriera come filosofo della Harvard insegnando fisiologia nella Medical School nel 1873. Egli poi utilizzò la sua perizia in fisiologia come la chiave per destreggiarsi lentamente ma in modo sicuro nella cattedra del dipartimento di filosofia di Harvard, vincendo la sua mancanza di credenziali filosofiche ufficiali e l'ostinata opposizione di alcuni importanti membri del dipartimento.<sup>10</sup>

La fisiologia era riconosciuta in misura crescente esser centrale per la nuova ricerca in psicologia (che era considerata ancora una sottobranchia della filosofia), ma il dipartimento di filosofia di Harvard non aveva un docente che fosse qualificato a insegnare questo nuovo approccio scientifico alla mente; così James riuscì a convincere il rettore di Harvard e la Soprintendenza che il suo insegnamento di psicologia era essenziale perché il dipartimento di filosofia stesse competitivamente al passo con i tempi. Nel 1874, James riuscì a offrire un corso su “Le relazioni tra fisiologia e psicologia” nel dipartimento di fisiologia; dal 1877 gli fu concesso di tenere un corso sulla psicologia di Herbert Spencer nel dipartimento di filosofia; e dal 1879, James riuscì a tenere il suo primo corso del tutto filosofico (su Charles Renouvier) e abbandonò completamente l'insegnamento di fisiologia. Infine, nel 1880, la sua cattedra (di assistente) fu ufficialmente trasferita al dipartimento di filosofia. Dal momento che le aspirazioni professionali di James come filosofo facevano così profondamente affidamento sulla considerazione che la fisiologia fosse cruciale per gli studi filosofici della mente, è del tutto naturale che la sua filosofia desse un ruolo oltremodo preminente al corpo.

Che i fattori personali abbiano aiutato ad alimentare l'enfasi somatica di James non dovrebbe discreditarle le sue teorie. Se la ricerca della conoscenza è sempre guidata da interesse, allora un accresciuto interesse personale può generare una teoria migliore promuovendo una più acuta attenzione vigile, una più sottile consapevolezza, e una più intensa sensi-

---

<sup>9</sup> Fr. Nietzsche, *La volontà di potenza*, Milano, Bompiani 2001, § 408.

<sup>10</sup> Le manovre di James sono descritte in H. Feinstein, *Becoming William James*, cit., p. 332-340.

bilità. Preoccupazioni sulla sua propria armonia corpo-mente indussero James a ricercare più di una comprensione puramente teoretica e speculativa di come vita fisica e vita mentale siano in relazione. La sua filosofia somatica fu così ulteriormente approfondita da esplorazioni estensive entro una grande varietà di metodologie pragmatiche finalizzate a migliorare il funzionamento armonizzante del nesso individuale corpo-mente.

James non si limitò a leggere e scrivere su queste terapie pragmatiche esortando la comunità filosofica a esplorarle più seriamente.<sup>11</sup> Egli inoltre ne ha provate fisicamente parecchie sulla sua propria carne. Le lettere di James mostrano i suoi esperimenti con una gamma imponentemente ampia di metodi spesso contraddittori: freddo e caldissimo (per combattere le irritazioni), busti, diversi tipi di sollevamento pesi, shock elettrici, assoluto riposo a letto, diverse cure termali, passeggiate vigorose, rapide scalate di montagna, masticare sistematicamente, cure magnetiche, ipnosi e terapie per la “cura della mente”, rilassamento, vibrazioni spinali, inalazioni di vapore, rimedi omeopatici, lezioni di focalizzazione mentale per ridurre le contrazioni muscolari, diversi programmi di ginnastica prescritta medicalmente, cannabis, protossido d'azoto, mescalina, stricnina e varietà di iniezioni ormonali. La tavolozza di esperimenti somatici di James era sicuramente tanto varia e audace per i suoi tempi quanto quella di Michel Foucault lo era per i nostri, e spesso altrettanto provocatoria dell'opinione della maggioranza. Ad ogni modo, fedele al suo contesto puritano-vittoriano, lo sperimentalismo di James evitava l'area esplosiva della sessualità, dove le sue opinioni erano tanto conservative e sessiste quanto quelle di Foucault erano radicalmente trasgressive.<sup>12</sup> Ancora, non meno del post-strutturalista francese, il pragmatista inglese era un ammirevole avventuroso esploratore in tutti e tre gli ambiti della somaestetica: lo studio *analitico* del ruolo del corpo nella percezione, esperienza e azione e di conseguenza nella nostra vita mentale, morale e sociale; lo studio *pragmatico* delle metodologie per migliorare il nostro funzionamento del corpo-mente e di conseguenza per espandere le

---

<sup>11</sup> Nella sua conferenza presidenziale all'American Philosophical Association nel 1906 (“The Energies of Men”), James incitava i filosofi a intraprendere un sostenuto programma di ricerca che esplorasse sistematicamente gli ampi mezzi (come lo yoga), attraverso cui noi esseri umani siamo in grado di attingere ai nostri normalmente dormienti «più profondi livelli di energia» in modo da migliorare le nostre facoltà fisiche e mentali di prestazione. Si veda “The Energies of Men” in *William James: Writings 1902-1910*, a cura di B. Kuklick, New York, Viking 1987, p. 1230.

<sup>12</sup> James sostiene sorprendentemente l'esistenza di ciò che egli chiama «l'istinto anti-sessuale» – «la reale ripugnanza per noi dell'idea di contatto intimo con la maggior parte delle persone che incontriamo, specialmente quelli del nostro stesso sesso» (PP, 1053-1054).

nostre capacità di automodellamento; e l'ambito *pratico* che indaga alcuni metodi pragmatici testandoli sulla nostra propria carne in esperienza e pratica concreta.

Questo capitolo in primo luogo esamina i contributi di James alla somaestetica analitica attraverso le sue teorie sul ruolo centrale del corpo nella vita mentale e morale. Di seguito devono essere considerate le sue opinioni pragmatiche sulle metodologie somatiche intese al miglioramento, soprattutto perché egli interpretava la filosofia come uno strumento e un'arte di vivere finalizzata a migliorare la nostra esperienza. Infine, vedremo come i limiti problematici dei metodi somatici di James sono talvolta riflessi nei suoi propri sforzi pratici di guarire se stesso attraverso l'accordo corpo-mente.

## II

Il modo migliore per accedere alla filosofia somatica di James è attraverso il suo primo libro ed enorme capolavoro, *I Principi di Psicologia* (1890). Il suo capitolo d'apertura introduce quella che sarà l'ipotesi guida della filosofia della mente incarnata di James: «la legge generale, che *non si può avere mai una modificazione mentale che non sia accompagnata o seguita da modificazioni somatiche*» (PP, 18). Dal momento che il cervello è la parte del corpo più importante per la vita mentale, i due capitoli successivi del libro chiariscono il funzionamento cerebrale e le generali condizioni fisiologiche dell'attività cerebrale. James poi dedica il capitolo successivo all'argomento dell'abitudine. Cominciando con l'abitudine, analizzeremo i maggiori argomenti attraverso cui James sviluppa le sue argomentazioni per la centralità dell'esperienza corporea nella nostra vita mentale e sociale, spiegando inoltre i suoi testi successivi ai *Principi*.

### *Abitudini*

Le abitudini sono un argomento adatto ad esplorare la connessione corpo-mente, dal momento che noi parliamo di abitudini sia corporee che mentali. Inoltre, le abitudini possono essere comprese come l'espressione di attitudini mentali incarnate in disposizioni corporee o di converso come tendenze corporee che riflettono vita e propositi mentali. La famosa teoria dell'abitudine di James rivela il modo sorprendente in cui la sua intuizione della fondamentale dimensione corporea è elaborata in sempre più ampi circoli di senso umano, come le propagazioni in continua espansione di una singola pietra ben lanciata, che ben presto abbracciano un intero stagno. Dal semplice ma cruciale fatto fisiologico che la

nostra malleabile costituzione corporea permette la formazione di abitudini, il corpo dell'abitudine cresce fino a diventare un fattore chiave non solo nel modellare la vita mentale e morale individuale, ma anche più generalmente nello strutturare la società umana come un intero.

Ad un più fondamentale livello fisico, «*i fenomeni dell'abitudine negli esseri viventi sono dovuti alla plasticità dei materiali organici di cui i loro corpi sono composti*», il che include, per James, il sistema nervoso interno così come la «forma esterna» (PP, 110). «*Il nostro sistema nervoso cresce nei modi in cui è stato esercitato*» (PP, 117), così i nostri sé incarnati sono formati attraverso abitudini di mente e azione che compiono per noi automaticamente ciò che una volta richiedeva pensiero, tempo, e sforzo considerevoli. Poiché le abitudini allora forniscono la direzione principale di pensiero e comportamento, noi possiamo essere descritti come «semplici fasci di abitudini che camminano» (PP, 130). Permettendoci di diminuire «l'attenzione conscia» a ciò che esse stesse possono con successo eseguire attraverso «la custodia senza sforzo dell'automatismo», le abitudini ci permettono anche di concentrare «le nostre più alte facoltà della mente» su aspetti più problematici della nostra esperienza che necessitano di un'attenzione più focalizzata (PP, 119-126).

Da queste premesse, James delinea una forte morale: noi dovremmo fare ogni sforzo per sviluppare le migliori possibili abitudini mentre il nostro corpo o sistema nervoso è ancora abbastanza flessibile da essere formato più facilmente. La chiave «*consiste nel fare del nostro sistema nervoso un alleato anziché un nemico [...]. Per questo dobbiamo far diventare automatici e abituali il maggior numero che possiamo dei nostri atti utili*, il più presto che ci sia possibile, e guardarci come ci guarderemo dalla peste dal farne crescere di svantaggiosi per noi» (PP, 126). Tale pratica di azione incarnata, argomenta James, richiede una buona misura di «ascetismo» per porre il nostro sistema nervoso ulteriormente nella giusta direzione che esso potrebbe non ancora essere incline a prendere (PP, 130).

Ma il ruolo della disciplinata abitudine corporea si estende ben oltre gli sforzi etici personali di auto-miglioramento; esso sostiene l'intera struttura sociale attraverso cui l'abitudine stessa è formata e in cui gli sforzi individuali trovano il loro posto e limite. Prefigurando la teoria di Foucault dei disciplinati, docili corpi e la teoria dell'*habitus* di Pierre Bourdieu, James afferma: «l'abitudine è così l'enorme volante della società, e ne è ad un tempo il più possente agente conservativo. Essa soltanto è quella che ci tiene entro i limiti dell'ordine. Essa soltanto impedisce che i sentieri più duri e più ripugnanti siano lasciati in abbandono anche da coloro che sono portati a percorrerli». L'abitudine, prosegue

James, «tiene in mare durante l'inverno il pescatore e il marinaio, tiene il minatore nella sua oscurità [...]. Essa condanna infine tutti noi a combattere la battaglia della vita sulla linea direttrice in cui siamo nati o che spontaneamente abbiamo scelto una volta, e a trarre tutto il vantaggio possibile da un male necessario, per il semplice fatto che non siamo buoni ad altro, e che è troppo tardi per cominciare di nuovo. L'abitudine impedisce pure che si mescolino troppo i differenti strati sociali». Anche se un uomo acquisisce la ricchezza per vestire il suo corpo «come un gentiluomo di razza», «egli *non sa* scegliere la cosa che gli starà bene. Una legge invisibile, forte come la gravitazione, lo tiene nella sua orbita, vestito quest'anno come era vestito l'anno passato» (PP, 125, 126). Allo stesso modo, un corpo abituato a un'espressione timida, sottomessa, inibita troverà pressoché impossibile esprimersi improvvisamente nel genere di azione audace e insolentemente assertiva necessaria a mettere in dubbio strutture sociali che inculcano pervasivamente inferiorità attraverso una formazione somatica abituale che conforma attitudini mentali e non soltanto posture corporee.

### *Cambiamento e unità nel flusso di pensiero*

Da questo ampio panorama sociale, lasciateci tornare al più privato teatro del pensiero personale in cui raramente i filosofi concedono al corpo un ruolo centrale. James si dimostra una notevole eccezione. Asserendo che ogni coscienza individuale esiste in «*assoluto isolamento*» dalle altre (PP, 221), James sostiene che la coscienza personale non è meramente pervasa da sensazioni somatiche ma dipende in ultimo da esse per il suo distintivo senso di flusso continuo e di unità. La sua celebre nozione di flusso di coscienza afferma che «il pensiero è in costante cambiamento» (PP, 224). Le nostre sensazioni sono sempre leggermente mutevoli, anche se noi pensiamo che stiamo avendo esattamente la stessa sensazione mentre continuiamo a guardare lo stesso cielo blu. Noi abbiamo quest'impressione perché confondiamo l'aver «*la stessa sensazione corporea*», con l'aver una sensazione dello «*stesso OGGETTO*» (PP, 225), questo cielo blu; e poiché le nostre menti sono molto più interessate a notare (e abituate a focalizzarsi su) oggetti piuttosto che sensazioni. Ma dal momento che la nostra propria fisiologica «sensibilità sta cambiando per tutto il tempo», lo stesso oggetto non può darci continuamente la stessa sensazione. «La sensibilità dell'occhio alla luce [...] si smorza con sorprendente rapidità», e lo stato del proprio cervello, che sicuramente influenza la sua sensazione esperita, è anche continuamente modificata in certa misura, dal momento che anche il mero flusso di esperien-

za e attività cerebrale lascerà nuove tracce neurali. «Per ripresentarsi un'identica sensazione dovrebbe accadere la seconda volta *in un cervello immodificato*». Ma questa, nota James, «è un'impossibilità fisiologica». «L'esperienza ci riplasma in ogni momento»; e come il nostro sistema nervoso è continuamente modificato, così lo è il flusso delle nostre sensazioni, impressioni, e pensieri (PP, 226, 227, 228).

L'opinione di James della dimensione diffusamente somatica nel sempre-mutevole fluire della coscienza trova supporto nella contemporanea neuroscienza. Il neurologo Antonio Damasio spiega «la sempre-mutevole modulazione di influenza» che caratterizza la normale coscienza umana come in definitiva una funzione del «mutevole paesaggio del corpo». Le impressioni risultano dalla cerebrale «rappresentazione continua e continuamente in corso del corpo», dalla sua «osservazione continua» attraverso immagini «di ciò che il vostro corpo sta facendo *mentre* corrono i pensieri riguardanti specifici contenuti» e questo «paesaggio corporeo è sempre nuovo», ancora relativamente stabile. A fianco di una sempre mutevole «corrente», «dinamica mappa corporea», ci sono anche «più stabili mappe di generali strutture corporee» o tendenze che aiutano a formare una più costante «nozione di immagine corporea». <sup>13</sup>

Oltre a chiarire il sempre-mutevole flusso di pensiero, il corpo di converso fornisce il fondamento dell'unità del pensiero. I nostri pensieri sono uniti nell'esser nostri perché «mentre noi pensiamo sentiamo i nostri corpi stessi come la sede del pensare. Per essere il pensare *la nostra* pensare, deve essere soffuso attraverso tutte le sue parti con cui c'è un particolare calore e intimità» che James considera come primariamente costituita dalla «sensazione dello stesso vecchio corpo sempre lì», anche se il corpo non è mai, strettamente parlando, lì esattamente nello stesso stato non modificato. Un certo senso di incarnazione allora pervade tutta la nostra conoscenza, anche se noi non vi facciamo attenzione. «La nostra propria posizione, attitudine, condizione corporea, è una delle cose di cui *una qualche* consapevolezza, anche se non attenta, invariabilmente accompagna il sapere di qualunque altra cosa noi conosciamo»; e la nostra continua sensibilità somatica è essenziale all'unità del nostro pensare anche in materie non somatiche, dal momento che aiuta a «formare una *liaison* tra tutte le cose di cui diveniamo successivamente consapevoli» (PP, 234, 235). Sebbene il proprio mondo di esperienze e pensieri possa

---

<sup>13</sup> A. Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, New York, Avon 1994; trad. it. *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*, Milano, Adelphi 2005, pp. 208-209, p. 219, in seguito EC.

essere «un semi-caos» con «molta più discontinuità [...] di quanto comunemente supponiamo», questa sconcertante complessità può essere tenuta insieme dal «nucleo oggettivo dell'esperienza di ognuno, il suo corpo, [che] è in effetti un percolato continuo» (ER, 38-39).

La ricerca neuroscientifica di Damasio supporta tali tesi. Per quanto noi non siamo sempre esplicitamente consapevoli della «rappresentazione continua, e continuamente in corso del corpo», ciò è perché «il punto focale dell'attenzione sia solitamente altrove – là dove più è necessaria per un comportamento adattivo». Ciò «non significa che la rappresentazione del corpo sia assente; ed è facile averne conferma, quando l'improvviso insorgere di dolore o di un piccolo disturbo torna a focalizzare su di essa l'attenzione. Il senso del corpo è, di fondo, continuamente presente, anche se si può non accorgersene, dal momento che esso rappresenta non una parte specifica di qualcosa del corpo, ma piuttosto uno stato complessivo di quasi tutto ciò che vi è in esso». Tuttavia Damasio conclude, «tale inarrestabile rappresentazione sempre in corso dello stato corporeo è quella che vi consente di reagire prontamente alla specifica domanda: “come *si sente?*” con una risposta che in effetti fa riferimento al vostro sentirvi più o meno bene» (EC, 219). Una delle teorie chiave di Damasio è che il nostro continuo senso delle sensazioni corporee è necessario per il positivo svolgimento del sostenere ragionamenti, specialmente riguardo materie sociali e pratiche. Qui di nuovo i suoi argomenti sono profondamente ispirati da James, che notoriamente difendeva il carattere somatico dell'emozione mentre celebrava l'importanza degli affetti nella vita di pensiero.

### *Sensazione, attenzione e senso di tempo e luogo*

Prima di considerare criticamente queste prospettive controverse nella formulazione jamesiana, dovremmo notare qualche altro modo in cui James sottolinea l'importanza cognitiva del corpo. La conoscenza implica la selezione e l'organizzazione del contenuto. Gli organi di senso corporei contribuiscono a questo processo in primo luogo formando le nostre abilità e scopi della percezione. Servendo come filtri che sono recettivi soltanto ad alcuni aspetti del mondo fisico e soltanto entro una certa gamma di «velocità», i nostri organi di senso corporei selezionano le sensazioni che possono giungere al nostro pensiero (PP, 273-274).<sup>14</sup> Il

---

<sup>14</sup> Inoltre, il corpo non è un mero registratore passivo ma un attivo integratore di tali percezioni sensoriali, così che la percezione di una palla nella propria mano implica un'integrazione «di impressioni ottiche del tatto, di adattamenti muscolari dell'occhio, dei movimenti delle nostre dita, e delle sensazioni muscolari che queste producono» (PP, 708).

pensiero reale, naturalmente, richiede l'ulteriore selezione da parte dell'attenzione conscia di alcune delle molteplicità di sensazioni che sono date nell'esperienza immediata. Ma l'attenzione è essa stessa parzialmente «una disposizione corporea» (PP, 413). «Quando guardiamo o ascoltiamo noi accomodiamo in modo involontario i nostri occhi e orecchie, e ruotiamo al meglio la nostra testa e il corpo» (PP, 411). Anche ciò che sembra essere un'attenzione puramente intellettuale (come provare a richiamare e focalizzare su un ricordo o un'idea o una linea di ragionamento) implica, sostiene James, una caratteristica contrazione muscolare nella testa, nei bulbi oculari, nelle palpebre, nella fronte e nella glottide. Inoltre, se l'attenzione è in qualche modo forzata, implicherà anche «contrazione dei muscoli mandibolari e di quelli respiratori», che poi spesso irradiano giù dalla gola e dal petto e nella parte bassa della nostra schiena (PP, 287-288).

C'è una conseguenza pratica a questa muscolarità del pensiero che James non riesce qui a notare ma che noi abbiamo già suggerito nei precedenti capitoli. La frequente tensione dolorosa dell'attenzione in ciò che noi presumiamo essere un lavoro meramente mentale proviene dalla tensione muscolare implicata in un certo supposto "puro" pensare. Noi tendiamo a sentire una certa tensione solo quando essa raggiunge una certa soglia di dolore o disagio, sentendola nello sforzo dei nostri occhi, delle nostre schiene e, se siamo sufficientemente sensibili, nella fatica dei nostri muscoli facciali. Ma una più ampia autocoscienza somatica potrebbe fornirci un migliore monitoraggio di queste contrazioni muscolari così che noi possiamo imparare a evitare o almeno a diminuire quelle che sono non necessarie o non necessariamente gravi. Arrestando o minimizzando tali contrazioni che procurano dolore prima che esse siano sopportate abbastanza a lungo da procurare dolore, possiamo divenire in grado di pensare più a lungo e più intensamente con maggiore facilità e minore distrazione procurate da scomodità e fatica.

James inoltre sostiene che le sensazioni corporee sono cognitivamente cruciali nel provvedere al nostro senso del tempo, specialmente quando ciò riguarda lo scorrere del cosiddetto tempo vuoto. La sensazione fenomenologica del passare del tempo non può mai essere la sensazione della pura durata senza alcun contenuto, dal momento che una tale vacuità non potrebbe essere percepita come in movimento o in cambiamento. Perciò, un certo contenuto di passaggio deve essere avvertito nel passaggio di «tempo vuoto», e James (facendo affidamento sia sull'introspezione sia sulle scoperte sperimentali) sostiene che il corpo – attraverso il suo ritmo di «battito cardiaco», «respirazione», e «sensazioni di tensione

e rilassamento muscolare» – fornisce questo contenuto mutevole che esprime il passaggio di tempo (PP, 584).<sup>15</sup>

Come «il nucleo oggettivo dell'esperienza umana», il soma istituisce anche il proprio senso del luogo e della posizionalità organizzando il mondo esperito attorno al suo centro come «l'origine delle coordinate». James spiega: «Il luogo in cui il corpo è, è il 'qui'; il momento in cui il corpo agisce è l' 'ora'; ciò che il corpo tocca è il 'questo'; tutte le altre cose sono 'là' e 'allora' e 'quella'. Queste parole di posizione privilegiata implicano una sistematizzazione delle cose in riferimento a un fuoco di azione e di interesse che sta nel corpo; e la sistematizzazione è ora così istintiva (è stata mai diversa?), che non esiste assolutamente alcuna esperienza articolata o attiva per noi, eccetto in quella forma ordinata» (ER, 39, 88). I nostri corpi, inoltre, aiutano a creare un senso dello spazio comune. Quando io vedo il tuo corpo, mi focalizzo su uno spazio e un oggetto che è anche il focus della tua esperienza, anche se la tua esperienza del tuo corpo è da una prospettiva diversa. Allo stesso modo, i corpi forniscono uno spazio comune per l'incontro delle menti, le cui intenzioni, credenze, desideri e sensazioni sono espresse in condotte e comportamenti corporei (ER, 44, 47).

Il corpo inoltre lavora a unificare lo spazio fungendo come un ponte tra gli spazi del sé interiore e della natura esteriore, e tra gli eventi fisici e mentali. Lo fa ambigualmente a cavallo tra questi domini nella nostra esperienza. Io posso considerare il mio dito sanguinante come un oggetto esterno che deve essere avvolto con una benda, ma io posso anche esperirlo come una pulsante dolorosa parte di me. E questo pulsare che sento mentre il sangue pulsa e sgorga fuori, è una sensazione fisica o una esperienza mentale di dolore? Ciò sembra attraversare entrambi gli spazi, come fa l'impeto dell'amore coniugale che sento, che rende il mio torace curvo e il mio viso sorridente con occhi luminosi e un ampio sorriso. Tali sensazioni (che James chiamava «fatti affettivi») sono «affezioni [...] della mente» ma anche «contemporaneamente affezioni del corpo» (ER, 75, 77), un'ambiguità che riflette l'esemplare ambiguità del corpo stesso, che è ad un tempo ciò che io sono e ciò che io ho come qualcosa di distinto dall'«io» che lo riguarda. Come spiega James, «Talvolta considero il mio corpo semplicemente come una parte della natura esterna. Talvolta, poi, lo penso come "mio", lo classifico come il "me", e allo-

---

<sup>15</sup> James sostiene la più specifica prospettiva di Hugo Münsterberg che fino alla durata di un terzo di secondo noi possiamo sentire il senso del tempo nella dissolvente immagine mnemonica di un'impressione, ma al di là di questa soglia il nostro senso del passaggio di tempo è una funzione dei cambiamenti di sensazioni muscolari (PP, 584).

ra certi cambiamenti locali e certe determinazioni di esso passano per avvenimenti spirituali. Il suo respiro è il mio “pensare”, i suoi adattamenti sensoriali sono la mia “attenzione”, le sue alterazioni cinestetiche sono i miei “sforzi”, le sue perturbazioni viscerali le mie “emozioni”» (ER, 80). Tale forte identificazione dei processi spirituali e corporei è il più radicale e controverso aspetto della filosofia somatica di James, e noi dobbiamo distinguere i punti veramente validi dalla confusionaria retorica di esagerazioni che lui talvolta utilizzava, pragmaticamente, per svilupparli.

### *Emozione*

James sosteneva che le sensazioni corporee non sono meramente utili cognitivamente nell'organizzazione della nostra esperienza ma che costituiscono anche il nostro più fondamentale senso del sé. La sua considerazione del sé è complessa, estendendosi dal «sé fenomenico» o «Me empirico» (che include il Sé materiale, il Sé sociale e il Sé spirituale) al più etero «puro principio di identità personale» che egli identifica con l'«*Io* che conosce» questo Me e che è stato tradizionalmente identificato con la noumenica «anima» o «puro ego» (PP, 280, 283, 314, 379). «Il corpo», scrive James, «è la più intima parte del *Sé materiale* in ognuno di noi», seguito dai nostri abiti e dai parenti stretti, che noi pure tendiamo a riguardare e curare come «parte dei nostri veri sé» (PP, 280). Il corpo è inoltre importante per il proprio sé sociale, dal momento che il sé implica la propria «immagine» negli «occhi» o nella «mente» degli altri, e il corpo di uno tipicamente figura centralmente in quest'immagine (PP, 281-282).<sup>16</sup> Al di là di ciò che questi luoghi comuni asseriscono del corpo, James in maniera controversa sostiene che le sensazioni corporee costituiscono un importante aspetto del nostro sé spirituale, di cui le emozioni formano una parte significativa.

La consolidata prospettiva psicologica del suo tempo considerava le emozioni come eventi puramente mentali, che sono innanzitutto esperiti

---

<sup>16</sup> James considera la nostra devozione agli abiti così elevata da suggerire che la loro bellezza può essere più importante per noi dei nostri propri corpi. «Noi ci appropriamo così tanto dei nostri abiti e identifichiamo noi stessi con essi che ci sono alcuni di noi che, se si chiedesse loro di scegliere tra l'avere un bel corpo vestito con abiti sempre trasandati e sporchi, e l'avere una brutta e impura forma sempre perfettamente vestita, non esiterebbero un momento prima di dare una risposta decisa» (PP, 280). James nota che «*un uomo ha tanti sé sociali quanti sono gli individui che lo riconoscono e portano un'immagine di lui nella loro mente*» (PP, 281-281), così l'abilità di un individuo di mostrare differenti immagini corporee – cioè come una madre premurosa ed un esigente istruttore di judo – può contribuire alla sua abilità di sviluppare un più vario sé sociale.

direttamente attraverso percezioni e indipendentemente da reazioni corporee, essendo tali reazioni interpretate come meri effetti successivi o espressione di emozioni. James (e C. G. Lange, un pensatore danese che sviluppò indipendentemente una teoria molto simile nello stesso anno 1884), sosteneva che le sensazioni corporee giocano un ruolo più essenziale nel generare e anche costituire l'emozione, quanto meno riguardo alle emozioni più forti (come dolore, rabbia, timore, gioia, etc.).<sup>17</sup> Quando noi notiamo qualcosa che ci rende arrabbiati o timorosi o gioiosi, sosteneva James, noi non deriviamo innanzitutto un'emozione puramente mentale da tale percezione, che a sua volta causa reazioni corporee. Invece, «*cambiamenti corporei seguono direttamente la percezione del fatto eccitante, e [...] la nostra sensazione degli stessi cambiamenti in quanto occorrono È l'emozione*» (PP, 1065). Le reazioni corporee, il cui intervento ha un ruolo costitutivo, (come un battito cardiaco accelerato, pelle d'oca, respiro corto, rossore, tremolio, o fuga) sono ciò che distingue un'emozione reale di paura da un riconoscimento meramente intellettuale che ciò che percepiamo è pericoloso o temibile. «Senza gli stati corporei che seguono la percezione, quest'ultima sarebbe puramente cognitiva, pallida, senza colore, priva di calore emozionale» (PP, 1066). Le emozioni «sono in realtà costituite da, e fatte di, questi cambiamenti corporei che noi ordinariamente chiamiamo loro espressioni o conseguenze» (PP, 1068). «Un'emozione umana puramente disincarnata», conclude James, «è una non-entità», anche se non è un'impossibilità logica e anche se una certa emozione potrebbe essere metafisicamente realizzata da «spiriti puri» oltre il regno umano (PP, 1068).

Molte delle notorie controversie riguardanti la cosiddetta teoria James-Lange derivano dall'approssimazione concettuale e dall'esagerazione

---

<sup>17</sup> Descrivendo tali emozioni come «emozioni *grossolane*», James consente che ci siano anche «emozioni *sottili*» (esemplificate da certe «sensazioni morali, intellettuali ed estetiche») in cui «piacere e dispiacere» o anche «rapimento» risultano semplicemente dalla percezione di certe qualità sensoriali senza che intervenga l'influenza di sentite sensazioni corporee. L'«emozione estetica» di «piacere primario e immediato in certe sensazioni pure e combinazioni armoniose di esse» è allora puramente «*cerebrale*». James nota comunque che tale emozione è così sottile che essa «può difficilmente essere chiamata totalmente emozionale». Inoltre sopra questo piacere primario della bellezza apprezzata in modo puramente intellettuale sono in genere aggiunti «piaceri secondari» in cui la «cassa di risonanza corporea è al lavoro», e solo quando vengono aggiunti raggiungiamo una forte esperienza emozionale dell'arte (PP, 1065, 1082-1085). Forse l'asserzione di una emozione estetica disincarnata era una concessione strategica alle convenzioni del raffinato gusto estetico (esibito così magistralmente nei romanzi di suo fratello Henry), ma è difficile da vedere, date le opinioni di James sulla dimensione somatica di percezione e pensiero, come la sensazione corporea non sia integralmente implicata anche nel più puro dei nostri piaceri estetici.

stilistica nelle precedenti formulazioni di James. Egli più tardi riconobbe «la incurante brevità del linguaggio che usava», la cui essenza e prosperità retorica sacrificava ampiamente la precisione.<sup>18</sup> Per chiarire questo punto che i cambiamenti corporei sono formativi e non effetti susseguenti in modo meramente gratuito, James sosteneva che quando percepiamo un evento doloroso o un oggetto temibile noi non facciamo prima esperienza di un dolore disincarnato o di un timore e poi soltanto successivamente abbiamo reazioni corporee collegate al dolore o al timore come il piangere, tremare, scappare; noi invece sperimentiamo soltanto un dolore e timore reali quando le nostre reazioni corporee a tale oggetto o evento sono sentite «scalciare dentro». Sfortunatamente, James esprimeva inizialmente ciò dicendo «che noi proviamo dispiacere perché piangiamo, rabbia perché reagiamo, timore perché tremiamo, e non che noi piangiamo, reagiamo, o tremiamo, perché siamo dispiaciuti, arrabbiati, o spaventati, quale ne possa essere il motivo» (PP, 1066). Questa formula orecchiabile, spesso citata, riduce confusamente la ricchezza delle reazioni corporee implicate nell'emozione (molte di quelle di cui James rendeva conto erano «invisibilmente viscerali»<sup>19</sup>) a una certa esplicita, ben definita, larga scala di movimenti corporei come piangere, reagire, correre, urlare.

Il famoso slogan di James inoltre suggerisce falsamente che ogni emozione generale (come timore, ira, dispiacere, gioia, etc.) ha un fisso e facilmente osservabile comportamento corporeo che la definisce e che le emozioni dovrebbero inoltre essere comprese in termini essenzialmente comportamentistici. James in effetti non sosteneva nessuna di queste tesi. Affermando che i cambiamenti corporei implicati in un'emozione data potrebbero variare significativamente in persone differenti e in situazioni differenti e che le emozioni stesse ammettono una varietà illimitata a dispetto della nostra tendenza a raggrupparle sotto una serie limitata di nomi generali, James insisteva sul fatto che le emozioni sono esperienze intime che non sono riducibili al loro «fondamento fisiologico» e che quindi devono essere studiate anche intimamente attraverso più acuti sforzi di introspezione. Inoltre, egli argomentava che i critici rigettavano la sua teoria in larga parte perché non erano introspettiva-

---

<sup>18</sup> Si veda W. James, "The Physical Basis of Emotion" (1894), in Idem, *Collected Essays and Reviews*, New York, Longmans 1920, p. 351. Le sue prime trattazioni includono, oltre al lungo capitolo sulle emozioni in *Principi di Psicologia*, "What is an Emotion?", in *Mind*, 9, 1884, pp. 188-205, trad. it. "Che cosa è un'emozione?", in Idem, *L'uomo come esperienza, identità, istinti, emozioni*, Napoli, L'ancora 1999, pp. 167-186.

<sup>19</sup> Idem, "The Physical Basis of Emotion", cit., p. 351, in seguito PE.

mente abili a discernere le sensazioni dei cambiamenti corporei che egli identificava con l'emozione.<sup>20</sup>

La teoria di James soffre di ulteriori problemi. Egli non era sempre adeguatamente chiaro nel distinguere tra cambiamenti meramente corporei e la *sensazione* di questi cambiamenti come ciò che causa o costituisce l'emozione (nota le osservazioni citate tre paragrafi sopra). Più seriamente, nel tentare di definire cos'è l'emozione, James non distingueva sufficientemente la costituzione organica dell'emozione dal contenuto intenzionale dell'emozione o oggetto, che può anche essere pensato definire un'emozione perché è ciò su cui è l'emozione. Questo insuccesso, ricordiamo, forma il punto cruciale dell'attacco di Wittgenstein alla teoria di James. Le mie sensazioni corporee di tremore, perdita del respiro, contrazione muscolare possono contribuire essenzialmente alla mia emozione di timore nell'avvicinare un leone (piuttosto che un mero giudizio sul fatto che il leone sia pericoloso), ma l'*oggetto* del mio timore è realmente il leone, non questi cambiamenti corporei o le mie sensazioni di questi cambiamenti.

Sebbene la sua più sobria riformulazione dia ad alcuni oggetti un ruolo vitale «in quanto elementi [...] nel[le] 'situazioni' totali» che generano o costituiscono l'emozione,<sup>21</sup> la tendenza dominante di James è di

---

<sup>20</sup> James sostiene che «non c'è limite al numero di possibili emozioni differenti che potrebbero esistere» e che «le emozioni di differenti individui potrebbero variare indefinitamente, sia per quanto riguarda la loro costituzione sia per gli oggetti che le suscitano» (PP, 1069). Egli inoltre ci sollecita a «discriminare anche tra i vari gradi di emozione che noi designiamo con un solo nome», sebbene riconosca che questi gradi dovrebbero condividere «una sufficiente somiglianza funzionale» per garantire il loro nome comune, che non dovrebbe essere compreso come designazione di un'essenza fissata in un senso ontologico o «relativo all'ente» (PE, 351, 354). Resistendo alla rivendicazione che la sua teoria è materialistica, James sottolinea che «le nostre emozioni devono sempre essere interiormente quello che sono, qualunque possa essere il fondamento fisiologico della loro apparizione» (PP, 1068), ed egli difende la sua teoria sostenendo che i suoi critici non sono sufficientemente competenti in «introspezione» per rilevare o «localizzare» le sensazioni corporee implicate nell'eccitamento emozionale, dal momento che essi concludono che questo eccitamento deve avere una sorgente inorganica (PE, 360-362). James inoltre insiste che dovremmo «affinare la nostra introspezione» per migliorare la nostra abilità di localizzare le sensazioni (PP, 1070) e che molte più persone dovrebbero fornire attenti resoconti di tali «osservazioni» introspettive (PE, 357).

<sup>21</sup> PE, 350. Il nucleo della teoria dell'emozione di James, nei termini del contesto della teoria psicologica del suo tempo, era che le emozioni erano il prodotto di correnti nervose afferenti sulla base di input sensoriali dal mondo esterno e dai nostri corpi piuttosto che essere il puro prodotto di correnti nervose efferenti che procedono fuori in direzione del corpo e sulla base di un giudizio puramente cognitivo della mente. Così James inoltre definiva «la lunghezza e la larghezza» della sua teoria più modestamente «senza pretese» mediante la proposizione che la nostra coscienza emozionale è sempre mediata da queste correnti in entrata, alcune delle quali sono «sensazioni organiche» (PE, 359-360).

identificare l'emozione con la singola dimensione che egli considerava più distintiva – sentiamo nell'«*attacco*» della forte emozione «la sensazione organica che dà il forte carattere di commozione all'eccitamento» e che distingue la commozione emotiva del timore reale da un riconoscimento meramente cognitivo del pericolo (PE, 361). Questa sensazione organica di commozione eccitata, argomenta giustamente James, dipende dai cambiamenti corporei che sentiamo in reazione all'oggetto (o alla situazione totale) che ci spaventa. Ad ogni modo, il fatto che questa sensazione corporea è distintiva dell'emozione non giustifica l'inferenza, che James fa, che ciò semplicemente «È l'emozione», come se implicasse che l'elemento cognitivo non è essenziale. Una tale inferenza rimette a ciò che Dewey chiama «la fallacia dell'enfasi selettiva», considerando un elemento che può essere giustamente enfatizzato come caratteristicamente importante in un fenomeno dato ma poi erroneamente conclude che ciò è *tutto* ciò che è essenziale o definitivo di questo fenomeno.<sup>22</sup>

Nonostante la sua problematica esagerazione, James è chiaramente nel giusto nell'affermare un'importante dimensione corporea nelle nostre emozioni. La recente ricerca neurofisiologica di Damasio conferma ciò, sebbene Damasio sia ancor meno attento di James nel suggerire un essenzialismo semplicemente corporeo a proposito dell'emozione. Damasio definisce «l'essenza dell'emozione come insieme di cambiamenti dello stato corporeo che sono indotti in miriadi di organi da cellule nervose terminali, sotto il controllo di un apposito sistema del cervello che risponde al contenuto dei pensieri relativi a una particolare entità, o evento». Molti di questi cambiamenti sono percepibili da un osservatore esterno, ma alcuni possono essere percepiti solo internamente dal soggetto, che potrebbe anche non percepirli. Damasio riserva «il termine *sentimento* [*feeling*]» per «la percezione» o «l'esperienza di tali cambiamenti» (EC, 201-202). Questa formulazione implica problematicamente che noi possiamo essere in uno stato emozionale e non sentirlo, il che non dovrebbe avvenire in una più precisa versione della teoria di James, dove avere l'emozione è sentire i cambiamenti corporei, sebbene noi potremmo sentirli e non identificare ancora noi stessi come aventi l'emozione. Per esempio, noi potremmo sentire fame (sentendo gli appropriati cambiamenti corporei), e non realizzare ancora che siamo affamati o ciò

---

<sup>22</sup> J. Dewey, *Experience and Nature*, Carbondale, Southern Illinois University Press 1981, pp. 31-32; trad. it. *Esperienza e natura*, Milano, Mursia 1973, pp. 37-39. Dewey, comunque, non ha invocato questa fallacia in una molto elogiativa analisi critica della teoria dell'emozione di James. Per una breve discussione sulla critica di Dewey, si veda G. Myers, *William James: His Life and Thought*, New Haven, CT, Yale University Press 1986, pp. 535-536.

di cui siamo affamati. L'intuizione chiave da mantenere da James e Damasio è che i cambiamenti corporei risultanti dalla percezione o pensiero di ciò che ci provoca a livello emozionale non sono espressioni meramente gratuite o espressioni successive di questa emozione ma, piuttosto, sono parti del suo nucleo formativo in quanto stato mentale.

Ci sono importanti conseguenze pragmatiche che vanno tratte dalla teoria di James. Se c'è una connessione essenziale tra le nostre emozioni e i cambiamenti corporei, allora una migliorata consapevolezza delle sensazioni di questi cambiamenti può fornire uno strumento per un migliore riconoscimento delle nostre emozioni. Noi possiamo essere ansiosi o angosciati senza saperlo realmente; naturalmente, noi sentiamo qualcosa, ma non riconosciamo esplicitamente la sensazione e inoltre non la identifichiamo come ansia o angoscia. Ma se siamo sensibili ai segni del nostro corpo, possiamo riconoscere il nostro disturbo emotivo e affrontarlo, anche prima di conoscere la cosa precisa o la situazione esterna al nostro corpo per la quale siamo ansiosi o turbati. James non elabora questa applicazione pragmatica della consapevolezza somaestetica, sebbene avrebbe dovuto. Invece, egli raccomanda di gestire le emozioni, in altri modi, mediante azioni volte a trasformare le sensazioni corporee implicate nell'emozione.

Comprendendo che forti sensazioni possono spesso essere pericolosamente distruttive (e indubbiamente consapevole dei danni dei suoi propri attacchi di depressione), James non è un indiscriminato fautore dell'emozione.<sup>23</sup> Ma egli afferma la dimensione produttiva della passione più di quanto faccia la maggior parte dei filosofi. Piuttosto che un segno di errore e irrazionalità, una forte sensazione fornisce prima facie l'evidenza esperienziale di realtà e verità. In questo senso fondamentalmente esperienziale, «*realtà significa semplicemente relazione alla nostra vita emozionale e attiva*» (PP, 924); ciò che è più reale per noi è ciò di cui noi ci curiamo più appassionatamente e attivamente,<sup>24</sup> anche se tali giudizi del reale possono essere scartati da esperienze successive. Inoltre, sostiene James, la passione non è il nemico della ragione ma piuttosto

---

<sup>23</sup> G. Myers, *William James*, cit., pp. 227-230, descrive l'atteggiamento di James verso l'emozione come «ambivalente», perché James riconosceva che le emozioni potevano talvolta essere dannose e perché egli non le considerava come parte del più spirituale nucleo del sé. Ma egli difficilmente voleva giungere ad una seria ambivalenza. Nel ritenere l'emozione essenziale al suo ideale di una vita umana piena di esperienza e pensiero ricchi, James doveva aver considerato l'emozione come un aspetto essenzialmente positivo, anche se alcune emozioni potrebbero esser negative nelle loro conseguenze.

<sup>24</sup> La «coercizione all'attenzione» (un comune modo esperienziale di definire la realtà) è anche spiegata da James come «risultato di vivacità o interesse emozionale» (PP, 928-929).

un suo potente aiuto nell'inseguire una linea di pensiero. «Se focalizzare l'attività cerebrale è un fatto fondamentale del pensiero razionale, noi vediamo perché un intenso interesse o una passione concentrata rendono il nostro pensare così tanto più veritiero e profondo. La persistente focalizzazione del moto in certi tratti è il fatto cerebrale corrispondente alla persistente dominazione nella coscienza dell'importante proprietà del soggetto. Se non siamo "focalizzati", siamo sbadati; ma se siamo totalmente appassionati, non deviamo mai dal punto. Si presentano soltanto immagini congrue e rilevanti» (PP, 989-990).

Ancora una volta, Damasio offre una versione scientificamente aggiornata dell'argomentazione di James. Dal momento che non c'è un singolo «teatro cartesiano» dove tutti gli input cerebrali si incontrano insieme per una elaborazione simultanea, il pensiero umano lavora «mediante la sincronizzazione di insiemi di attività neurali in regioni cerebrali anatomicamente separate – è una questione di tempismo», che implica «tempi vincolanti» delle immagini che occorrono in differenti luoghi ma «approssimativamente entro la medesima finestra temporale». Ma ciò richiede «mantenere a fuoco l'attività di siti diversi differenti per tutto il tempo che occorre affinché si formino combinazioni dotate di significato e affinché ragionamento e decisione abbiano luogo. Il collegamento temporale richiede meccanismi efficaci e potenti di attenzione e di memoria operativa» (EC, 147-149). Damasio sostiene che le emozioni (attraverso la loro dimensione somatica) non solo lavorano «come propulsore di attenzione e memoria operativa in attività» ma anche facilitano «la scelta mettendo in luce certe opzioni» ed eliminando altre possibilità (EC, 241, 276). Senza i «marcatori somatici» dell'emozione che diano una spinta energizzante e una predisposizione utilmente selettiva ai nostri pensieri, non potremmo ragionare così velocemente, efficacemente e decisamente come facciamo. Ci perderemmo in tutte le possibilità logiche di azione e nelle loro possibili conseguenze e inoltre «perderemmo la traccia» o la direzione (EC, 239-240). Un puro razionalista a sangue freddo, come il sangue freddo dei pazienti cerebralmente danneggiati che Damasio tratta, renderebbe il «paesaggio» mentale del lavoro della memoria non solo «irrimediabilmente piatto» ma anche «troppo mutevole e instabile per il tempo occorrente [...] del processo di ragionamento» in ogni materia complessa del pensare e del prendere decisioni (EC, 93).

L'argomentazione fisiologico-psicologica di James a favore del ruolo produttivo della passione nel nostro ragionamento sembra (nove anni dopo la sua formulazione nei *Principi di Psicologia*) risolversi in una ben più sorprendente e discutibile pretesa epistemologica: «dove c'è conflitto di opinione e differenza di visione, siamo portati a credere che la

parte più vera è la parte che sente di più, e non la parte che sente di meno». <sup>25</sup> Questa opinione, che potrebbe essere più profondamente radicata nell'etica di James del rispetto per gli individui che nelle sue argomentazioni psicologiche sul potere focalizzante delle sensazioni, è chiaramente contestabile, dal momento che sappiamo come forti sensazioni spesso distorcono i nostri giudizi. La passione infatti potrebbe tenerci saldamente sulla traccia, ma questa potrebbe essere una traccia che porta via dalla direzione più razionale o da una prospettiva equilibrata per trattare un problema. L'asserzione di James è meglio interpretata come un'esagerazione pragmatica della più convincente pretesa che dovremmo essere più inclini a prestare attenzione alle opinioni che la gente prova fortemente e dar loro, almeno prima facie, il beneficio del dubbio.

### *L'identità personale e il Sé spirituale*

Persino quando considerate come eventi essenzialmente mentali, le emozioni sono sempre state associate con passioni corporee e inoltre non sono mai state considerate (non da James) come la più spirituale espressione della mente. Il nucleo spirituale era invece identificato con il proprio volere e con la coscienza attiva che dirige la propria attenzione o flusso di pensiero. La filosofia somatica di James inoltre raggiunge il suo picco radicale asserendo che la sensazione corporea piuttosto che «un qualunque elemento puramente spirituale» fornisce al nostro senso l'«elemento attivo in ogni coscienza» che manifesta la nostra soggettività e «spontaneità» e «che è la sorgente di sforzo e attenzione [...] e [...] decreti della volontà» (PP, 284-287). Argomentando dai suoi propri sforzi di introspezione, James asserisce che quando osservando l'attività del suo centrale «Sé dei sé», nei suoi atti mentali chiave di «prestare attenzione, assentire, negare, fare uno sforzo», e così via, «tutto ciò che [egli] può sentire distintamente è un certo processo corporeo, per la gran parte avente luogo nella testa», o «tra la testa e la gola» (PP, 287, 288). Queste sensazioni, spiega James, includono gli adattamenti degli organi del senso cefalico associati al pensiero (come una pressione e orientamento dei bulbi oculari) tanto quanto contrazioni muscolari di fronte, mandibola e glottide. James poi sostiene che, se la sua esperienza è tipica del pensiero umano in generale (ed egli presume di non essere psicologicamente aberrante), allora «la nostra intera sensazione di attività spirituale, o ciò che comunemente passa sotto questo nome, è real-

<sup>25</sup> W. James, "On a Certain Blindness" in Idem, *Talks To Teachers on Psychology and To Students on Some of Life's Ideals*, New York, Dover 1962, p. 114.

*mente una sensazione di attività corporee la cui natura esatta è da molti uomini trascurata»* (PP, 288).

Questo argomento non prova che il nucleo del sé spirituale del volere attivo e della coscienza è esso stesso corporeo; né James intendeva questo. Dato il focus psicologico dei suoi *Principi*, James non presumeva di pronunciarsi sulla *realtà metafisica* di questo sé spirituale ma solo su come questo intimo «sé nucleare» (PP, 289) è di fatto *sentito* nell'esperienza, perché egli sosteneva che noi sentiamo davvero la sua attività, e la sentiamo somaticamente. Sebbene James ammetta che l'esperienza del senso comune della «maggior parte degli uomini» non identifica la sensazione di attività mentale in termini di sensazioni corporee localizzabili, egli sostiene che la ragione è semplicemente la nostra inadeguata attività e acutezza nell'introspezione somatica. È «per esigenza di attenzione e riflessione» che questi «movimenti cefalici» o «attività corporee» di pensiero «spesso non riescono ad essere percepiti e classificati per ciò che essi sono» (cioè sensazioni corporee), e così noi assumiamo che sono sentiti in un modo puramente spirituale (PP, 288, 291-292).

Oltre la sensazione del proprio nucleo spirituale del sé, il corpo fornisce l'iniziale nucleo dell'auto-interesse; e l'eventuale gamma di tale interesse effettivamente determina lo scopo etico del sé. Per ragioni evolutive di «sopravvivenza», sostiene James, «*il corpo proprio* [...]» di una persona «*prima di tutto, i suoi amici prossimi, e alla fine le sue disposizioni spirituali, DEVONO essere l'OGGETTO di massimo interesse per ogni mente umana*» a partire da cui «*gli altri oggetti potrebbero diventare interessanti in maniera derivata attraverso associazioni*» (PP, 307-308). Il nostro interesse all'amicizia e alle facoltà mentali deriva da ultimo dalle relazioni del prendersi cura dei bisogni del corpo per quanto è necessario per la fondamentale auto-sopravvivenza. «*Il mio proprio corpo e ciò che provvede ai suoi bisogni sono allora l'oggetto primitivo, determinato istintivamente, dei miei interessi egoistici*» da cui altri interessi (inclusi quelli altruistici) evolvono per dar luogo a un vasto ampliamento del sé (PP, 308).

Le sensazioni corporee sono inoltre ritenute essere il nucleo del nostro senso di continua identità del sé e della reale unità della coscienza con ciò con cui l'«Io» pensante è identificato. Cosa ci dà, chiede James, il senso che io sono lo stesso sé che ero ieri e che il mio pensiero attuale appartiene allo stesso flusso di coscienza dei miei precedenti pensieri? Egli risponde a questa questione psicologica (distinta dalla questione epistemologica di ciò che garantisce la verità di questa unità percepita) in termini di sensazioni di «calore e intimità» che il sé presente (o il pensiero corrente) sente verso i suoi equivalenti del passato; e James identi-

fica queste sensazioni come corporee: «noi sentiamo l'intera massa cubica del nostro corpo per tutto il tempo, essa ci dà un incessante senso di esistenza personale» (PP, 316). «Il passato e il presente stessi» sono unificati da «una uniforme sensazione di “calore”, di esistenza corporea (o una sensazione ugualmente uniforme di pura energia psichica?) [che] li pervade tutti [...] e dà loro una *generica* unità», sebbene «questa generica unità coesista con le differenze generiche altrettanto reali quanto l'unità» (PP, 318).<sup>26</sup> Anche se l'unità della coscienza del mio pensiero presente (che può allora appropriarsi di pensieri e sé passati in quanto miei) deve, argomenta James, essere fondata nel corpo. Poiché l'unità del mio pensiero presente non può essere spiegata come pura consapevolezza di esso (dal momento che il puro «Io» pensante non può essere cosciente di esso come di un oggetto), questa unità deve invece derivare «dalla più intimamente sentita *parte del suo presente Oggetto, il corpo, e l'adattamento centrale*, che accompagna l'atto del pensare, nella testa. *Questi sono i nuclei reali della nostra identità personale*» (PP, 323).

Questa piuttosto tormentata considerazione di come l'unità della coscienza si fondi su una sensazione incarnata è ampiamente semplificata quando James rinuncia al più tradizionale linguaggio dualistico dei suoi *Principi di Psicologia* per il monismo esperienziale del suo empirismo radicale, che semplicemente nega che la coscienza esista come una speciale entità spirituale, sebbene ancora esista come una funzione del pensare o del conoscere. In altre parole, la coscienza esiste nel senso che noi certamente abbiamo pensieri, ma non nel senso che i pensieri sono legati insieme da una sostanza continua chiamata coscienza che è indipendente dal suo contenuto o dai suoi oggetti. La mia coscienza o «flusso di pensiero», sostiene James, facendo affidamento ancora una volta sulla sua introspezione, «è soltanto un nome poco appropriato per qualcosa che, quando sottoposto ad esame, si rivela consistere principalmente nel flusso del mio respiro. L'«Io penso», che secondo Kant dev'essere in grado di accompagnare tutti i miei oggetti, è l'«Io respiro» che in effetti li accompagna». Malgrado noti la presenza di altri «adattamenti muscolari», James conclude che «il respiro, che è sempre stato la matrice originaria di “spirito”, il respiro che muove verso l'esterno, tra la glottide e le narici, è, ne sono persuaso, l'essenza in base alla quale i filosofi hanno costruito l'entità loro nota come coscienza» (ER, 25).

Questo argomento non è convincente. Facendo affidamento semplice-

---

<sup>26</sup> Lo scetticismo di James su una tale sensazione di pura energia psichica è indicato dal suo porre ciò sia tra parentesi sia sotto l'ombra di un punto interrogativo.

mente sull'introspezione di James, esso sembra anche confondere la questione di come la coscienza è sentita con la questione di come e se la coscienza esiste. Che noi sentiamo qualcosa attraverso i nostri movimenti respiratori non significa che questo qualcosa non sia nell'essenza più di questi certi movimenti. Naturalmente, questa distinzione è indebolita se noi siamo metafisicamente legati all'opinione che le cose non possono essere più che il modo in cui sono attualmente sentite nella nostra esperienza. Ma perché si dovrebbe accettare questa prospettiva, specialmente data la critica di James della nostra scarsa abilità di riconoscere ciò che noi attualmente sentiamo? Perché, inoltre, James decide di limitare il respiro del pensiero all'espiazione; certamente noi possiamo sentire anche la nostra inspirazione quando pensiamo. Sebbene James sicuramente esageri nel definire il respiro come l'essenza della coscienza (noi certamente continuiamo a respirare quando siamo inconsapevoli), la sua esagerazione ha un valore pragmatico di shock nel sottolineare un'importante verità: la potente influenza del respiro nell'attività e sforzo di pensiero. Le discipline mente-corpo, dall'antico yoga e Zen al moderno Metodo Feldenkrais hanno effettivamente dimostrato questa verità nella pratica spiegando la respirazione focalizzata a garantire una calma stabile che è cruciale ad acuire la coscienza così che si possa percepire e pensare più chiaramente e profondamente, e persino con più grande facilità, anche in situazioni di urgenza e pressione.<sup>27</sup>

### *La volontà*

La filosofia spesso celebra la volontà come l'espressione più pura e più forte della spiritualità umana. Cartesio, per esempio, la definiva la «principale [...] attività» dell'anima e l'«unica cosa, che può darci giusto motivo di stimarci», dal momento che la libertà della volontà non può mai essere costretta.<sup>28</sup> Avendo identificato il pensare con i processi del respirare e i sottili movimenti corporei nella testa e nella gola, ci si potrebbe attendere che James proponga una considerazione corporea della volontà. Ma qui il somatismo della vita mentale di James giunge a una netta interruzione. La volontà, insiste, è un fenomeno puramente mentale che

---

<sup>27</sup> Si veda, per esempio, M. Feldenkrais, "Thinking and Breathing", capitolo 12 in Idem, *Awareness Through Movement*, New York, Harper and Row 1972. Sostenendo l'importanza di una corretta respirazione per un miglior funzionamento generale dell'individuo, la Tecnica Alexander inoltre sollecita una rieducazione delle nostre solitamente erronee abitudini respiratorie attraverso il «controllo conscio» dei nostri meccanismi respiratori fino a che instauriamo migliori abitudini respiratorie.

<sup>28</sup> Cartesio, *Le passioni dell'anima*, Milano, Bompiani 2003, p. 137, p. 349, cfr. p. 177.

non implica in alcun modo l'attività corporea nell'eseguire ciò che è voluto. «In una parola, la volizione è un puro e semplice fatto psichico o morale» (PP, 1165).

Perché quest'eccezione per la volizione? Forse perché per James il libero volere incombeva più fortemente di un'astratta causa filosofica; esso formava l'essenziale pietra angolare della sua intera vita di sforzo di perfezionamento. La sua iniziale ambizione è stata a lungo sconfitta da profondi attacchi di depressione che erano provocati non semplicemente da «cattivi nervi» e molteplici disturbi fisici, ma dallo spettro filosofico del determinismo materialistico che minacciava di condannare il suo intero futuro a uno scoraggiante ergastolo. Se non c'era libera volontà per James di accettare di combattere contro le sue miserie fisiche e mentali, allora la loro capacità di costrizione lo avrebbe paralizzato senza possibilità di fuga. La via d'uscita di questa «crisi nella [sua] vita», ricorda James in un diario all'inizio di aprile 1870, era attraverso l'appello alla «definizione di libero volere» di Charles Renouvier – «“il sostenere un pensiero *perché lo scelgo* quando potrei avere altri pensieri”». «Il mio primo atto di libero volere», stabilisce momentaneamente James, «dovrebbe essere di credere nel libero volere», e questa fiducia ha poi ispirato la sua vita.<sup>29</sup> I suoi monumentali *Principi di Psicologia*, un prodotto di questa fiducia, continuano ad affermare il suo potere di rendersi «signori della vita», sebbene James conceda che il suo credere nel libero volere si basa alla fine su fondamenti etici, non su una prova psicologica (PP, 1177, 1181).

Se la volontà è puramente mentale, in che cosa consiste? James sostiene che «l'attenzione con sforzo è tutto ciò che ogni caso di volizione implica» (PP, 1166). È interamente un affare di focalizzazione dell'attenzione mentale su un'idea piuttosto che su un'altra; e quest'attenzione scelta da sola, esclusi i vincoli fisici, dovrebbe essere sufficiente a iniziare l'azione volontaria, perché «la coscienza è *in ciò la reale natura impulsiva*» o incline ad agire sulle sue idee (PP; 1134). L'atto di volere «è assolutamente completo quando lo stato stabile dell'idea è qui»;<sup>30</sup>

<sup>29</sup> Citato in R. B. Perry, *The Thought and Character of William James*, edizione ridotta, Nashville, TN, Vanderbilt University Press 1996, p. 121, in seguito TCWJ.

<sup>30</sup> James nota altrove che un ulteriore atto mentale di «*espresso consenso*» all'idea attesa è talvolta necessario (PP, 1172), per esempio, in casi in cui l'«atto di consenso mentale è necessario a superare o sostituire le idee antagoniste nella mente» (PP, 1134). Sebbene James prima sostenga che il mero «riempimento della mente con un'idea ... è consenso all'idea» (PP; 1169), egli più tardi identifica l'«*espresso consenso*» e «lo sforzo al *consenso*» come qualcosa di più della mera attenzione all'idea (PP, 1172). In ogni caso, quest'ulteriore atto di consenso è ugualmente interpretato come interamente mentale.

così la conseguente «sopravvenienza del movimento [nel corpo] è un fenomeno sovranumerario» che non è parte della volontà in senso proprio (PP, 1165). Lo sforzo sentito in casi difficili di esercizio del proprio volere è semplicemente ciò che forza se stessi «a OCCUPARSI di un oggetto difficile e tenerlo saldamente a mente» quando fortemente inclini a pensare ad altre cose (PP; 1166). «Lo sforzo di attenzione è così il fenomeno essenziale del volere», e «lo sforzo di volontà giace esclusivamente entro il mondo mentale. L'intero dramma è un dramma mentale. L'intera difficoltà è una difficoltà mentale, una difficoltà con un oggetto del nostro pensiero» (PP, 1167, 1168).

Questo purismo psichico della volontà non è particolarmente convincente perché indebolito dai precedenti argomenti di James che chiaramente implicano il corpo nella volizione. Se lo sforzo di attenzione è il fenomeno essenziale della volontà, allora James dovrebbe ricordare le sue argomentazioni in base alle quali tale sforzo implica strumenti corporei. Non solo l'attenzione agli input sensoriali ma anche l'attenzione a idee puramente intellettuali è costituita attraverso attività corporee di concentrazione (come certi "adattamenti" sentiti nella testa e nella gola) che James descrive e difende attraverso l'introspezione e altre evidenze. Così se «lo sforzo dell'attenzione è il fondamentale atto di volontà» (PP, 1168), esso deve avere una chiara componente o espressione corporea.<sup>31</sup>

Il corpo è inoltre implicato nella considerazione di James dell'azione volontaria, che forma parte della sua analisi della volontà. In tale azione, insiste James, ci deve essere una «*idea cinestetica [...] di ciò che l'azione deve essere*», un'idea «*costituita di immagini mnemoniche di tali sensazioni*» di movimento con cui l'azione voluta è associata (PP, 1104). Ma noi non possiamo capire il senso di queste immagini cinestetiche senza considerare i movimenti e le sensazioni del corpo essenziali per esperire tali immagini ed «ugualmente essenziali» per richiamarle. Così, il nostro mentale immaginare o ricordare l'atto di prendere una palla do-

---

<sup>31</sup> James insiste, in una nota, che lo «sforzo di attenzione» della volontà, o lo «sforzo *volitivo* puro e semplice, deve essere attentamente distinto dallo sforzo *muscolare* con cui esso è solitamente confuso» (PP, 1167). Ma questi sforzi sono descritti come «sensazioni periferiche» di «sforzo», che suggerisce che esse sono differenti dai movimenti cefalici centrali di adattamenti nell'attenzione, che implicano contrazioni muscolari così piccole che sono rilevate appena da gran parte delle persone e difficilmente potranno contare come sforzo, anche se essi indicano sforzo. James inoltre non fornisce alcun modo (neanche nei termini della sua propria introspezione) di distinguere lo sforzo *volitivo* puramente mentale dallo sforzo *muscolare* di cui egli parla. Egli inoltre ammette il ruolo necessario del corpo nell'*espressione* della volizione, dal momento che «solo gli effetti esterni *diretti* della nostra volontà sono movimenti corporei» (PP, 1098).

vrebbe includere immagini motorie di rilevanti contrazioni muscolari necessarie per il movimento (PP, 708).

Simili considerazioni revocano in dubbio la pretesa di James che tutte le materie corporee relative all'esecuzione sono irrilevanti al successo del volere, che «il *volere* termina con il prevalere dell'idea; e se l'atto allora segue o no è una questione affatto immateriale, per quanto il volere stesso implica». James argomenta ciò chiedendoci di considerare tre casi. «Io voglio scrivere, e l'atto segue. Io voglio starnutire, e non lo faccio. Io voglio che il tavolo distante scivoli sul pavimento davanti a me; e anche questo non avviene. La mia volontà rappresentazionale non può spingere il mio *centro dello starnuto* più di quanto possa spingere il tavolo all'attività. Ma in entrambi i casi si tratta di un volere vero e proprio quanto lo era quando volevo scrivere» (PP, 1165).

Questa argomentazione si può ampiamente mettere in questione, dal momento che la maggior parte della gente non sarebbe disposta ad attribuire un senso alla “volontà che il tavolo si muova” – come lo stesso James, in una nota, è costretto a concedere (PP, 1165). Egli pensa che la ragione è che la loro credenza nell'impossibilità di ottenere in modo efficace il risultato desiderato le rende psicologicamente inabili a volere. Ma questa non può essere la spiegazione corretta, perché io so anche che non posso fare in modo di starnutire o volare; eppure, io posso realmente attribuire un senso al fatto di volere queste cose. Qual è la differenza? Io posso voler starnutire o volare perché ho un qualche senso corporeo (per quanto vago o fuorviato) di come potrei far ciò. Io ho un'idea cinestetica di ciò che è starnutire e posso visualizzare o richiamare quest'idea nel volere che io stesso starnutisca. Ho anche un vago (anche se confuso e ampiamente empatico) senso cinestetico di com'è volare (forse dall'esperienza di saltare, tuffarsi, volare in piano, guardare uccelli o supereroi che volano nelle fiction che mi danno idee corporee di slancio), così che io posso in qualche modo capire il senso del voler lanciarmi in volo. Con il fare lievitare o scivolare davanti a me un tavolo distante, io ho un vuoto cinestesico come lo avrebbe la maggior parte della gente (per quanto James forse conoscesse sensitivi che potevano procurarsi una schiera di immagini motorie a cui attingere).

L'idea repressa dello sforzo corporeo della volontà in modo rivelatore si apre un varco nella sua discussione di questo caso problematico. «Solo astraendo dal pensiero dell'impossibilità sono in grado di immaginare fortemente il tavolo scivolare sul pavimento, di fare lo “sforzo” corporeo che faccio, e di volere che giunga davanti a me» (PP, 1165). Gli atti difficili del volere implicano forti sforzi di immaginazione, essi implicano allora un certo senso dell'attività e degli strumenti corporei.

Le moderne discipline somaestetiche, come la Tecnica Alexander e il Metodo Feldenkrais, traggono la conclusione pragmatica che le nostre facoltà di volizione possono essere rese molto più efficaci prestando maggiore attenzione alle nostre sensazioni corporee dell'azione volontaria e dei precisi strumenti corporei richiesti dall'azione che desideriamo eseguire.

### III

James studiò, praticò, e discusse molti differenti metodi di miglioramento dell'esperienza somatica, ma forse il suo più grande contributo alla somaestetica pragmatica può essere trovato nelle sue osservazioni sparse ma piene di intuizioni su ciò che potremmo chiamare introspezione somaestetica, l'esame delle proprie sensazioni corporee. Grande esperto nell'osservare e descrivere vividamente tali sensazioni, James potrebbe avere innanzitutto acquisito questa capacità attraverso la sua tristemente ricorrente esperienza di diversi (e spesso sottili) disturbi psicosomatici. Ma le sue capacità di percezione somaestetica erano ulteriormente affinate dai suoi instancabili esperimenti di introspezione condotti nell'ambito della sua ricerca scientifica in psicologia. Come nota Gerald Myers, introspezione e fisiologia erano i due pilastri del metodo scientifico di James in psicologia.<sup>32</sup> Nei primi anni di questa moderna scienza che James contribuì a creare, i ricercatori erano frequentemente obbligati a eseguire le loro osservazioni ed esperimenti su se stessi, sottoponendo se stessi a un'esperienza e poi esaminando, spesso attraverso l'introspezione, i suoi effetti mentali.<sup>33</sup>

«*L'osservazione introspettiva*», afferma James con sfortunata esagerazione, «è ciò su cui facciamo affidamento ora, anzitutto e sempre» nello studio della mente (PP, 185), pur ammettendo che essa non è né infallibile né totalmente trasparente. È tanto «*difficile e fallibile*» quanto lo è «*ogni osservazione di qualunque tipo*» (PP, 191).<sup>34</sup> Come John Stuart

<sup>32</sup> Si veda G. Myers, *William James*, cit., p. 54, p. 224.

<sup>33</sup> James cita Lotze, Wundt, Münsterberg e altri psicologi nei suoi *Principi di Psicologia* e impiega le sue ricerche introspettive, notando dove la sua propria esperienza converge o differisce.

<sup>34</sup> L'articolo su "Introspection, psychology of" in *Routledge Encyclopedia of Philosophy*, London, Routledge 1998, vol. 4, p. 843 sostiene erroneamente che per James non ci sono «aspetti della mente che sono nascosti da una consapevolezza introspettiva». Ciò che James asseriva era che non ci potevano essere stati mentali senza una qualche coscienza che li esperisce, ma non che questi stati erano sempre osservabili introspettivamente. Egli si rendeva conto che essi potrebbero essere troppo deboli per essere notati o che potrebbero essere bloccati o repressi da una coscienza individuale introspettiva, come

Mill, James sostiene che l'introspezione essenzialmente significa retrospezione, dal momento che, nel nostro sempre-movente flusso di pensiero, noi possiamo oggettivare e riferire su uno specifico evento mentale solo per il tempo che è appena passato (nel presente atto di introspezione) ma è ancora fresco nella nostra memoria. Inoltre, poiché tale riferire riflessivo richiede un linguaggio descrittivo o classificatorio, l'osservazione introspettiva può errare non solo nel non ricordare ma anche nel non descrivere ciò che percepisce. Sapendo che siamo talvolta motivati da stati mentali dei quali non siamo chiaramente consci, James sostiene ripetutamente che l'introspezione è in genere troppo superficiale per percepire tutto ciò che la mente sta attualmente sentendo o facendo. Ricordiamo come egli difende il ruolo delle sensazioni somatiche nell'emozione e nel pensiero argomentando che queste sensazioni sono semplicemente trascurate perché la nostra introspezione è insufficientemente attenta o acuta. Inoltre, ogni focus introspettivo relegherà necessariamente alcuni stati mentali a un fondamento inosservato.

Sebbene consapevole dei suoi limiti, James considera l'introspezione come uno strumento troppo prezioso da rigettare, almeno per una scienza alle prime armi come la psicologia che possedeva troppe poche risorse alternative. Raccomandando che le considerazioni introspettive di diversi individui dovrebbero essere moltiplicate, raggruppate, controllate, e comparate per distinguere un comune nucleo di verità generale dalla pula dispersa di esperienze idiosincratice, James sostiene inoltre che gli sforzi personali di introspezione di un individuo potrebbero essere migliorati attraverso un più attento, disciplinato esercizio di consapevolezza. Cosa ancora più importante, le sue analisi psicologiche dell'attenzione, sensazione, discriminazione e comparazione forniscono indizi chiave per concrete strategie pragmatiche per migliorare tale consapevolezza.

1. Il primo modo in cui James ci guida verso una migliore introspezione è ponendo in rilievo le «nocive» (PP, 237) difficoltà che noi abbiamo attualmente con essa; a meno che ci rendiamo conto di come e perché la nostra introspezione è problematica o inadeguata, non avremo chiara la direzione per migliorarla. James nota come le vaghe, anonime «sensazioni di tendenza» e «transizioni psichiche» che esistono nel nostro flusso di coscienza sono, «introspettivamente, molto difficili da ve-

---

nell'ipnosi, nella personalità multipla, o casi simili. James comunque non condivideva la nozione freudiana di un inconscio generale e rigettava l'idea di stati mentali che non si verificano in una coscienza qualsiasi. Ulteriormente su questi punti, si veda G. Myers, *William James*, cit., pp. 59-60, pp. 210-211. C'è un continuo dibattito su quale introspezione possa essere vista come osservazione, dal momento che è ovviamente differente in modo significativo dall'osservazione visiva di oggetti esterni.

dere» (PP, 236, 240, 244). Tali sensazioni anonime includono corpi che sono sentiti in modo vago ma non usualmente (o facilmente) notati attraverso l'introspezione. In contrasto con l'acuto pulsare del mal di denti o della puntura di uno spillo (sensazioni sostantivate, nominali), ci sono sottili tendenze sentite in modo transitorio che sfuggono al nostro nominare e a una attenzione esplicita: una lieve inclinazione della nostra testa, una debole attesa, un vago rilassamento del nostro bacino, un gentile alleviamento del tono dei muscoli facciali mentre ci apriamo a una persona o situazione in qualche modo invitante.

James inoltre indica problemi più specifici di introspezione somaestetica. Sensazioni come «il battere dei nostri cuori e delle nostre arterie, il nostro respirare, [e anche] certi costanti dolori corporei» sono difficili da focalizzare dal momento che tendono a svanire in uno sfondo sentito stabilmente che dà forma al nostro focus conscio, e questo focus tende a ogni modo a concentrarsi non sulla discriminazione di sensazioni corporee ma sulla discriminazione di oggetti esterni (PP, 430). Particolarmente difficili da esaminare sono le sensazioni abitualmente concomitanti di attività corporee, le cui differenti sensazioni – dal momento che procedono quasi sempre insieme – sono estremamente difficili da selezionare introspettivamente dalla totale combinazione di sensazioni a cui esse appartengono: «La contrazione del diaframma e l'espansione dei polmoni, l'accorciamento di certi muscoli e la rotazione di certe giunture, ne sono esempi» (PP, 475). Nell'ultimo esempio, nota ancora James, noi generalmente trascuriamo le sensazioni sia di contrazione muscolare sia di rotazione delle giunture, perché il nostro interesse è invece assorbito dal movimento dell'arto, che è sentito concomitante con queste altre sensazioni. La natura pratica della coscienza è ciò che chiarisce la nostra forte tendenza a focalizzarci sul movimento dell'arto piuttosto che sulle sensazioni interne dei movimenti nei muscoli e giunture che di fatto danno inizio al movimento dell'arto; il nostro interesse naturalmente è diretto agli arti perché essi sono più direttamente in contatto con i nostri obiettivi di movimento, come raggiungere una mela, calciare una palla, saltare un ostacolo (PP, 687, 829-830).<sup>35</sup>

2. Al di là dei problemi obiettivi dell'introspezione somatica, James suggerisce alcune idee pratiche per renderla più efficace, strategie che

---

<sup>35</sup> Queste sensazioni di articolazione e muscoli sono sentite ma semplicemente assorbite come segni del movimento degli arti e inoltre esse sono generalmente ignorate, dal momento che la coscienza tende a saltare immediatamente dal segno cosa significata che ci interessa. Infatti, anche la nostra consapevolezza dei movimenti degli arti tende a tenere nascosto al nostro interesse l'oggetto esterno a cui il movimento è diretto, il pallone da calciare, la mela da raccogliere, e così via.

sono essenzialmente derivate dal suo studio di due principi chiave dell'attenzione: cambiamento e interesse. Come la coscienza umana è sviluppata per aiutarci a sopravvivere in un mondo sempre in continuo cambiamento, così la nostra attenzione è abituata al cambiamento, e lo richiede. «*Nessuno può prestare continuamente attenzione a un oggetto che non cambia*» (PP, 398), spiega James, facendo pressione sull'argomento paradossale che per prestare attenzione in modo immutabilmente fisso su uno stesso oggetto di pensiero, ci si deve in qualche modo assicurare che un certo tipo di cambiamento sia introdotto nell'oggetto, anche se questo cambiamento è solo una differenza nella prospettiva da cui è esaminato in quanto oggetto di pensiero. Similmente, come la coscienza si è evoluta per servire i nostri interessi, così è richiesto un interesse continuo per sostenere l'attenzione. Non possiamo focalizzarci a lungo su cose che non ci interessano, e anche un interesse per il pensiero di qualcosa che importa (ad esempio, la propria mano destra) può presto essere esaurito a meno che uno trovi qualche modo per ravvivare questo interesse e introdurre qualche cambiamento di coscienza. Sebbene James non formuli ciò chiaramente, sette distinte strategie di introspezione somaestetica possono essere dedotte dalla sua discussione di attenzione, discriminazione e percezione.

a. «*La conditio sine qua non di un'attenzione sostenuta a un dato argomento di pensiero è che noi dovremmo voltarlo e rivoltarlo incessantemente e considerare differenti aspetti e relazioni di esso in successione*», asserisce James; e uno strumento davvero utile per far ciò è quello di porre una varietà di «*nuove domande sull'oggetto*» su cui vogliamo fissare un'attenzione continua (PP, 400). Tali questioni procurano un rinnovato interesse sull'oggetto suggerendoci di riconsiderarlo per rispondere alle domande. Inoltre, lo stesso sforzo di considerare le domande effettivamente cambia il modo o aspetto in cui l'oggetto è percepito. È difficile, per esempio, portare la nostra attenzione a focalizzarsi sulla percezione del nostro respiro. Ma se noi poniamo a noi stessi una serie di domande su ciò – il nostro respiro è profondo o corto, rapido o lento? È sentito di più nel petto o nel diaframma? Cosa lo fa sentire nella bocca o nel naso? Si sente più a lungo l'espirazione o l'inspirazione? – allora noi saremo in grado di mantenere l'attenzione più a lungo e di essere più attentamente introspettivi con le nostre sensazioni.

b. I principi di cambiamento e interesse sono ugualmente fondamentali per l'introspezione *analisi del corpo*. Questo importante strumento di riflessione somaestetica, che è messo in campo da numerose discipline corpo-mente (da una varietà di forme di meditazione ispirate all'Asia alle tecniche occidentali come il Metodo Feldenkrais), implica

l'esaminare sistematicamente o sorvegliare il proprio corpo, non guardandolo o toccandolo dall'esterno ma piuttosto attraverso il sentire se stessi introspektivamente, propriocettivamente in quanto restiamo essenzialmente privi di movimento (eccetto il respiro), in genere con i nostri occhi almeno parzialmente chiusi. Sebbene James non usi l'espressione «*analisi del corpo*», egli chiaramente coglie la sua importanza centrale, la logica fondamentale, e la sua impegnativa difficoltà. Se noi proviamo a esaminare le nostre «sensazioni corporee [...] come giaciamo o sediamo immobili, troviamo difficile sentire l'estensione della nostra schiena o la direzione dei nostri piedi dalle nostre spalle». Anche se riusciamo «con un forte sforzo» a sentire il nostro intero sé nello stesso tempo, tale percezione è straordinariamente «vaga e ambigua», e solo «poche parti sono fortemente messe in evidenza dalla coscienza» (PP, 788). La chiave per una più precisa introspezione corporea è allora esaminare sistematicamente il corpo suddividendolo nella nostra consapevolezza – dirigendo il focus della nostra attenzione prima su una parte e poi sull'altra, così che ogni parte possa ricevere la giusta attenzione, e possa essere ottenuto un più chiaro senso delle relazioni delle parti con l'intero.<sup>36</sup> La *transizione del focus* non solo fornisce il senso del cambiamento che un'attenzione continuativa richiede, ma fornisce anche un rinnovato interesse per ogni nuova parte esaminata presentando un nuovo stimolo. Inoltre, questa transizione del sondare introspeitivo da una parte del corpo all'altra aiuta nel procurare successivi *contrast* di sensazione, e tali contrasti aiutano a formare la discriminazione di ciò che sentiamo.

c. Se richiesti di accertare la pesantezza sentita di una delle nostre spalle mentre giaciamo sul pavimento, non è facile che otteniamo una chiara impressione di questa sensazione. Ma se prima focalizziamo una spalla e poi l'altra, possiamo ottenere una più chiara impressione di ognuna notando quale sente più pesantezza e resta più fermamente sul pavimento. I contrasti rendono le sensazioni più facili da discernere,<sup>37</sup> e

---

<sup>36</sup> James tratta questo come un principio per l'attenzione per qualsiasi vasta totalità. «Il ricorso a suddivisioni della coscienza costituisce, allora, l'intero processo attraverso cui passiamo dalla nostra prima sensazione vaga di una totale vastità alla cognizione della vastità nel dettaglio» (PP, 793).

<sup>37</sup> James (PP, 463-464) nota due tipi di contrasto: «*esistenziale*» e «*differenziale*». Il primo è il semplice contrasto tra il fatto che la sensazione (o, più in generale, l'elemento) in questione sia effettivamente qui o sia assente, senza considerare la natura specifica di tale elemento. Il contrasto differenziale è questione di contrastare la natura delle sensazioni esistenti (o elementi). Entrambi i tipi di contrasto possono essere utili nell'introspezione somaestetica. Noi possiamo, per esempio, imparare a distinguere una sensazione non precedentemente notata di contrazione muscolare cronica nei nostri estensori antigravita-

i contrasti di successione sono molto più discriminanti dei contrasti simultanei.<sup>38</sup> Così focalizzare prima su una spalla e poi sull'altra è molto più efficace, per notare come le nostre spalle sentono, del metodo di provare a combinare la nostra attenzione sulla sensazione di entrambe le spalle in una percezione simultanea. Quando si giunge a una più globale discriminazione dell'esperienza corporea, come quando proviamo a sentire quale parte del corpo si sente più pesante o più densa o più tesa, è anche più chiaro che noi non possiamo fare affidamento su una simultanea apprensione comparativa delle sensazioni di tutte le nostre parti del corpo, ma dobbiamo invece procedere attraverso successivi esami e comparazioni delle parti. Questo è ciò di cui tratta l'analisi del corpo.

d. Oltre all'uso di focalizzare problemi e transizioni, suddivisioni, e contrasti dell'analisi del corpo, la discussione di James dell'attenzione suggerisce ulteriori strategie per mantenere l'interesse necessario per un'efficace introspezione somaestetica. Uno è l'*interesse associativo*. Come il debole bussare dell'amato atteso sarà sentito anche se coperto da suoni più forti perché l'ascoltatore è interessato a sentirlo (PP, 395), così possiamo stimolare l'attenzione alla sensazione corporea rendendo il suo riconoscimento una chiave per qualcosa a cui prestare attenzione: per esempio, il riconoscimento di una certa sensazione di rilassamento muscolare o ritmo respiratorio la cui presenza e percezione possono sostenere una sensazione di riposo che induce al sonno desiderato.

e. L'attenzione alle sensazioni corporee può anche essere migliorata attraverso la strategia di evitare competizione di interessi, dal momento che ogni forma di attenzione costituisce una focalizzazione della coscienza che implica l'ignorare altre cose per concentrarsi sull'oggetto atteso (PP, 381-382). Per questo l'introspezione analisi del corpo e altre forme di meditazione sono eseguite con gli occhi chiusi (o socchiusi) così che le nostre menti non saranno stimulate dalle percezioni prove-

---

zionali da una sensazione improvvisa che è come avere questi muscoli rilassati (ad esempio, attraverso il lavoro di un terapeuta somatico che sostiene il nostro peso) e così avere una momentanea assenza di contrazione. Ma noi possiamo anche imparare a distinguere il grado di tensione sentita in un pugno chiuso mediante il contrasto di un'accresciuta contrazione muscolare del pugno attraverso un maggiore sforzo di flessione e attraverso lo stringere il pugno da parte del terapeuta (o anche l'altro pugno).

<sup>38</sup> James cita evidenze sperimentali per mostrare che tra contrasti differenziali, quelli in successione sono più discriminanti di quelli di percezioni simultanee. «Nel provare la discriminazione locale della pelle, mediante l'applicazione di punte di compasso, si è trovato che esse sono sentite toccare punti differenti molto più prontamente quando posate una dopo l'altra di quando entrambe sono applicate in una volta. In quest'ultimo caso, possono essere a due o tre centimetri di distanza su schiena, cosce, etc., ed essere ancora sentite come se fossero sullo stesso punto» (PP, 468).

nienti dalla vista del mondo esterno che potrebbero distrarre il nostro interesse. La percezione interna è in tal modo migliorata indirettamente attuando la percezione esterna. L'introspezione somaestetica può inoltre essere acuita da altri metodi indiretti. Per esempio, quando giaciamo sul pavimento, potremmo non essere in grado di sentire quali parti del nostro corpo non stanno facendo contatto con il pavimento; ma possiamo arrivare a notarle prestando prima attenzione a quali parti del nostro corpo *sono* sentite fare un certo contatto. Sebbene James non faccia menzione di questa tecnica indiretta di introspezione, questa potrebbe essere fornita attraverso la sua strategia di contrasto.

f. Ancora un'altra tecnica per affinare la nostra attenzione alla sensazione che stiamo tentando di distinguere consiste nel *prepararsi a* o nell'anticipare la percezione, dal momento che la «*prepercezione* [...] è metà della percezione della cosa cercata» (PP, 419). In riferimento all'introspezione somatica, tale preparazione (che in sé accresce l'interesse) può assumere differenti forme. Ci si può preparare a distinguere una sensazione mediante la concettualizzazione di dove cercarla nel corpo o immaginando come sarà indotta e sentita. Tale concettualizzazione e immaginazione implica chiaramente pensiero linguistico, il che significa che il linguaggio può essere un aiuto all'intuizione somaestetica, sebbene possa anche essere un ostacolo che distrae quando la gamma del linguaggio presume di esaurire l'intera gamma dell'esperienza. Pur enfatizzando i limiti del linguaggio e l'importanza delle sensazioni anonime, James si rende conto che il linguaggio può migliorare la nostra percezione di ciò che sentiamo.

g. Etichette linguistiche o descrizioni, per esempio, possono rendere una sensazione molto vaga meno difficile da distinguere, legando questa sensazione a parole, che sono molto più facilmente distinguibili. James argomenta che, per esempio, i differenti nomi del vino ci aiutano a distinguere aromi leggermente diversi molto più chiaramente e precisamente di quanto potremmo fare senza l'uso di nomi differenti.<sup>39</sup> Le associazioni di parole ricche e pregne di valore possono, inoltre, trasformare le

---

<sup>39</sup> James nota come l'uso di una descrizione verbale per una qualità precedentemente anonima possa rendere la sensazione di tale qualità più distinta: «la neve appena caduta aveva un aspetto molto strano, diverso dalla comune apparenza della neve. Io al momento lo chiamai un aspetto "micaceo", e mi sembrò come se in quel momento la differenza di grigio fosse più distinta e fissa di prima» (PP, 484). In un contesto molto differente, T. S. Eliot sosteneva che il ruolo del poeta, nel formare un nuovo linguaggio, è di aiutarci a sentire cose che diversamente non sarebbero sentite, perché egli dona loro la parola con cui si può esprimere di più». Si veda T. S. Eliot, *To Criticize the Critic*, London, Faber 1978, p. 134.

nostre sensazioni, anche quelle corporee. Per queste ragioni, l'uso del linguaggio per guidare e affinare l'introspezione somaestetica – attraverso istruzioni preparatorie, focalizzazioni delle questioni e descrizioni immaginative di ciò che sarà (o era) esperito e di come sarà (o era) sentito – è cruciale anche per quelle discipline di consapevolezza somatica che riguardano la gamma e il significato delle nostre sensazioni in quanto precedenti ben oltre i limiti del linguaggio.

#### IV

Un carattere evidente della filosofia della mente di James è la sua tendenza a tradurre le sensazioni della sua ricerca psicologica in massime morali e metodi pratici per una migliorata conduzione della vita. Le sue teorie sull'abitudine, la volontà, l'emozione e il sé offrono esempi sorprendenti di ciò.<sup>40</sup> Ma malgrado tutto il suo studio, pratica, e discussione a difesa dell'introspezione somaestetica, James non sviluppa le sue intuizioni in modi pratici d'impiego della sua accresciuta consapevolezza per migliorare le nostre prestazioni nel vasto mondo dell'azione. Mentre James sostiene altri metodi di miglioramento di sé correlati al corpo, l'introspezione somaestetica rimane confinata a un ruolo osservativo nella teoria psicologica. Considerando la tendenza fortemente pragmatica del suo pensiero, questo fallimento nel trasformare la teoria in pratica appare sorprendente e spiacevole.

James, ad ogni modo, aveva ragione di dubitare del valore di tale introspezione per gli affari pratici della vita. Innanzitutto, sembra entrare in conflitto con la sua difesa dell'affidarsi, per quanto è possibile nella nostra pratica vita quotidiana, «alla tutela priva di sforzi dell'automatismo» o abitudine (PP, 126); ciò inoltre si accorda male con ciò che egli chiama il «principio di parsimonia nella coscienza» (PP, 1108). L'attenzione focalizzata sulle sensazioni corporee «sarebbe una complicazione

---

<sup>40</sup> Le sue quattro massime sono (1) per acquisire una nuova abitudine o liberarsi di una vecchia, noi dobbiamo «*lanciarci con l'iniziativa più forte e più decisa che per noi sia possibile*». (2) «*Non tollerare mai un'eccezione, almeno fintantoché la nuova abitudine non sia profondamente radicata nella nostra esistenza*». (3) «*Cogliete la primissima occasione possibile di agire nel senso di quella qualsivoglia risoluzione che abbiate preso, accettando ogni suggerimento emozionale che sembri spingervi nella direzione delle abitudini che desiderate di prendere*». (4) «*Mantenete viva in voi la facoltà di sforzo con un piccolo esercizio volontario ogni giorno*» (PP, 127-130). La considerazione di James del sé come amalgama di sé differenti lo porta a offrire una formula per aumentare l'autostima (PP, 296-297), la sua considerazione della volontà come attenzione offre un metodo per combattere l'alcolismo (PP, 1169-1170). La massima che emerge dalla sua considerazione dell'emozione sarà discussa più oltre in questo capitolo.

superflua» (ibid.) che ci distrae dai veri fini delle nostre iniziative pratiche piuttosto che aiutare la loro realizzazione. Naturalmente, in una fase iniziale dell'apprendimento, il cantante potrebbe aver bisogno di pensare «alla sua gola o al respiro; l'equilibrista all'equilibrio dei suoi piedi sulla fune». Ma è consigliabile evitare queste forme di «coscienza eccessiva» per conseguire una reale abilità attraverso la concentrazione sui fini – le note giuste o l'asta in equilibrio che ci sta di fronte (ibid.). Come aggiunge James, «il fine solo è sufficiente»; «noi manchiamo di accuratezza e certezza nel raggiungimento dei nostri fini ogni volta che siamo preoccupati di una più ideale coscienza degli strumenti [corporei]» ed essi coinvolgono le sensazioni interne (o «residenti»): «Camminiamo tanto meglio su una trave quanto meno pensiamo alla posizione dei nostri piedi su di essa. Noi lanciamo, afferriamo, tiriamo o tagliamo tanto meglio quanto meno la nostra coscienza è tattile e muscolare (quanto meno è residente), e più esclusivamente ottica (quanto più è remota). Poni il tuo *occhio* sul luogo puntato, e la mano seguirà; pensa alla tua mano, e tu molto verosimilmente mancherai il tuo bersaglio» (PP, 1128).

James ha ragione che nelle situazioni più pratiche, quando le nostre abitudini già acquisite sono pienamente adeguate a eseguire le azioni e a garantire i fini che desideriamo, non sembra utile focalizzare l'attenzione sugli strumenti corporei e le sensazioni implicate in tali azioni. Ma, nel suo ultimo esempio in proposito, egli tuttavia sottolinea i mezzi corporei collegati al fatto di tenere l'occhio focalizzato sull'obiettivo, il che potrebbe talvolta richiedere di porre attenzione anche su altri mezzi corporei che aiutano a garantire il focus direzionale degli occhi. Inoltre, come già notato, le nostre abitudini spesso risultano insufficienti, o perché le nuove situazioni richiedono forme non familiari di azione o perché le nostre abitudini sono semplicemente difettose, così che l'azione desiderata non è neppure eseguita con successo o è eseguita in un modo che implica uno sforzo eccessivo, dolore, o altre conseguenze negative. In tali casi, un'accurata attenzione ai nostri mezzi corporei dell'azione (e alle sensazioni connesse) può essere molto utile, non solo nel migliorare l'esecuzione dell'azione particolare in una singola occasione, ma anche nel costruire abitudini migliorate per eseguire questa azione (o anche altre azioni) nel futuro. Attraverso una certa coscienza focalizzata, possiamo imparare a sentire quando stiamo contraendo i nostri muscoli più del necessario e in luoghi che configgono con l'esecuzione efficace del movimento desiderato; e tale conoscenza può istruirci a eseguire il movimento in modo più riuscito e con maggiore facilità e grazia. Questo modo migliorato di eseguire il movimento e le sue connesse sensazioni

proprioceptive può allora essere rinforzato entro una nuova e migliore abitudine di azione.<sup>41</sup>

Richiamiamo l'esempio del battitore. Per quanto un battitore dovrebbe battere meglio quando la sua attenzione è fissata sulla palla e non sul suo proprio corpo, un battitore che fallisce potrebbe scoprire (talvolta grazie a un allenatore attento) che il modo in cui pone i piedi e fa presa sulle dita dei piedi, o il modo in cui egli stringe troppo fortemente la mazza lo pone fuori equilibrio o impedisce il movimento nella cassa toracica e nella spina dorsale, e così disturba la sua oscillazione e danneggia la sua visione della palla. A questo punto, l'attenzione conscia deve essere diretta al corpo proprio del battitore e alle sue sensazioni somatiche così che egli possa riconoscere le cattive abitudini di postura e oscillazione, inibirle, e poi trasformare consapevolmente la sua postura, presa, e movimento fino a che sia stabilita una nuova, più efficace abitudine di oscillare la mazza. Una volta stabilita, allora l'attenzione focalizzata a questi strumenti corporei e sensazioni di oscillazione può essere abbandonata per ricadere in uno sfondo automatico così che il battitore possa focalizzarsi interamente sulla palla che intende colpire. Tuttavia, dal momento che proprio la sua capacità di consapevolezza somaestetica è stata allora essa stessa rinforzata da questo esercizio di introspezione, può essere riutilizzata con maggiore facilità e forza in casi futuri in cui le sue abitudini si dimostrano inadeguate, inclusa una ricaduta nell'abitudine precedente che egli ha appena corretto.

Il riguardo miglioristico del pragmatismo per i mezzi avrebbe dovuto rendere James più attento alla funzionalità della coscienza corporea nel migliorare le nostre abitudini e conseguire i nostri fini dell'azione. Ma egli seguiva la tradizione dominante dei filosofi che sottolineano i pericoli dell'introspezione somaestetica per la vita pratica. Kant, per esempio, protestava veementemente che la pratica di esaminare certe sensa-

---

<sup>41</sup> Un'abbondanza di casi clinici attestanti il successo di questa strategia miglioristica può essere trovata nella letteratura relativa alla Tecnica Alexander e al Metodo Feldenkrais. Oltre agli scritti di Alexander e Feldenkrais (alcuni di questi lavori sono già stati citati in questo e nei precedenti capitoli), c'è una considerevole letteratura secondaria, più estesa con la Tecnica Alexander che è il metodo più antico. Si veda, per esempio, W. Barlow, *The Alexander Technique: How to Use Your Body Without Stress*, New York, Knopf 1973, la cui seconda edizione, Rochester, VT, Healing Arts Press 1990, contiene anche la testimonianza di Nikolaas Tinbergen (dalla sua conferenza per il conferimento nel 1973 del Premio Nobel per la Medicina) riguardante la coerenza logica del nucleo della strategia della Tecnica e i suoi successi pratici. Si veda anche Fr. Jones, *Body Awareness in Action: A Study of the Alexander Technique*, New York, Schocken 1976, che comprende resoconti clinici e studi sperimentali sugli effetti di un'accresciuta coscienza e controllo cosciente.

zioni interne «o costituisce già di per sé una malattia dell'animo (la fantasticheria), oppure quantomeno conduce a essa e al manicomio». Tale introspezione sulle sensazioni, sosteneva, «distrae l'attività mentale dal considerare altre cose ed è dannosa per la testa». Inoltre, «la sensibilità interna che qui si genera attraverso la riflessione è nociva. Gli analisti facilmente si ammalano. [...] Questo giudizio interno e auto-sensazione debilitano il corpo e lo sviano dalle funzioni animali». <sup>42</sup> In breve, dal momento che focalizzarsi sulle proprie sensazioni interne è nocivo sia alla mente che al corpo, dovremmo evitare tale introspezione.

Condividendo la «tendenza all'ipocondria» di Kant, e temendo «questi studi introspettivi che hanno generato una sorta di ipocondria filosofica» nella sua propria mente, James concorda che «non c'è [...] conoscenza migliore o un più generale utile precetto nell'esercizio morale di gioventù, o nella propria autodisciplina personale, di quello che ci offre rivolgere un'attenzione primaria a ciò che facciamo o esprimiamo, e di non fare troppa attenzione a ciò che sentiamo». <sup>43</sup> Dal momento che sensazioni e azione sono intrinsecamente connesse (le sensazioni implicano azioni e sono profondamente influenzate da esse), noi possiamo fare di meglio, argomenta James, focalizzandoci semplicemente sull'azione di avere a che fare con le nostre sensazioni, soprattutto perché le sensazioni sono molto più sfuggenti e difficili da gestire. Per vincere le emozioni indesiderate (come depressione o cupezza o timore), noi «dobbiamo assiduamente, e in prima istanza a sangue freddo, procedere attraverso i *movimenti esteriori* di queste disposizioni contrarie che preferiamo coltivare». Per «regolare l'azione, che è sotto il più diretto controllo della volontà, noi possiamo regolare indirettamente la sensazione, che non lo è». Allora per ottenere o riconquistare il buon umore, dovremmo semplicemente «agire e parlare come se il buon umore fosse già qui». «Distende-

---

<sup>42</sup> I. Kant, *Antropologia dal punto di vista pragmatico*, Torino, Einaudi 2010, p. 117; e *Reflexionen Kants zur Kritischen Philosophie*, a cura di B. Erdmann, Stuttgart, Fromann-Holzboog 1992, pp. 68-69. Si segnala che il termine "fantasticheria" ("Grillenfängerei" in Kant) viene tradotto "hypocondria" nell'edizione inglese cui si riferisce Shusterman; di lì la relazione con quel che segue nel testo (n. d. t.).

<sup>43</sup> W. James, "The Gospel of Relaxation", in Idem, *Talks To Teachers*, p. 99; d'ora in poi mi riferirò a questo saggio come GR. Sull'ipocondria di James, Cfr. Perry, TCWJ, che cita anche le lamentele della madre di James sulla sua espressione eccessiva di un «sintomo sempre sfavorevole» (361). Sulla «ipocondria filosofica» di «studi introspettivi», si vedano le lettere di James al fratello Henry del 24 agosto 1872, in C1, 167. Come Kant ha dichiarato pubblicamente la sua «disposizione all'ipocondria» in I. Kant, *Der Streit der Fakultäten*, in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. VII, Berlin, Reimer 1917, pp. 103-104, ed. it. *Il conflitto delle facoltà*, Genova, PIUM 1953, p. 133, così James confessava ripetutamente, in corrispondenze private, di essere «un abominevole nevrastenico». Si vedano per esempio le sue lettere a F. H. Bradley e George H. Howison in C8, 52, 57.

re la fronte, rallegrare gli occhi, contrarre l'elemento dorsale piuttosto che quello ventrale della struttura ossea, e parlare con un tono più alto» (GR, 100; PP, 1077-1078). James raccomandava ripetutamente questo metodo non solo in testi tecnici e popolari ma anche in avvisi privati alla sua famiglia, esortando la sua nostalgica figlia Peggy: «reprimi le tue sensazioni», «tira su le tue braccia tre volte al giorno e *tieniti dritta*». «Le mie “ultime parole”», scrive al suo più giovane fratello Robertson nel 1876, «“sono: atti esteriori, non sensazioni”»!<sup>44</sup>

Sebbene abbia ragione di difendere il valore delle azioni corporee per influenzare le nostre sensazioni, James manca di riconoscere la corrispondente importanza delle sensazioni somatiche nel guidare le nostre azioni. Non possiamo propriamente sapere come distendere la fronte, se non possiamo sentire che la nostra fronte è corrugata o sapere come ci si sente ad avere la fronte distesa. Similmente, quei molti di noi abituati a posture difettose non riescono a tenersi dritti in un modo che evita un'eccessiva rigidità e l'inarcare della schiena (che costringe il nostro respiro e le nostre prestazioni e condurrà al dolore) senza un processo di apprendimento che implica una attenzione sensibile alle nostre sensazioni propriocettive. Questa era una lezione che il discepolo di James, John Dewey, più tardi inculcava, avendola imparata dal terapeuta-educatore somatico F. M. Alexander. L'insistenza insensibile di James sulla vigorosa contrazione dorsale e la rigida postura diritta è perciò una sicura prescrizione per quel tipo di dolore alla schiena di cui egli infatti soffrì dal principio alla fine della sua vita, come se ciò fosse sicuramente una espressione della sua etica puritana più che un prodotto di attenta ricerca clinica. Se «azione e sensazione vanno insieme» (GR, 100), come James acutamente sottolinea, entrambe necessitano della nostra accurata attenzione per un funzionamento ottimale.

James temeva che l'introspezione somaestetica avrebbe inibito l'azione e distrutto le energie, la spontaneità, e l'attitudine positiva che egli considerava cruciali per il successo nella vita pratica. Come «l'inibizione» mentale indebolisce la nostra «vitalità», così «un'iperestetica» sensibilità corporea abbassa la «soglia del dolore», accrescendo così la nostra inibizione ad agire e riducendo la nostra energia.<sup>45</sup> Noi dobbiamo invece liberare la nostra azione e anche il nostro pensiero «dall'influenza inibente della riflessione su di essi», argomenta James in “The Gospel of Relaxation” (GR, 109). «*Non costringere* [...] il tuo apparato intellettuale

<sup>44</sup> C9, 14; C4, 586.

<sup>45</sup> W. James, “The Energies of Men”, 1225-1226, in seguito EM.

e pratico, e lascialo procedere liberamente; e il servizio che esso farà ti renderà due volte bene» (ibid.). Questo avviso a «confidare sulla tua spontaneità» (ibid.) ovviamente si fonda sull'enfasi di James sull'utilità delle abitudini. Ma cosa succede se le nostre abitudini sono difettose, come molto spesso sono? Agire spontaneamente rinforzerà semplicemente queste cattive abitudini e il danno che esse causano. Non possiamo correggere queste cattive abitudini senza inibire il loro libero flusso, né possiamo imparare migliori abitudini corporee senza prestare attenzione alle differenti sensazioni somatiche che questi nuovi modi di usare il proprio corpo implicano. Poiché inibizione somatica e riflessione sono cruciali nel formare abitudini più fruttuose e intelligenti, esse sono strumenti piuttosto che ostacoli alla vita pratica, sebbene possano essere male (o troppo) utilizzate come ogni altro strumento.

Ironia della sorte, proprio nello stesso saggio sul rilassamento, James biasima le cattive abitudini corporee «di dare uno strattone e scattare» come la sorgente dell'«americano eccesso di tensione» con il suo affrettarsi «all'ultimo respiro» e la sua «disperata impazienza e ansietà». Per contrastare queste «cattive abitudini» di «contrazione esasperata» dei nostri muscoli, che a sua volta induce una «*esasperatamente contratta [...] vita spirituale*», James raccomanda «il vangelo del rilassamento» (GR, 103-105, 107) fondato sul lavoro della contemporanea scrittrice somatica e spirituale Annie Payson Call.<sup>46</sup> Ma come possiamo essere sicuri che i nostri muscoli e il respiro siano «completamente rilassati» (GR, 104) senza inibire la nostra precedente abitudine del loro eccesso di tensione e senza fare attenzione alle differenti sensazioni somatiche di rilassamento muscolare e di tensione eccessiva così che possiamo seguire il primo ed evitare la seconda?

Nonostante l'incoerenza dell'esortare sia la spontaneità che il disprezzo delle cattive abitudini, c'è una tensione irrisolta tra il saggio sul vangelo del rilassamento o dell'«alleviare» e il suo precedente propagandare «vigore muscolare», «vita atletica all'aperto e sport» come chiave per superare timidezze inibenti e istillare una migliore «igiene spirituale» (GR, 102-103, 107). Tale enfasi sul robusto sforzo muscolare e la lotta

---

<sup>46</sup> James si riferisce principalmente al suo libro del 1891, *Power through Rest*, sebbene successivamente richiami, in riferimento al rilassamento morale, il suo libro più tardo, *A Matter of Course*. James potrebbe aver derivato la frase «vangelo del rilassamento» dal filosofo inglese evoluzionista Herbert Spencer, frequente oggetto di studio e di discussione critica di James. In occasione di una visita in America nel 1882, Spencer commentava in un quotidiano di Boston che l'America oberata di lavoro aveva «troppo del "vangelo di lavoro"». È il tempo di predicare il vangelo del rilassamento». Cfr. H. Feinstein, p. 190.

ha molto più a che fare con la ripetuta difesa di James del «modo attivo» di vivere con «energia» e «durezza» sul «modo accomodante» di rilassamento e «vacanza morale». <sup>47</sup> James sembra percepire il problema della coerenza quando insistendo che il rilassamento necessario implica una piena capacità morale di *lasciare andare* piuttosto che uno sforzo ostinato «di divenire strenuamente rilassato» (GR, 112). Un modo di spiegare la promozione davvero insolita da parte di James della liberazione morale e fisica (e la sua strana congiunzione con l'atletismo) è di ricordare che il saggio nacque come una conferenza ad una scuola per ginnaste donne, e che poi fu ripetutamente utilizzato come discorso per i colleghi femminili. <sup>48</sup> Imperturbabile (se inconsapevole) sessista, James non aveva difficoltà ad affermare un duplice standard di vita attiva per gli uomini e di rilassato benessere per le donne che dovrebbe aiutare a mantenere queste ultime felicemente a casa dove avrebbero potuto prendersi meglio cura dello stress dei loro uomini sotto sforzo.

Tali spiegazioni, comunque, non fanno nulla per risolvere il problema cruciale di riconciliare sforzo e rilassamento, dal momento che uomini e donne hanno bisogno di integrare entrambi gli elementi nelle loro vite – non in termini di sbalzi consecutivi di attività frenetica e collasso totale ma idealmente attraverso il fatto di eseguire di sforzi con un più rilassa-

---

<sup>47</sup> Si veda W. James, “The Moral Philosopher and The Moral Life”, ed. it. “Il filosofo morale e la vita morale”, in Idem, *La volontà di credere*, Milano, Libreria editrice Milanese 1912, p. 241, e “The Moral Equivalent of War”, in *The Writings of William James*, a cura di McDermott, pp. 627-628, p. 669; e “The Absolute and the Strenuous Life”, in *The Meaning of Truth*, in *William James: Writings 1902-1910*, a cura di B. Kuklick, p. 941, trad. it. “L'assoluto e la vita impavida”, in Idem, *Il significato della verità. Una prosecuzione del pragmatismo*, Torino, Aragno 2010, p. 143. In quest'ultimo saggio, la travolgente preferenza di James per l'attitudine alla fatica è accresciuta dal suo essere in contrasto con le «anime malate» che hanno bisogno di «vacanze morali», identificando così in modo implicito lo stato d'animo tollerante il rilassamento con la malattia (mentale o morale). James similmente argomenta a favore di «forza e fatica, intensità e pericolo», e della «vita eroica» della «natura umana tesa al suo estremo» come elemento cruciale per rendere la vita significativa piuttosto che piatta e insipida (in “What makes a Life Significant?”, in Idem, *Talks to Teachers*, pp. 133-134). Egli ugualmente loda «il supremo teatro della fatica umana» e lo «strenuo onore» opposto alla «poco virile facilità» (in “The Moral Equivalent of War”, p. 666, p. 669). Fedele al suo pluralismo tollerante, James comunque riconosceva che alcune persone provano una gioia reale nella vita semplice «di pensare a niente e non fare niente» e sollecitava a rispettare le loro forme di vita e gioia (fino a quando non sono dannose), anche se noi troviamo queste forme «inintelligibili» (“On a Certain Blindness in Human Beings”, in Idem, *Talks to Teachers*, pp. 127-129).

<sup>48</sup> Questa conferenza alla Boston Normal School of Gymnastics conclude che «Ciò di cui le nostre ragazze-studentesse e donne-insegnanti hanno più bisogno al giorno d'oggi non è l'esacerbazione, ma piuttosto l'attenuazione delle loro tensioni morali» (GR, 112). James ripeté il discorso a Wellesley, Bryn Mawr e Smith, e si riferì ad esso come il suo “Female College address”. Cfr. C2, 389, C8, 96.

to benessere. Il rilassamento per sé era un valore difficile da abbracciare per un puritano come James, ma potrebbe tuttavia essere raccomandato come strumento per una migliore salute e funzionamento, solo in forma di occasionali «vacanze morali» potrebbe essere giustificato solo come «provvisorie boccate d'aria, intese a rinfrescarci per il combattimento di domani». <sup>49</sup> Viceversa, come James sapeva dalla sua personale esperienza, il rilassamento poteva essere perseguito con la scusa della malattia, che permetterebbe persino a un puritano di riposare dalle normali responsabilità ma avere la sua vigile coscienza «*Arbeitsmoral*» soddisfatta da un «programma di lavoro» di terapia riposante alla Spa.

Un altro problema è che il saggio di James ci esorta a rilassarci ma manca di istruirci sul come farlo. Il rilassamento implica un corretto grado di tono, un equilibrio di tensione e rilassamento nel sistema muscolare. Ma una persona che non conosce per esperienza come si sente questo stato e come raggiungerlo praticamente, troverà poco aiuto nell'ingiunzione a rilassarsi e non saprà come conformarsi a essa. <sup>50</sup> La fallacia della semplice esortazione di James a rilassare tutti i muscoli non è solo che noi abbiamo bisogno di un apprezzabile grado di contrazione muscolare per tenerci funzionalmente insieme ma anche che il solo modo volontario diretto di rilassare un muscolo è contraendo il suo antagonista. Sebbene James consigli il rilassamento attraverso una respirazione più lenta e una diminuzione delle contrazioni muscolari non necessarie, egli non dice niente sugli strumenti per ottenere questo, non evocando neanche i metodi di fatto descritti nel libro di Call.

L'unica raccomandazione pratica che James finisce per offrire è solo di smettere di provare e affidarsi a Dio. Il modo di rilassarsi, «paradossale per come potrebbe sembrare, è proprio di non preoccuparsi di ciò che si sta facendo o no. Poi, possibilmente, per grazia di Dio, potrai scoprire tutto in una volta che lo *stai* facendo, e avendo imparato quel che sembra l'espedito, tu potrai (nuovamente con la grazia di Dio) essere in grado di procedere» (GR, 112). Più che paradossale, questo metodo è eccessivamente vago e oltremodo dipendente da una provvidenza soprannaturale. Esso è anche, dato il target dell'uditorio della lezione, sospettosamente sessista. Non solo le femministe radicali saranno scon-

---

<sup>49</sup> W. James, "L'assoluto e la vita impavida", cit., p. 143.

<sup>50</sup> Ho imparato questo dalla mia esperienza clinica come praticante professionista di Feldenkrais. Molte persone con cui ho lavorato semplicemente non sapevano come ci si sente a rilassare certi schemi cronici di contrazione eccessiva nella parte superiore della schiena, costole, cassa toracica, e inoltre non erano in grado di rilassare i muscoli finché non erano blanditi da manipolazioni corporee al desiderato rilassamento da queste contrazioni.

volte dall'invito di James per le educatrici donne di ridurre i loro sforzi, abbandonare l'attenzione critica alle loro sensazioni, e invece confidare semplicemente nelle loro abitudini spontanee (ampiamente prodotte dalla dominazione patriarcale) e nella fede nel Divino Patriarca. Alla fine, dal momento che il metodo proposto da James di rilassata fede nel divino fa anche affidamento sull'«affidarsi all'espedito», esso contraddice la sua asserzione che noi dovremmo trascurare l'esame delle nostre sensazioni e invece concentrarci solo sull'azione di regolarle.

Argomentare in difesa di James che la filosofia somatica non ha bisogno di prestare una più esplicita attenzione a specifici metodi somatici sarebbe incoerente con la nostra preoccupazione pragmatica per il concreto. La corrispondenza personale di James rivelava un grande interesse nell'espone i dettagli di molti regimi somatici che provò e il suo discorso presidenziale all'American Philosophical Association ("The Energies of Men") era ampiamente dedicato a difendere uno studio sistematico degli strumenti specifici per accrescere le nostre energie attingendo più profondamente alle «nostre possibili risorse mentali e fisiche», di cui noi usiamo normalmente «solo una piccola parte» (EM, 1225). Tale estensione delle nostre capacità individuali, argomentava James, porterebbe inoltre maggiori benefici alla società come intero. Se pure casi di vento propizio e ancor più straordinarie manifestazioni di resistenza eroica mostrano che queste più profonde onde di energia possono talvolta essere trovate, James cercava pragmaticamente metodi più affidabili per attingere queste inesplorate capacità al fine di vincere i limiti abituali di dolore, fatica e vigore che inibiscono la nostra attività. Sebbene «l'eccitamento emotivo» e un senso «di necessità» spesso aiutano a «conducerci oltre la barra» dell'inabilità, l'essenziale catapulta a questi ulteriori livelli di energia, sosteneva James, è «uno sforzo ulteriore di volontà» (EM, 1226). L'esplorazione sistematica delle nostre capacità più profonde dovrebbe allora includere i diversi mezzi di rafforzamento del volere per rendere disponibili queste capacità. «Questo», insisteva, «dovrebbe essere uno studio assolutamente concreto, da essere effettuato mediante l'uso di materiale principalmente storico e biografico» (EM, 1240).

Lo yoga è la «disciplina metodica ascetica» di una rafforzata volontà che James trova storicamente «più venerabile» e più ricca nella «corroborazione sperimentale» (EM, 1230-1231), e dunque l'esempio centrale del suo saggio si concentra su un esperimento di quattordici mesi condotto da un amico del filosofo in hatha yoga, la forma yoga che enfatizza le pratiche somatiche di postura, respirazione e alimentazione. Citando ampiamente dai resoconti epistolari di questo amico che analizzano i metodi dello yoga utilizzati e i loro effetti, James conferma l'estremo

potenziamento della trasformazione che il suo amico descriveva. Ma egli è sorprendentemente rapido a rifiutarsi di attribuire un caratteristico «valore ai particolari processi dello hatha yoga, le posture, respirazioni, digiuni, e simili». Non sono nient'altro, sostiene James, che «autosuggestione metodica» che alterava «l'ingranaggio» dell'«apparato mentale» del suo amico e inoltre rendeva il suo volere più «libero [...] senza che alcuna nuova idea, credenza, emozione, per quanto io posso vedere, sia stata impiantata in lui. Egli è semplicemente più equilibrato laddove era più squilibrato» (EM, 1234, 1236). Questo poco benevolo ed empiricamente infondato verdetto è anche assai incoerente con la comprensione pragmatica di James dell'esperienza religiosa e con il suo interesse per l'influenza delle azioni corporee sulla vita mentale. È impossibile che qualcuno che si sottoponeva a esercitazioni sistematiche in pratiche di hatha yoga non acquisisse alcuna nuova idea, credenza, o emozione. Per lo meno, dovrebbe acquisire tutte quelle idee, credenze ed emozioni implicate nell'esecuzione di queste pratiche (di respirazione, postura, coscienza somaestetica e digiuno) e nel sentire che è stato fatto un progresso nella loro esecuzione.

Perché, allora, James avrebbe cercato di minimizzare il valore particolare dei metodi corporei dello yoga nel rafforzare la volontà riducendoli a mere forme di autosuggestione mentale, «di influenza mentale sui processi fisiologici» (EM, 1234)? Forse egli pensava che il suo impegno sulla natura esclusivamente mentale della volizione sarebbe stato compromesso accettando che la volontà poteva essere intrinsecamente rafforzata da strumenti corporei. In ogni caso, l'hatha yoga (o la meditazione Zen) non è semplicemente un affare di esecuzione di posture e azioni corporee ma di esecuzione di esse con l'attenzione propria della concentrazione rigorosa, come nel concentrarsi della propria completa attenzione sul proprio respiro. Una tale intensa concentrazione sulla sensazione del proprio respiro e su altri processi corporei implica, comunque, il tipo di introspezione somaestetica che James (con Kant) considerava come improduttivo nella vita pratica e psicologicamente pericoloso.

Ma i fatti mostrano diversamente. Yoga, *zazen*, e altre discipline sistematiche implicanti l'introspezione somaestetica non conducono alla debolezza mentale, alla morbosa introversione e all'ipocondria che Kant e James temevano. Invece essi tendono, come nel caso dell'amico di James, a sostenere gli spiriti e rafforzare il volere individuale e la capacità di recupero. Accanto all'evidenza empirica di lunghe tradizioni di pratica e alle testimonianze che dimostrano gli effetti positivi di queste discipline meditative, c'è adesso ulteriore conferma da parte della nuova ricerca scientifica in psicologia sperimentale e neurofisiologia. Studi clinici han-

no dimostrato che la pratica meditativa (incluse le discipline di meditazione seduta, analisi del corpo e hatha yoga) possono effettivamente ridurre i sintomi di ansietà, depressione e panico, generando inoltre un effetto più positivo nei soggetti che meditano.<sup>51</sup> Altri esperimenti hanno stabilito la base neurologica di questa capacità positiva. Avendo determinato che le sensazioni positive e uno «stile affettivo resiliente» sono «associati con alti livelli di attivazione prefrontale sinistra [nel cervello] e con più alti livelli di titoli di anticorpi al vaccino influenzale», gli scienziati hanno mostrato che soggetti introdotti ad un programma di esercitazione della meditazione di otto settimane mostrano non solo livelli significativamente più elevati di attivazione della parte anteriore sinistra rispetto al gruppo di verifica dei non meditatori, ma anche significativi aumenti nei titoli di anticorpi.<sup>52</sup> Il risultato suggerisce chiaramente che la meditazione migliora non solo il nostro stato d'animo ma anche la nostra funzione immunitaria.

La mia propria esperienza di esercizio dello Zen in Giappone mi ha mostrato come la metodica riflessione somaestetica può sviluppare anche la capacità di volizione dirigendo la coscienza intensamente focalizzata sul proprio respiro o su altre sensazioni somatiche (come il contatto del piede con il pavimento nella meditazione in cammino). E questo rafforzamento della capacità volitiva può essere chiarito nei termini propri delle teorie di James, così come l'ammissibilità di evidenze tratte dall'osservazione personale verrebbe certamente concessa dai principi jamesiani del filosofare a partire dall'esperienza. La capacità volitiva, come insiste James, implica il mantenere l'attenzione fissata fermamente su un'idea e resistere alla naturale tendenza della mente di vagare attraverso specifiche distrazioni introdotte da nuove sensazioni e dai nostri abituali interessi e associazioni di pensiero. Noi siamo naturalmente e abitualmente inclini a rivolgere l'attenzione al mondo esterno di flusso e di nuove percezioni, non alla costante e imminente esperienza del respirare. Anche se prestiamo momentaneamente attenzione al nostro respiro, il nostro pensiero tende pressoché immediatamente a muoversi su altre cose.

---

<sup>51</sup> Si veda, per esempio, J. Kabat-Zinn et al., "Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders", in *American Journal of Psychiatry*, 149, 1992, pp. 936-943; e "The Relationship of Cognitive and Somatic Components of Anxiety to Patient Preference for Alternative Relaxation Techniques", in *Mind/Body Medicine*, 2, 1997, pp. 101-109.

<sup>52</sup> Si veda R. J. Davidson et al., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation", in *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, pp. 564-570; e R. J. Davidson, "Well-Being and Affective Style: Neural Substrates and Biobehavioural Correlates", in *Philosophical Transactions of the Royal Society*, Series B, 359, 2004, pp. 1395-1411, cit. a p. 1395.

È perciò estremamente difficile costringere l'attenzione a rimanere interamente focalizzata sull'esperienza stessa del respirare o addirittura su qualsiasi processo somatico. Le discipline di elevata focalizzazione somaestetica possono accrescere la nostra volontà esercitando la nostra attenzione a mantenere la sua concentrazione e resistere alla sua inclinazione a vagare. Il respiro e il corpo sono obiettivi meravigliosamente adatti per tali esercizi di focalizzazione dell'attenzione perché sono sempre lì perché ci si concentri su di essi, mentre la mente tipicamente li ignora correndo su oggetti più interessanti o impegnativi. Quando io cominciai la mia esercitazione di meditazione, era difficile per me mantenere l'attenzione per più di un singolo respiro, ma dopo un continuo, strenuo sforzo, ero in grado di mantenere una certa concentrazione per periodi più lunghi, e addirittura di farlo con sensazioni di rilassato benessere e piacere. E le mie accresciute capacità di attenzione potevano allora essere spostate oltre il respiro o la passeggiata meditativa, così che oggetti quotidiani e persone familiari erano immediatamente percepite con maggiore intensità, profondità, e accuratezza. Il mio movimento e l'azione, come la mia percezione, diventavano più chiari, più sicuri, e molto più soddisfacenti.

Il rafforzamento della volontà attraverso la coscienza somaestetica può inoltre essere chiarito nei termini del concetto chiave di James dell'abitudine. Mentre interrompiamo l'abitudine della coscienza di correre dietro altre cose che essa è incline a perseguire a causa di modelli associativi familiari e interessi radicati, una disciplinata introspezione somaestetica crea anche un'abitudine (affinando un'abilità) di consapevole controllo: la capacità di dirigere un'attenzione sostenuta a ciò che la coscienza è riluttante a focalizzare a lungo o a cui altrimenti non presterebbe a lungo attenzione. Una volta che questa capacità di attenzione si è sviluppata, essa può essere usata per fare attenzione ad astenersi dal vagare sui pensieri morbosi che la perdurante riflessione somatica è presunta generare. Tali malinconiche ruminazioni, in qualunque caso, hanno poco da fare con un attento controllo e una chiara coscienza delle attuali sensazioni corporee che la somaestetica raccomanda (per certi contesti e occasioni); esse sono piuttosto delle vaghe, oscure benché potenti fantasie di malattia e di morte, il cui potere di disturbo si fonda ampiamente sulla loro oscurità.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Sebbene molta letteratura psicologica contemporanea confermi ancora un legame tra rimuginare e depressione, studi recenti insistono sulla necessità di distinguere tra un'introspezione che è depressiva, ossessiva e focalizzata sul negativo (designata come ruminazione) ed altre, più positive, forme di introspezione che sono distinte come auto-

## V

Forse James rifiutava di difendere l'introspezione somaestetica per la vita pratica perché non era così psicologicamente incline a farne uso nella sua propria vita d'azione. Sebbene richieda in un certo senso sforzi, la riflessione somaestetica richiede anche tranquillità e riposo. Ciò avviene (come indica la legge Weber-Fechner) perché è difficile notare lievi sfumature del nostro respiro o tono muscolare quando impegnati in un vigoroso, rapido movimento. Fuori dal suo letto d'ammalato e dalla poltrona della teoria introspettiva, una tranquilla lentezza non era qualcosa con cui James poteva facilmente andare d'accordo. Notoriamente volubile, irrequieto, e impulsivo, egli era paragonato da sua sorella a «una goccia di mercurio». La sua attenzione «era entusiasticamente ma *impazientemente* interessata» in ciò che lo coinvolgeva, così che egli detestava «una prolungata applicazione allo stesso compito» e doveva usare la meravigliosa velocità, mobilità, e audacia della sua mente per fare «ciò di cui mancava in termini di equilibrio». James sapeva questo e volentieri caratterizzava se stesso come «un motore», stimando energia dinamica e movimento vigoroso come parte del suo strenuo ideale.<sup>54</sup>

Quando James sentiva il suo motore in buona forma, cercava di aumentare la sua capacità produttiva lavorando appassionatamente a più alti livelli di prestazione, tipicamente seguiti da certe forme di esaurimento fisico o nervoso. Anche quando ammalato, egli credeva fermamente (almeno fino agli ultimi due anni della sua vita) che il miglior rimedio per i suoi disturbi cronici e il suo povero spirito sarebbe stato un più vigoroso esercizio piuttosto che un riposo pensoso. Nonostante i molti mesi spesi da James in cure di riposo nelle Spa di ogni parte d'Europa, la sua relativa negligenza degli usi preziosi della lentezza e del riposo energizzante è evidente dalle sue preferenze nel menu della somaestetica pratica, le effettive pratiche corporee che seguiva più appassionatamente e amava in cerca di salute e coltivazione delle sue capacità.

Per quanto desideroso di provare quasi tutto per aumentare la sua

---

consapevolezza e auto-riflessione. Si veda, per esempio, S. Nolen-Hoeksema, "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes", in *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 1991, pp. 569-582; S. Nolen-Hoeksema e J. Morrow, "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood", in *Cognition & Emotion*, 7, 1993, pp. 561-570; e P. D. Trapnell e J. D. Campbell, "Private Self-consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection", in *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1999, pp. 284-304.

<sup>54</sup> Cfr. Perry, TCWJ, 32-33, 66, 220.

energia e curare se stesso, James chiaramente preferiva metodi che enfatizzavano strenuo sforzo muscolare e movimento vigoroso, anche quando fu colpito dal mal di schiena cronico e dal successivo disturbo cardiaco. Questa preferenza riflette i suoi eroici ideali etici, il suo temperamento dinamico, e l'ideologia di fondo della forzata lotta puritana e del maschilismo atletico (singolarmente esemplificato dal contemporaneo di James Teddy Roosevelt) che erano preminenti a quel tempo.<sup>55</sup> Il sollevamento pesi era al principio il favorito di James, ma il suo più profondo amore era «l'arrampicata veloce (*climbing*)», non solo per il suo esercizio fisico ma per la sua «principale influenza sulla sanità mentale primordiale e sulla salute dell'anima», come sua fidata «vecchia risorsa per smaltire la noia e le preoccupazioni camminando». Anche dopo aver appreso che aveva danneggiato il suo cuore attraverso impulsivi eccessi nel *climbing*, James continuava a forzare se stesso con «camminate in salita», lamentandosi di dover andare più lentamente di quanto avrebbe voluto ma orgogliosamente felice di potere ancora fare «una ripida e sdruciolevole» arrampicata.<sup>56</sup>

A lui non piaceva la natura sedentaria del riposo, considerandolo quasi come una espressione immorale di pigra debolezza ma anche temendone i danni per «la digestione e la tensione nervosa» (C4, 346; C9, 157). Riconoscendo in modo insufficiente il valore del tempo libero (e probabilmente timoroso della morbosità apatica di cui aveva fatto esperienza nelle case di cura in gioventù), James sarebbe tornato a riposare solo quando troppo debole per curare se stesso con più strenui mezzi. Nel trattare con qualsiasi debolezza esperita, sembrava preferire il "trattamento-da-bullo" di un risoluto ignorare le sensazioni di dolore e di esercitarsi in modo volitivo *sul* dolore per vincerlo. Per trattare il suo piede dolorante, riferiva James orgogliosamente a sua moglie, egli «applicava trionfalmente il metodo bullo [...] e ci camminava sopra» (EM, 1226; C8, 389).

Troppo malato e fragile per prestare servizio nella guerra civile (di-

---

<sup>55</sup> A Roosevelt era stata anche diagnosticata, in giovinezza, la nevrastenia, ma guarì e trasformò se stesso attraverso aspro esercizio e rigorosa ricerca intenzionale di forza virile e tenacia. Si veda T. Lutz, *American Nervousness - 1903*, Ithaca, NY, Cornell University Press 1991.

<sup>56</sup> James sembra aver inferto una prima ingiuria al suo cuore nel luglio del 1898 durante un'arrampicata in montagna in Adirondacks e mentre provava a stare al passo con un gruppo di più giovani arrampicatori (incluse alcune giovani donne che egli ammirava particolarmente). Il danno al cuore divenne sempre più grave quando egli offese nuovamente se stesso l'estate successiva lanciandosi disperatamente in un'arrampicata nella stessa area di Mount Marcy e costringendosi ad arrampicarsi duramente per molte ore prima di trovare la via di casa. Cfr. C3, 59, 64, 228, 345; C4, 327; C8, 390-391.

versamente dai due più giovani fratelli), James compensava con un ideale eroico guerresco e dinamico, «un uomo forte che combatte con la sfortuna». «Mantenersi sempre muscolosi», e «Vita *dura!*» erano i suoi motti etici. «L'impulso a prendere la vita combattivamente», sosteneva fermamente James, «è indistruttibile nella razza». <sup>57</sup> Questo potrebbe essere vero, ma altrettanto è vero per l'impulso a riposare, dal momento che il riposo è essenziale, anche in una vita forte e combattiva. Noi possiamo persino sforzarci con maggiore successo quando i nostri sforzi, per quanto forti e rapidi, portano in sé una calma riposante piuttosto che un nervosismo frenetico. Le arti marziali asiatiche e il tiro con l'arco, il movimento della mazza da baseball o da golf o la carezza di un bastone da biliardo esemplificano in modo eloquente questo punto. Paradossale per quanto suona, lo stesso sforzo di mantenere un riposo attento, animato, o attivo (in contrasto a un collasso passivo) può essere di per sé un progetto coraggioso. Non mi sto riferendo solo agli speciali stati meditativi dello yoga o Zen ricordati precedentemente; ci sono anche progetti miranti a introdurre una più tranquilla consapevolezza nei compiti che eseguiamo quotidianamente, conferendo inoltre alle nostre azioni (e stati) un maggiore senso di benessere e grazia. Poiché le nostre abitudini sono largamente i prodotti malriusciti di un'occupazione, tensione e pressione eccessive, questo più rilassato uso di sé richiede una volontà forte, uno strenuo sforzo di autocontrollo e rieducazione, fornendo forse un «*equivalente morale della guerra*» – la lotta contro le proprie cattive abitudini – che potrebbe persino andare incontro ai criteri jamesiani del combattimento eroico nel «teatro dell'umano coraggio». <sup>58</sup> Egli certamente ammise che il compito era difficile, allorché un non convenzionale medico di Boston lo convinse che egli faceva sistematicamente un cattivo uso di se stesso attraverso uno sforzo muscolare eccessivo nelle sue azioni e pensieri di ogni giorno.

Meno di due anni prima della sua morte, James cominciò a vedere un certo dottor James R. Taylor, che egli inizialmente descriveva come «un omeopata semi-ciarlatano» (C3, 376). Sebbene continuasse a lamentarsi del costo delle frequenti visite e rimanesse scettico sui benefici delle

---

<sup>57</sup> Da una voce di diario citata da Perry, TCWJ, 225; C4, 409; C7, 399; W. James, "The Sentiment of Rationality", in *The Will to Believe*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1979, p. 74, trad. it. "Il sentimento di razionalità", in Idem, *La volontà di credere*, Milano, Libreria editrice milanese 1912. Cfr. "The Moral Equivalent of War", cit., p. 662, dove James scrive: «I nostri antenati hanno allevato la combattività nelle nostre ossa e nel nostro midollo, e migliaia di anni di pace non basteranno a sradicarla fuori di noi».

<sup>58</sup> W. James, "The Moral Equivalent of War", cit., p. 666.

inalazioni di vapore, vibrazioni, e delle «palline omeopatiche» che il dottore gli somministrava (C3, 386), James era chiaramente persuaso dalla diagnosi intuitiva di Taylor e dalle istruzioni rieducative riguardo gli effetti dannosi della tendenza cronica di James alla tensione eccessiva e alle contrazioni muscolari (o «increspature») nella sua vita di ogni giorno. Il reale beneficio del trattamento di Taylor, spiegava James a suo fratello Henry,

*è di rieducarmi quanto al mio generale modo di mantenere me stesso nella corrente della vita. [...] Ciò che conta nel lungo periodo [...] è il "passo" a cui l'uomo vive, che potrebbe essere malsano o falso [...]. È sufficiente che io abbia corso troppo, sia rimasto in uno stato di tensione interna, precorso l'ambiente, mi sia sforzato a correre incontro e resistere prima che ciò fosse dovuto (qui essenzialmente con riferimento all'ambiente sociale!), lasciato che l'atto presente fosse distrattamente compiuto perché preoccupato dell'atto successivo, mancato di ascoltare etc. perché troppo desideroso di parlare, trattenuto, quando avrei dovuto rilasciare, oppure abbia agito a scatti, in modo rigido, rapido, precipitato, lasciato che la mia mente corresse avanti al mio corpo, etc., etc., e compromesso la mia efficienza, e così spossato la mia testa e reso i miei tessuti fibrosi. Il permanente effetto cumulativo della sua critica mi è sensibile in un tono più facile, in un miglior temperamento, un minor coinvolgimento nelle "increspature" corporee nei miei processi di pensiero, e in breve in un migliore atteggiamento generale (C3: 386-387).*

Ciò che James scoprì, per quanto tardi e con riluttanza, era un inosservato ma profondamente dannoso effetto delle sue spontanee abitudini di impulsivo vigore. Egli finalmente vide il valore cruciale dell'apprendere un migliore uso di sé non sforzando la volontà attraverso una faticosa attività, ma dedicandosi a una cauta, calma attenzione a un'azione rilassata, non preoccupata. Sei mesi prima della sua morte, egli sembrava inoltre aver scoperto il valore del riposo, quando «un freddo virulento» lo confinò per quattro settimane in una «vita sedentaria» nella sua casa di Cambridge e lo portò a sentirsi e a lavorare meglio di come aveva fatto «da "secoli"». Ma l'abitudine radicata di «abusare del [suo] cuore» presto costrinse James a correre di nuovo in Europa, e a rinnovare la sua malattia. Ancora, proprio la sua ultima lettera al fratello Henry (scritta a giugno dalla tedesca casa di cura di Nauheim) predica in definitiva il principio del movimento moderato, tranquillo e del comodo riposo. Incoraggiando Henry a non «esagerare con le passeggiate» dal momento che «la moderazione alla fine porta più lontano», egli implorava anche Hen-

ry di non correre febbrilmente a visitarlo, ma piuttosto di «indugiare [...] & prendere il Continente per quanto possibile a piccole dosi e sempre senza fretta [...]. La mia ultima parola adesso è “non precipitarti qua!”» (C3, 407-408, 424-425).

James imparò la sua lezione troppo tardi e in modo troppo imperfetto per revocare il danno che il suo cuore aveva già sofferto. Egli non riacquistò mai la salute e morì nell'agosto del 1910. Dopo l'autopsia, sua moglie Alice registrò nel suo diario «Ingrandimento acuto del cuore» e concluse «Aveva logorato se stesso». <sup>59</sup> È inutile fare congetture sul limite fino al quale la vita e il lavoro di James avrebbero potuto essere migliorati se egli avesse più chiaramente colto i limiti della sua teoria e pratica somatica e avesse inoltre controllato meglio se stesso attraverso una riflessione somaestetica. La nostra attenzione è più utilmente diretta a provare gli insegnamenti esemplari che i suoi libri e la sua vita forniscono, guidati dal progetto pragmatista di superare i loro limiti. Il suo discepolo pragmatista, John Dewey, porta avanti questo progetto in modo significativo.

---

<sup>59</sup> Citato in G. W. Allen, *William James*, New York, Viking 1967, pp. 491-492.

## 5.

### RIABILITARE LA RIFLESSIONE SOMATICA

#### LA FILOSOFIA DEL CORPO-MENTE DI JOHN DEWEY

##### I

Malgrado il suo temperamento sobrio e logico non fosse incline alla fervida iperbole, John Dewey esaltava appassionatamente il corpo umano come «la più meravigliosa di tutte le strutture del vasto universo»<sup>1</sup>. Il suo *Esperienza e Natura* celebra il “corpo-mente” come un’unità essenziale in cui la vita mentale emerge dalle più fondamentali funzioni fisiche e psicofisiche del corpo piuttosto che essere sovrainposta sul soma da facoltà trascendenti della ragione emananti da un mondo spirituale oltre natura (EN, 185-217). Contestando il «disprezzo per il corpo, il timore dei sensi, e l’opposizione della carne allo spirito» che tristemente domina la filosofia (anche nel campo sensoriale dell’estetica), *Arte come Esperienza* di Dewey insiste sul fatto che fattori «biologici» formano le «radici dell’estetica» e in tal modo conformano persino le nostre più spirituali esperienze dell’arte bella e del pensiero immaginativo (AE, 41, 47).

Dewey, ad ogni modo, non era sempre stato così elogiativo nei confronti del corpo biologico. Cominciò la sua carriera come idealista neo-hegeliano, affermando un’anima trascendente in contrasto al corpo e dando una chiara preminenza all’anima o allo spirito come l’essenziale forza formante della vita. Piuttosto che comprendere la mente come emergente dall’esistenza corporea, vedeva il corpo umano come la creazione emergente e strumento di un’anima trascendente che si rende immanente al corpo per usarlo. In un saggio del 1866, “Soul and Body”, sostiene che «Il corpo è organo [dell’anima] soltanto perché l’anima ha reso il corpo suo organo [...]. Il corpo come organo dell’anima è il risul-

---

<sup>1</sup> J. Dewey, *The Middle Works*, vol. 11, Carbondale, Southern Illinois University Press 1982, p. 351. I riferimenti agli scritti pubblicati di John Dewey saranno alle edizioni della Southern Illinois University Press delle opere di John Dewey, la cui articolazione dei volumi in Early, Middle e Later Works saranno qui abbreviate con EW, MW e LW. I numeri di pagina saranno separati dai numeri di volume da una colonna. MW 14, ed. it. *Natura e condotta dell’uomo*, Firenze, La Nuova Italia 1977; LW 1, ed. it. *Esperienza e natura*, Milano, Mursia 1973, d’ora in poi EN; LW 10, ed. it. *Arte come esperienza*, Palermo, Aesthetica Edizioni 2007, d’ora in poi AE.

tato dell'attività informante, creatrice dell'anima stessa. In breve, l'anima è immanente al corpo, non in virtù del corpo come mero corpo, ma perché, essendo trascendente, ha espresso e manifestato la sua natura nel corpo» (EW 1, 112-113).

Dewey difende anche questa supremazia formativa dell'anima trascendente con la retorica approvazione teologica dell'antica dottrina cristiana: «Ecco, guarda cosa ha fatto l'anima. Ha reso la carne suo tabernacolo e l'ha trasformata nella sua propria manifestazione. Il corpo è l'incarnazione esteriore dell'anima [...]. Non è sorprendente che la psicologia fisiologica non abbia svelato alcuna nuova verità riguardo le relazioni di anima e corpo. Essa può solo confermare e approfondire le nostre intuizioni entro la verità intuita da Aristotele e dichiarata da S. Paolo, e con buona ragione. *Das Wahre war schon längst gefunden*» (EW 1, 114-115)<sup>2</sup>. Questa attitudine di guardare a ritroso – che la verità è già stata da lungo tempo scoperta e che la teoria evolutiva darwiniana e la contemporanea ricerca fisiologica non provvedono affatto a modificare o a mettere in dubbio la diffamante considerazione della carne di S. Paolo – è contraria non solo alla successiva celebrazione del corpo di Dewey ma anche allo spirito progressista, scientifico per il quale egli è giustamente celebre.

Cosa cambiò la visione del corpo di Dewey e il suo significato per la comprensione della mente? Un fattore cruciale fu William James. Il profilo biografico “ufficiale” di Dewey (composto da sua figlia con la sua approvazione) afferma chiaramente: «I *Principi di Psicologia* di William James furono di gran lunga la più grande influenza singolare nel cambiare la direzione del pensiero filosofico di Dewey» dal suo iniziale idealismo<sup>3</sup>. Malgrado l'insistenza sul fatto che le sue ispirazioni filosofiche sarebbero derivate dall'esperienza di vita piuttosto che dai testi filosofici, Dewey faceva una particolare eccezione per la *Psicologia* di James, considerandola come l'«unico fattore specificamente filosofico che faceva parte del mio pensiero tanto da conferirgli una nuova direzione e qualità». In particolare, Dewey sosteneva che la «concezione biologica della *psiche*» di James, la cui «nuova forza e valore [era] dovuta all'immenso

---

<sup>2</sup> Il verso in tedesco “Il vero era già stato da lungo tempo trovato” viene da J. W. Goethe, *Vermächtnis*, in Idem, *Werke*, Hamburger Ausgabe, München, Deutscher Taschenbuch Verlag 200, vol. 1, pp. 369-370, qui a p. 369 (n. d. t.). Vedi anche la trad. it. di B. Croce in J. W. Goethe, *Opere*, Firenze, Sansoni 1970, pp. 1349-1350.

<sup>3</sup> J. M. Dewey, a cura di, “Biography of John Dewey”, in *The Philosophy of John Dewey*, a cura di P. Schlipp e L. Hahn, LaSalle, IL, Open Court 1989, p. 23; d'ora in poi JD. Si farà riferimento a William James, *The Principles of Psychology*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1983, come PP.

progresso fatto dalla biologia dai tempi di Aristotele», «lavorava a suo modo più e più entro tutte le mie idee e atti come un fermento per trasformare vecchie credenze» (LW 5, 157)<sup>4</sup>.

Una volta convinto che la nostra vita mentale e spirituale fosse profondamente radicata nel comportamento fisiologico e corporeo che forma l'esperienza umana, Dewey si rivolse al naturalismo biologico di James con una costanza maggiore di James stesso per fornire una visione maggiormente unificata di corpo e mente. Sfidando la nozione di James di un sé (o ego) esteriore al regno del naturale condizionamento causale, egli ugualmente rifiutò l'idea che il volere fosse semplicemente un affare puramente mentale, indipendente dalle modalità fisiche della sua efficacia ed espressione. Mentre difendeva il riconoscimento di James degli aspetti fisiologici delle emozioni, Dewey fornì una teoria maggiormente equilibrata che affermava più chiaramente la dimensione essenzialmente cognitiva dell'emozione integrando sia le reazioni cognitive che quelle fisiologiche in una più ampia unità di risposta comportamentale. In contrasto con l'enfasi jamesiana sulla privatezza della coscienza (PP, 221), Dewey si rese conto che l'approccio biologico alla vita mentale implicava una natura essenzialmente sociale della mente. Ciò avviene perché la sopravvivenza di un organismo dipende dall'interazione con (e incarnazione in) il suo ambiente, e una parte cruciale dell'ambiente dell'organismo umano è la società degli altri uomini, senza la quale un organismo umano appena nato non potrebbe sopravvivere e acquisire una piena identità umana, inclusa la padronanza di una lingua socialmente condivisa in cui ognuno formula i suoi più privati pensieri. Infine, Dewey evitò l'incoerenza jamesiana di spiegare l'introspezione somaestetica per mezzo di teorizzazioni ma rigettandola nella vita pratica attraverso una ardente difesa della spontaneità disinibita, dell'abitudine e del puro volere. Piuttosto, Dewey affermò saggiamente la riflessione somatica sia nella teoria che nella prassi.

I miglioramenti e le integrazioni di Dewey rispetto a James erano parzialmente dovuti al suo riconosciuto «temperamento» nel rendere «la coerenza logica [...] una considerazione dominante» (JD, 45). Ma essi riflettono anche l'impatto di un altro mentore la cui influenza potrebbe essere stata fonte d'ispirazione tanto quanto quella di James. Mi riferisco all'educatore somatico e terapeuta F. M. Alexander, le cui idee e pratiche Dewey citava frequentemente e difendeva instancabilmente (nono-

---

<sup>4</sup> Dewey nota inoltre come «L'oggettivo approccio biologico della psicologia di James ha portato direttamente alla percezione dell'importanza di distintive categorie sociali, in particolare comunicazione e partecipazione» (LW5, 159).

stante le obiezioni scettiche di amici e colleghi). Dewey era molto esplicito su questo debito nei confronti di Alexander non solo per il miglioramento della sua salute e del suo uso di sé e di conseguenza per aver favorito la sua longevità<sup>5</sup>, ma anche per aver provveduto alla «sostanza» concreta con cui riempire la «forma schematica» delle sue idee teoretiche. «Le mie teorie di mente-corpo, della coordinazione degli elementi attivi del sé e dell'impiego dell'idea nell'inibizione e controllo dell'azione manifesta hanno richiesto il contatto con il lavoro di F. M. Alexander e negli ultimi anni di suo fratello, A. R., per trasformarli in realtà» (JD, 44-45)<sup>6</sup>.

Qui di nuovo, Dewey tendeva all'iperbole. In una delle tre prefazioni previste per i libri di Alexander, egli sostenne in modo netto: «Il signor Alexander ha dimostrato un nuovo principio scientifico riguardo al controllo del comportamento umano, tanto importante quanto nessun principio che sia stato scoperto nell'ambito della natura esteriore. Non solo questo, ma la sua scoperta è necessaria a completare le scoperte che sono state fatte sulla natura non umana, se queste scoperte e invenzioni non dovranno finire col renderci loro servi e strumenti impotenti» (MW 15, 313). Malgrado l'esorbitante esagerazione (che colloca la Tecnica Alexander insieme alla fisica newtoniana), ciò indica che la filosofia del corpo-mente di Dewey non può essere adeguatamente apprezzata senza la comprensione delle opinioni e dei metodi di Alexander.

Questo capitolo quindi esamina la filosofia somatica di Dewey nei termini dei pilastri jamesiani e alexandriani su cui è costruita. Dopo aver mostrato come l'insegnamento di Alexander ha aiutato Dewey ad apportare miglioramenti nei confronti di James e a realizzare il valore pratico dell'autocoscienza somatica, io sostengo che la dottrina e l'influenza di Alexander non furono totalmente vantaggiose e che la teoria somatica di Dewey avrebbe potuto trarre profitto da una più chiara presa di distanza da alcune unilateralità, da opinioni rigidamente razionalistiche di Alexander, e dal sostenere quell'attitudine più favorevole nei confronti dell'affetto che James difendeva e che Dewey in generale condivideva.

---

<sup>5</sup> All'età di ottantasette anni, Dewey scriveva che senza il suo sostenuto esercizio «nel lavoro di Alexander [...] difficilmente sarei qui oggi – come questione personale». Lettera a Joseph Ratner, 24 luglio, 1946, cit. in S. Rockefeller, *John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism*, New York, Columbia University Press 1991, p. 343.

<sup>6</sup> JD, 44-45. Dewey prosegue: «Le mie idee, a causa del mio temperamento, tendono ad una forma schematica in cui la coerenza logica è la considerazione dominante, ma io ho avuto la fortuna di una varietà di contatti che ha messo sostanza in queste forme» (p. 45).

## II

*Correzione delle incoerenze di James*

Nei suoi *Principi di Psicologia*, James enfatizzava l'essenziale correlazione di stati mentali e corporei e argomentava per una sostanziale presenza corporea nell'esperienza dei fenomeni mentali che si pensano solitamente essere totalmente spirituali. Ma egli ancora «concedeva a se stesso le comodità del dualismo», in cui mente e corpo potevano essere concepiti come differenti tipi di cose, per quanto interagissero strettamente fra loro<sup>7</sup>. Egli fece così non solo perché il dualismo era l'opinione standard del senso comune che avrebbe reso il suo libro (commissionato come testo per l'insegnamento) più chiaro e più gradevole, ma perché egli era riluttante ad approvare un più completo naturalismo che avrebbe minacciato la sua fede, decisiva da un punto di vista esistenziale, nel libero volere, e precluso la sua fervida speranza nella consapevolezza umana oltre i confini della vita corporea mortale. Anche quando rinunciò al dualismo per il suo "empirismo radicale" in cui mente e materia sono solo modi differenti di analizzare un campo fondamentalmente unificato di esperienza pura, James non abbandonò il suo impegno nei confronti del libero volere come qualcosa che può effettivamente intervenire nel mondo fisico per determinare l'azione ma che non è di converso determinato dalle catene causali del mondo.

Una volta convertito alla prospettiva incarnata di James, Dewey applicò un più coerente naturalismo non-dualistico. Invece di parlare di corpo e mente come di due cose differenti, separabili, le cui influenze reciproche potevano essere tracciate e correlate, Dewey insisteva nel trattarle come un'unità fondamentale, condannando la loro consolidata divisione come un difetto pervasivo che colpisce al tempo stesso teoria e prassi. Per quanto già famoso per la sua critica di ogni sorta di dualismo (come mezzi/fini, arte/vita, soggetto/oggetto, teoria/pratica), Dewey sosteneva di non «conoscere niente di così disastrosamente affetto dalla tradizione di separazione e isolamento quanto questo particolare tema del corpo-mente» (LW 3, 27). Riconoscendo che la tradizione linguistica ad un tempo riflette e rinforza questa separazione, egli si lamentava che «noi non abbiamo parole attraverso cui nominare mente-corpo in una totalità operativa unificata» che caratterizza la vita umana. Convinto della «necessità di vedere mente-corpo come unità integrale», Dewey andava

---

<sup>7</sup> R. B. Perry, *The Thought and Character of William James*, edizione ridotta, Nashville, TN, Vanderbilt University Press 1996, p. 273.

volentieri contro l'uso convenzionale asserendo lessicograficamente la loro unità attraverso alcune locuzione come «corpo-mente» e «mente-corpo» (ibid.)<sup>8</sup>.

La nostra azione è sempre sia corporea che mentale. Sebbene atti come mangiare e bere siano solitamente classificati come meramente fisici, essi sono ciononostante permeati da significati sociali, cognitivi ed estetici. In certi contesti rituali, essi assumono perfino un significato profondamente spirituale. I modi in cui stati d'animo e pensieri influiscono sul mangiare, sul bere e sulla digestione, e i modi in cui questi ultimi influenzano reciprocamente i nostri stati mentali, esprimono una connessione così intima «che è artificioso» parlare di «un'influenza esercitata attraverso e tra due cose separate» (LW 3, 29). Piuttosto che un'interazione tra un corpo e una mente, noi abbiamo un intero transazionale di corpo-mente. Ad ogni modo, questa fondamentale *unione* ontologica di corpo-mente non implica che un grado soddisfacente di *unità* armoniosa nel nostro comportamento come corpo-mente sia sempre presente o garantito<sup>9</sup>. Pensieri d'ira o di ingordigia possono disturbare una digestione tranquilla, come la digestione di cibi sbagliati (o di quantità sbagliate) può disturbare la nostra armonia mentale. L'attività erotica – la cui capacità di avere significati sociali, estetici ed anche spirituali sfida la sua categorizzazione come meramente fisica – può ugualmente soffrire a causa di una inadeguata armonia tra condizioni corporee e processi immaginativi di pensiero (i quali sono essi stessi radicati e riflessi nel comportamento corporeo).

Nello spirito lungimirante e miglioristico del pragmatismo, Dewey vede l'unità corpo-mente meno come un dato ontologico in cui noi possiamo trattenerci con aria di sufficienza che come un agognato, progres-

---

<sup>8</sup> Sebbene io talvolta usi l'espressione "soma senziente" per intensificare l'unione corpo-mente nell'esperienza umana, si dovrebbe interpretare "soma" come già implicante vita e un certo grado di sensibilità intenzionale, così da autorizzarci a distinguere il soma dal mero corpo (che può esistere in uno stato senza vita, privo di sensazioni).

<sup>9</sup> Questa distinzione tra un'unione fondamentalmente ontologica e un'unità armoniosa dovrebbe giustificare il trattino in corpo-mente dal momento che questo segno (chiamato in Francia un *trait d'union*) suggerisce un'unione che non è sempre un'unità senza cuciture. Ecco come Dewey ad un certo punto definisce corpo-mente e distingue funzionalmente i due elementi nell'unione: «corporeo-mentale designa semplicemente ciò che realmente ha luogo quando un corpo vivente entra in rapporto con situazioni di discorso, di comunicazione e di partecipazione. Nell'espressione corpo-mente nella quale le due parole sono separate da un trattino, "corpo" designa l'operazione continuata, che conserva via via i propri risultati, registrata e cumulativa di fattori che sono continui con il resto della natura, tanto inanimata quanto animata; mentre la parola "mente" designa i caratteri e le conseguenze che sono differenziali, che indicano dei tratti che emergono quando il "corpo" si trova impegnato in una situazione più ampia, più complessa e più interdependente» (EN, p. 209).

sivo obiettivo del funzionamento dinamico e armonioso che noi dovremmo continuamente sforzarci di ottenere. Come per l'unità dell'abitudine, «l'integrazione è piuttosto una conquista che un dato» (NC, p. 45). Riconoscendo che l'organismo è formato attraverso il suo ambiente e che l'ambiente umano è profondamente sociale, Dewey sostiene che il livello di unità corpo-mente dipende profondamente da condizioni sociali. Tale unità può quindi essere usata come misura della qualità di una cultura: «quanto più essa è civilizzata, tanto meno vi si trova un certo comportamento che sia puramente fisico e un certo altro puramente mentale» (LW 3, 29). Egli di conseguenza condanna le nette divisioni sociali tra il lavoro fisico non pensante (che lavora meccanicamente come le macchine che mette in campo) e il lavoro puramente intellettuale che è tagliato fuori «dall'impiegare e dirigere strumenti fisici per effettuare cambiamenti materiali». Entrambi gli estremi riflettono «un maladattamento», «un allontanamento dall'interesse che è la salute» (ibid.).

Così, più importante della nuova terminologia che suggerisce l'unità corpo-mente, più urgente delle teorie metafisiche opposte al dualismo, Dewey afferma che «l'integrazione di mente-corpo in azione» è la più cruciale questione pratica, «la più pratica di tutte le questioni che possiamo richiedere per la nostra civilizzazione», e che esige ricostruzioni sociali tanto quanto sforzi individuali per raggiungere una migliore unità nella pratica. Senza una tale riforma, «noi continueremo a vivere in una società in cui il materialismo inumano e malsano è compensato da un espressivo ma futile e innaturale idealismo e spiritualismo» (LW 3, 29-30).

Il primato della pratica non scoraggiava Dewey dal fare interventi teoretici per contestare la divisione metafisica corpo-mente. Una strategia deweyana è quella di minare il tradizionale dualismo di fisico opposto a mentale spiegando piuttosto la realtà umana nei termini di tre compenetrati «gradi diversi di complessità crescente e di diretta interazione tra eventi naturali», livelli che chiama «fisico, psico-fisico e mentale» (EN, pp. 193-194). Lo «psico-fisico» non è una speciale sostanza che si oppone al fisico; né è l'aggiunta di qualcosa di puramente psichico o sovranaturale che si unisca al fisico, «nello stesso modo in cui un centauro è mezzo uomo e mezzo cavallo» (EN, p. 189). Invece, esso significa l'emergere di un più complesso livello di organizzazione di materiali fisici ed energie attraverso cui l'organismo genera sforzi che hanno lo scopo di raggiungere la soddisfazione dei suoi bisogni di sopravvivenza. Quando le discriminazioni sensoriali (che sono necessarie a realizzare con successo la sequenza organica di bisogno, sforzo e soddisfazione) diventano più complesse, raggiungono livelli di sensazione o di comprensione di base che gli animali elevati, inclusi gli umani, esuperiscono.

La mente, nella prospettiva deweyana, è un livello ancora più alto che emerge dall'esperienza psicofisica solo quando entra in gioco il linguaggio, perché il linguaggio consente che le sensazioni e i movimenti dell'organismo siano nominati, e di conseguenza oggettiva e dà un significato determinato che può essere nuovamente identificato e dispiegato nella comunicazione. La mente rimane nel regno degli eventi naturali, ma l'esigenza di linguisticità della mente avanzata da Dewey la pone direttamente nel regno della cultura. Nessuna incoerenza è implicata in questo doppio stato. Proprio come la mente non è opposta ma è piuttosto un'espressione emergente del corpo umano, così la cultura non è in contrasto con la natura ma è piuttosto la sua realizzazione e riformulazione<sup>10</sup>.

Nonostante l'enfasi rivoluzionaria sulla dimensione corporea dell'emozione, nei suoi *Principi di Psicologia* James sosteneva un eccezionale gruppo di emozioni «sottili» (quelle di «puro» piacere e dispiacere estetico, morale e intellettuale) che sono «quasi prive di sensazione», interamente «cerebrali» e «cognitive» e perciò non dipendenti da sensazioni della «cassa di risonanza corporea» (PP, 1082-1086). La ricostruzione deweyana della teoria dell'emozione di James corregge questa proposta anomala di un'emozione puramente spirituale, non corporea, che implicherebbe una reale divisione della mente dal corpo. Contestando la caratterizzazione di James di un puro piacere filosofico come soddisfazione meramente cerebrale della verità cognitiva, Dewey punta al «ravvivamento del rilascio motorio e del rinforzo organico» che sostiene e accresce il calmo fluente «senso di abbondanza e facilità nel pensiero» che James identificava con una soddisfazione puramente mentale. Quando l'attività intellettuale è funzionante al livello più alto e più puro, argomenta Dewey, «pensare diventa realmente un intero-entusiastico: prende totalmente possesso di noi» – corpo e mente<sup>11</sup>.

Dewey trova un residuo dualistico disturbante non solo nella distin-

---

<sup>10</sup> Noi potremmo opporci alla soglia linguistico-concettuale della mente di Dewey a causa della nostra convinzione che alcuni animali e certi neonati umani hanno una vita mentale senza la visualizzazione di un linguaggio discorsivo. Questa osservazione potrebbe essere mitigata notando che la teoria di Dewey concede loro la vita senziente (di sentimenti, sensazioni e azione volontaria) che appartiene allo psicofisico. Inoltre, l'esigenza linguistica di Dewey potrebbe essere distesa fino a includere forme di linguaggio corporeo non concettuale che si potrebbe sostenere siano possedute da animali superiori e neonati. Vorremo, comunque, dire che nello sviluppo da un comportamento meramente psicofisico ad un uso discorsivo del linguaggio, un neonato muta radicalmente nello stato ontologico. Rimane un organismo naturale, senziente che ha sempre avuto pensiero linguistico come possibilità da essere realizzata.

<sup>11</sup> J. Dewey, "The Theory of Emotion", EW4, 157.

zione di James tra emozione puramente intellettuale e robustamente corporea, ma anche nella maniera in cui James contrappone il contenuto cognitivo di un'emozione con la sua causa o espressione fisiologica. Piuttosto che comprendere l'emozione come una combinazione di distinte percezioni cognitive e reazioni corporee, Dewey argomenta per una più fondamentale unità di comportamento finalistico che sottolinea al tempo stesso le dimensioni cognitive e corporee dell'emozione. Queste dimensioni sono solo identificate e individuate in tal modo quando il comportamento (sempre in interazione con un ambiente) diventa problematico piuttosto che privo d'attrito. Quando si guida la macchina tranquillamente nel traffico, non abbiamo percezioni distinte delle macchine che vengono nella nostra direzione e timore del possibile danno che potrebbero provocare urtandoci. Solo quando si presenta con un'interruzione nella tranquilla interazione – come quando una macchina improvvisamente attraversa la nostra corsia – abbiamo un'emozione distinta di timore accoppiato con una percezione distinta dell'oggetto di questo timore, quando l'oggetto sfreccia verso di noi e noi dobbiamo decidere come evitarlo. Non abbiamo prima un'idea della macchina e poi una sensazione di timore, secondo Dewey. Piuttosto, «*l'idea e l'eccitazione emozionale sono costituite in uno ed un solo tempo*» dalla rilevante «modalità di comportamento» (qui il guidare) che «*è la cosa primaria*»; «*in realtà, esse [l'idea e l'eccitazione fisiologica] rappresentano la tensione di stimolo e risposta entro la coordinazione che completa la modalità di comportamento*» (EW4, 174). In breve, reazioni corporee e mentali non sono due cose differenti alla ricerca di una sintesi filosofica ma sono invece astrazioni analitiche già avvolte nell'originaria unità del comportamento finalistico.

Tale unità di azione volontaria, sostiene Dewey, non dovrebbe mai essere divisa in un atto puramente mentale del fine scelto (eseguito attraverso la presunta disincarnata azione del libero volere) che è poi seguito da una separata esecuzione corporea di tale fine. James, lo ricordiamo, aveva affermato questa relazione dualistica nel suo *Principi di Psicologia*, sostenendo che negli atti espliciti di volontà «lo sforzo volitivo si trova esclusivamente entro il mondo mentale. L'intero dramma è un dramma mentale» (PP, 1168). Egli ammetteva senz'altro che la scienza ha bisogno della presunzione metodologica che ogni cosa (incluse le nostre scelte) può in principio essere spiegata o predetta in termini di condizioni causali, «che il mondo deve essere un fatto ininterrotto, e che la predizione di tutte le cose [...] deve essere idealmente, se non attualmente, possibile». Ciononostante, argomentava James, c'è un contrario e in definitiva di primaria importanza «postulato morale sull'Universo» che è

essenziale alla nostra intera concezione dell'etica e dell'azione e che richiede il libero volere. Esso è «il postulato che *ciò che deve essere può essere, e che cattive azioni non possono essere predestinate, ma che le buone devono essere possibili al loro posto*» (PP, 1177). Noi non solo sentiamo l'esercizio del libero volere nelle nostre scelte, insisteva James, ma senza di esso, «l'intero pungolo ed eccitazione» nella scelta e nell'azione sparirebbe; «vita e storia» sarebbero semplicemente «la sorda ripetizione di una catena che venne forgiata innumerevoli anni prima», e la responsabilità morale verrebbe annullata attraverso il determinismo di catene causali (PP, 429).

Dewey acutamente risponde che questa alternativa al libero volere, negativamente tratteggiata, non è determinismo scientifico (che implica condizioni causali e correlazioni che sono probabilistiche, incerte e mutevoli) ma invece un «predeterminismo teologico» che interpreta la causalità nei termini fuori moda di «un agente produttivo o di una forza determinante» (modellata sull'idea di un ego indipendente come Dio). L'«incertezza» delle connessioni e dei risultati causali nel nostro mondo probabilistico di flusso dovrebbe essere sufficiente per dotare le nostre azioni del senso di eccitazione<sup>12</sup>.

L'idea di un libero volere esistente interamente al di fuori del regno delle connessioni causali è non solo incoerente con la scienza ma anche inadeguata e non necessaria per spiegare il senso etico della scelta libera e significativa. Se la scelta libera di una bevanda calda o fredda significasse una scelta interamente non condizionata da fattori materiali, allora ciò richiederebbe di ignorare preferenze costituite, abitudini, desideri correnti, stato corporeo, e ambiente fisico e condizioni sociali. Tale libertà di scelta sarebbe semplicemente la «libertà dell'indifferenza» o casualità arbitraria, non l'esercizio significativo del volere che definisce l'azione etica (EW4, 93). Inoltre, come potrebbe una tale scelta essere il libero volere *individuale*, se esso è incondizionato da tutte le condizioni che definiscono un'individualità come un agente? Ma se la scelta è significativa e importante per la vita etica lo è precisamente perché è guidata da condizioni e desideri della persona, e allora scelta o volere non possono essere incondizionatamente liberi.

Scelte e libertà non sono irreali semplicemente perché sono condizionate. Noi esperiamo le nostre scelte come libere, sostiene Dewey, «perché la presenza nella coscienza di fini alternativi con la riflessione che essa richiama, è libertà» di scelta (EW 4, 95). E tale libertà, sebbene

---

<sup>12</sup> J. Dewey, "The Ego as Cause", EW4, 91, 94.

non priva di condizioni causali, permette un senso di responsabilità morale che mira al futuro. Trattando le persone come responsabili e rivolgendole lode o biasimo per le loro azioni, esse possono essere influenzate a fare un miglior uso di riflessione e giudizio nel fare scelte migliori. «Cause di un atto ne esistono sempre, ma le cause non costituiscono giustificazione [...]. È come cause di azioni future che le giustificazioni e le accuse devono essere considerate [...]. Perché la morale ha a che fare con atti che sono ancora sotto il nostro controllo, con atti che devono ancora essere compiuti». La questione morale è «prospettica», una questione «di modificazione dei fattori che ora influenzano i risultati futuri», e le nostre pratiche o «schemi di giudicare, di attribuire biasimo e lode, di assegnare punizione ed onore fanno parte di queste condizioni» (NC, pp. 24-26). Come Dewey altrove sostiene, «Tenere stretto l'uomo alle responsabilità può fare la differenza decisiva nel comportamento *futuro*, tenere stretta alle responsabilità una pietra, o un albero, è un'attività priva di significato» perché non c'è un'influenza comparabile su scelta e condotta (LW 3, 94).

### III

#### *Alexander, l'abitudine, e la necessità della riflessione somatica*

Abbiamo esplorato gli argomenti logici, ontologici ed etici che Dewey adotta per mostrare l'incoerenza del libero volere di James posto fuori dal regno del naturale condizionamento causale, suggerendo così una forma di «determinismo morbido» che afferma la scelta reale mentre riconosce il suo carattere condizionato. Un secondo asse della critica più specificamente contesta la prospettiva jamesiana che il volere è un affare esclusivamente mentale intrinsecamente indipendente dai mezzi corporei ma semplicemente dispiegante questi dopo che l'atto di volontà è realizzato con successo nella sua pura essenza mentale. Qui Dewey fa parecchio affidamento sulle intuizioni di F. M. Alexander concernenti il potere delle abitudini corporee e l'indispensabilità di mezzi somatici nell'azione volontaria.

L'azione volontaria non è un prodotto di momenti isolati di una decisione puramente mentale; essa fa affidamento sulle abitudini del sentire, pensare, agire e desiderare che ci rendono i sé che noi siamo. Camminare è una complicata questione meccanica che implica il movimento coordinato di molte ossa e muscoli mentre si mantiene l'equilibrio. Ma in circostanze normali, le nostre ordinarie abitudini del camminare rispondono semplicemente al nostro desiderio di andare da qualche parte senza

richiedere alcuno speciale atto cosciente di volere, con ogni passo, la complessa serie di movimenti di sollevamento, avanzamento e abbassamento di ogni anca, gamba e piede insieme ai necessari movimenti connessi del bacino. Nell'ampio spettro del comportamento volontario, le nostre abitudini irriflesse spontaneamente eseguono il nostro volere. In verità, come sottolinea Dewey, poiché «le abitudini sono esigenze di certi generi di attività [...], esse *sono* volontà», e la loro «forza propulsiva» di «predisposizione [...] è una parte di noi stessi infinitamente più intima e fondamentale di quanto non lo siano degli atti di scelta consapevoli ma vaghi e generici». Le abitudini di conseguenza «costituiscono il sé [...]». Esse formano i nostri desideri effettivi e ci danno le nostre capacità operative. Regolano i nostri pensieri, determinando quali dovranno venire alla luce ed esser forti e quali dovranno passare dalla luce all'oscurità» (NC, p. 32).

Le abitudini non possono essere puramente mentali e autonome, dal momento che esse incarnano sempre aspetti dell'ambiente. Il proprio abituale modo di camminare dipende non solo dalla propria particolare struttura fisica (essa stessa parzialmente formata da abitudini di nutrizione e movimento che formano la muscolatura ed eventualmente anche le ossa) ma anche dalle superfici su cui si cammina, dalle scarpe con cui si cammina, dai modi di camminare che testimoniano e mostrano se stessi, dai propositi situazionali che formano la condotta abituale (correre a lavoro attraverso strade affollate in opposizione al passeggiare comodamente a piedi scalzi sulla sabbia)<sup>13</sup>. Le abitudini di pensiero devono ugualmente incarnare aspetti dell'ambiente che sono necessari o utili a pensare e attraverso i quali dirigere l'azione. Inoltre, dal momento che le abitudini sono formate attraverso il tempo, esse incarnano storie ambientali e di conseguenza possono persistere anche quando le condizioni originarie non sono da tempo presenti, come noi tristemente sappiamo dalle vittime di passati abusi e di oppressione.

Se il volere è costituito attraverso abitudini, e se le abitudini sono sempre aspetti ambientali incarnati, allora segue che il volere non può essere un affare interamente autonomo e puramente mentale. Volere non può essere un atto disincarnato perché esso richiede un certo senso dell'impiego degli strumenti utilizzabili o delle *affordances* di contesti am-

---

<sup>13</sup> Se le abitudini che costituiscono il sé incarnano anche l'ambiente, segue che il sé è parzialmente un prodotto ambientale. I nostri corpi, proprio come i nostri pensieri, incarnano confini circostanti che procedono oltre il corpo convenzionale per incontrare i nostri essenziali bisogni di respirazione e nutrizione. Le conseguenze etiche e sociali sono discusse verso la fine di questo capitolo.

bientali d'azione, il che include le nostre risorse corporee. Volere (piuttosto che un mero desiderare) camminare significa in qualche modo impegnare le nostre abitudini e mezzi di movimento corporeo, anche se siamo privati (per esempio per lesioni) dell'uso abituale delle nostre gambe e i nostri sforzi muscolari sono espressi solo in altri luoghi<sup>14</sup>. Dewey si affida ad Alexander per fornire la più chiara spiegazione di come le abitudini corporee siano indispensabili per un'azione effettivamente volontaria ma anche enormemente distruttive nel frustrare e ingannare il nostro volere.

Chi era Alexander e quali erano le origini e i principi della sua teoria e pratica somatica? Nato in Australia nel 1869, cominciò la sua carriera come attore ma misteriosamente continuava a perdere la voce, sebbene solo durante la performance e nonostante possedesse corde vocali assolutamente normali. Non trovando aiuto o spiegazione da medici esperti, Alexander studiò sistematicamente il suo comportamento nel parlare davanti allo specchio, ed alla fine giunse a vedere che i suoi problemi di voce nella recitazione erano dovuti all'assunzione di una postura abitualmente declamatoria nell'area della testa e del collo che costringeva il suo respiro e di conseguenza sforzava la sua voce. Egli descriveva questa postura (che adottava nella recitazione ma non nei discorsi ordinari) come un «ritirarsi indietro della testa». Con sua ancor più grande sorpresa, Alexander scoprì quindi che la sua decisione consapevole di *non* portare dietro la testa era assolutamente inefficace contro la radicata abitudine di fare così, e di conseguenza dimostrò che il suo volere abituale, incarnato, era la parte più fondamentale e potente di sé rispetto alla sua decisione mentale cosciente (o al cosiddetto atto di volontà), anche quando il desiderio cosciente era accompagnato da forti sforzi muscolari di portare la testa in avanti. Con suo ulteriore sgomento, Alexander notò (nuovamente attraverso l'uso di specchi) che anche quando sentiva di portarla in avanti, egli stava di fatto tornando alla sua abitudine di spingere indietro la testa. In breve, egli comprese che la consapevolezza sensoriale della sua propria postura e movimento era estremamente inaccura-

---

<sup>14</sup> Esperimenti hanno mostrato che il proprio senso mentale di sforzo voluto fa affidamento su comandi motori ed è espresso fisiologicamente. La semplice rappresentazione mentale della propria esecuzione di un'azione fa sì che si tende a compierla, senza eseguirla attualmente, e attiva risposte muscolari ed altre risposte fisiologiche correlate ad un certo sforzo dell'azione, inclusi i «cambiamenti nel ritmo cardiaco». Soltanto localizzando un oggetto nello spazio che si vuole raggiungere si induce l'esperienza simulata delle «sensazioni muscolari» del movimento che dovrebbe essere necessario a raggiungerlo. Cfr. A. Berthoz, *The Brain's Sense of Movement*, trad. G. Weiss, Cambridge, MA, Harvard University Press 2000, pp. 31-21, p. 37.

rata. Allora studiò gli altri e trovò che molte persone in modo simile soffrivano di un «dissoluto sistema *cinestetico*» il cui difettoso «apprezzamento dei sensi» e mancanza di autoconsapevolezza somatica impedivano seriamente le loro prestazioni rendendoli vittime inconsapevoli di abitudini irriflesse del cattivo uso del corpo<sup>15</sup>.

Alexander inoltre osservò che l'impazienza di raggiungere un fine desiderato ma problematico automaticamente induce azioni abituali per raggiungere tale fine, senza che noi neppure realizziamo che stiamo allora ripiombando nelle originali cattive abitudini che hanno già frustrato i nostri sforzi per raggiungere tale obiettivo. «Quando il fine è tenuto a mente, [...] l'abitudine vorrà sempre cercare di ottenere il fine con metodi abituali» (MSI, 204). Inoltre, il nostro focalizzarci sui fini desiderati (che, quando le abitudini sono ben adattate a questi fini, sono davvero tutto ciò su cui abbiamo bisogno di focalizzarci) ci distrae dal porre attenzione su ciò che stiamo realmente facendo della nostra postura e prestazione corporea e così ci ostacola dal vedere come questo di fatto contrasta con ciò che noi vogliamo fare. Il nostro avido desiderio di «raggiungere il fine» di conseguenza contribuisce al nostro distorto «apprezzamento sensoriale» (la nostra difettosa consapevolezza somaestetica), mentre distoglie la nostra attenzione dai necessari «mezzi mediante i quali» l'azione potrebbe essere eseguita correttamente (CCC, 151-153; US, 29-30).

Alexander conclude che un metodo sistematico di attenta consapevolezza somatica, analisi e controllo era necessario per migliorare l'autoconoscenza e l'uso di sé: un metodo per discernere, localizzare e inibire le abitudini non volute, per scoprire le posture corporee o i movimenti richiesti (gli indispensabili “mezzi mediante i quali”) per una migliore produzione dell'azione desiderata o attitudine, e finalmente monitorare e controllare le loro prestazioni attraverso un «controllo cosciente» fino a che in definitiva possa essere stabilita una migliore (cioè più efficace e controllabile) abitudine per raggiungere il fine voluto dell'azione (MSI 181-236). L'elaborato metodo che egli sviluppò – promuovendo un'ac-

---

<sup>15</sup> Cfr. F. M. Alexander, *Man's Supreme Inheritance*, New York, Dutton 1918, p. 22, 89. Alexander descrive meglio il processo di auto-esame ed auto-correzione che ha portato alla scoperta della sua tecnica e teoria nel terzo dei suoi libri, *The Use of the Self*, New York, Dutton 1932. Il suo primo libro è stato *Man's Supreme Inheritance*, la cui prima edizione venne pubblicata in Inghilterra nel 1910. Questo venne seguito da *Constructive Conscious Control of the Individual*, New York, Dutton 1923. Per i riferimenti a questi libri d'ora in poi si utilizzeranno le abbreviazioni US, MSI, CCC. L'ultimo libro di Alexander, essenzialmente una riformulazione delle precedenti idee, è stato *The Universal Constant in Living*, New York, Dutton 1941.

cresciuta auto-consapevolezza somatica e un controllo cosciente attraverso inibizione, riferimento indiretto e un concentrarsi sui “mezzi mediante i quali” come cruciali fini provvisori – divenne la famosa Tecnica Alexander.

Spostandosi in Inghilterra nel 1904 per promuovere questa tecnica (e acquisendo certi famosi allievi come George Bernard Shaw e Aldous Huxley), Alexander successivamente la introdusse in America quando giunse a New York City nel 1914, pubblicizzando vigorosamente la sua teoria non semplicemente come una terapia corporea, ma come una generale filosofia educativa per migliorare l'uso di sé nella sua interezza che, argomentava, potrebbe migliorare non solo la vita dell'individuo, ma della società nel suo complesso. La moltitudine di malfunzioni cinesetiche e correlati disturbi psico-somatici (mal di schiena, mal di testa, perdita di vitalità, nervosismo, rigidità mentale) che piega la cultura contemporanea era spiegata da Alexander come risultante da un sistematico sfasamento tra le nostre tendenze somatiche sviluppate attraverso lenti processi di evoluzione e le assai differenti condizioni moderne di vita e di lavoro in cui siamo obbligati a funzionare. Rigettando una regressione alla vita primitiva, egli piuttosto cercò un metodo perché la gente potesse adattare razionalmente e consciamente il proprio comportamento alle condizioni di oggi che mutano sempre più velocemente piuttosto che fare affidamento su inconse, accidentali forze per formare tali nuovi adattamenti. Il processo ordinario di formazione dell'abitudine non può più essere considerato affidabile per adattarsi alle nuove condizioni, perché è troppo lento, non sistematico ed incerto. Dato il rapido ritmo dei cambiamenti contemporanei, anche se siamo fortunati a sviluppare una nuova buona abitudine in modo irriflesso, questa potrebbe facilmente essere resa obsoleta nel tempo in cui è realizzata con successo. Noi perciò necessitiamo di un metodo sistematico per la ricostruzione intelligente di abitudini attraverso la guida di ciò che egli chiamò «controllo cosciente costruttivo».

I temi chiave di Alexander dell'abitudine, dell'evoluzione, del migliorismo, dell'unità corpo-mente, e del rispetto per gli strumenti e l'educazione per una ricostruzione razionale del sé e della società erano già chiaramente congeniali a Dewey, che presto divenne un ardente difensore della prospettiva di Alexander, essendo stato decisamente conquistato dalla sua tecnica pratica come educatore-terapeuta somatico. Dewey (all'età di 57 anni) incontrò per la prima volta Alexander nel 1916 attraverso Wendell Bush, un filosofo collega della Columbia, e presto cominciò a prendere lezioni sulla tecnica. Avendo a lungo sofferto di affaticamento oculare, dolori alla schiena e di una dolorosa rigidità del collo, De-

wey sostenne «che Alexander lo aveva curato completamente, e che così era in grado di leggere e di vedere e di muovere il collo liberamente»<sup>16</sup>. Diversamente da James, che morì solo due anni dopo l'incontro con il suo proprio guru posturale per l'uso di sé (Dr. James Taylor), Dewey beneficiò del lavoro di Alexander per decenni. Prendendo lezioni sia da Alexander sia dal fratello più giovane di Alexander, Dewey continuava a riaffermare (ancora fino al 1946) che la sua «fiducia nel lavoro degli Alexander [era] incrollabile» e che questa sua salute prolungata era profondamente dovuta al «loro trattamento»<sup>17</sup>. Cosa potrebbe essere più convincente per un filosofo pragmatista dell'incarnazione degli innegabili, durevoli miglioramenti pratici nel funzionamento somatico e del risultante aumento dell'energia psichica e dell'umore?

In *Natura e condotta dell'uomo* (1922), Dewey fa delle intuizioni somatiche di Alexander il cuore del suo capitolo su "Abitudini e Volontà", dove espone la critica di Alexander delle presunzioni comuni che il nostro volere possa funzionare «senza il controllo intelligente dei mezzi» e «che i mezzi [corporei abituali] possano esistere ma rimanere inerti e senza efficacia» (NC, p. 34). È «magia» il credere «che quando si è detto ad un uomo di star su diritto, basta che egli lo voglia e si sforzi, ed è fatto. [Alexander] faceva rilevare che questa credenza ha in comune con la magia primitiva il non fare attenzione ai mezzi implicati nella attuazione di un fine». Tale credenza blocca il progresso «perché ci fa trascurare la necessità di una ricerca intelligente sui mezzi mediante i quali possiamo ottenere un risultato desiderato, e dell'intelligente spirito inventivo che ci procuri quei mezzi. In una parola, quella credenza ignora affatto l'importanza dell'abitudine intelligentemente controllata». Implicando in modo falso «che i mezzi o condizioni idonee per la attuazione di un proposito esistano indipendentemente dall'abitudine già fissata, ed anzi che possano essere messi in moto in opposizione all'abitudine», questa fiducia cieca nella nostra buona conoscenza posturale presume anche che gli strumenti propri già «sono lì, così che il fallimento di stare eretti è interamente una materia di fallimento di proposito e desiderio» (NC, pp. 34-36).

Facendo assegnamento sulle lezioni apprese da Alexander, Dewey invece argomenta: «Un uomo che non sta composto si forma l'abitudine di

<sup>16</sup> C. Lamont, a cura di, *Dialogue on John Dewey*, Horizon Press, New York 1959, p. 27.

<sup>17</sup> Cfr. le lettere di Dewey a Joseph Ratner, 24 luglio, 1946, cit. in Rockefeller, *John Dewey*, cit., p. 343. Dewey inoltre prendeva lezioni da altri insegnanti della tecnica che erano formati da Alexander e da suo fratello. Cfr. Fr. Jones, *Body Awareness in Action: A Study of the Alexander Technique*, Schocken, New York 1976.

stare scomposto, un'abitudine positiva, che ha una sua forza». Di qui ad assumere che «egli semplicemente manchi di fare la cosa giusta, e che la mancanza possa essere corretta da un ordine volontario è assurda [...]. Si sono formate condizioni che hanno prodotto un risultato cattivo, e questo cattivo risultato durerà finché esisteranno quelle tali condizioni. Non si possono bandire con uno sforzo diretto di volontà più di quanto si possano scacciare le condizioni che causano la siccità invocando il vento col fischio» (NC, p. 36). Le abitudini devono intervenire non solo nell'«esecuzione» dei nostri desideri, ma anche nella «formazione di idee» che convertono desideri vaghi in concreti atti di volere. Un volere esplicitamente concreto di stare eretti, in contrasto con un meramente astratto «desiderio» di raggiungere tale postura, implica sempre una qualche idea incarnata – una nozione propriocettiva o sensazione cinestetica (per quanto implicita, non notata, vaga, parziale, o fuorviata) - di come uno diviene e si sente eretto. E una tale «idea acquista una forma coerente solo quando le sta dietro un'abitudine». Anche se «attraverso una occasione felice una giusta idea concreta o intenzione [...] si è trovata per caso», la cattiva abitudine radicata nella persona tenderà a passare sopra e a frustrare la sua esecuzione. Di conseguenza, conclude Dewey con Alexander, «Un uomo sa che cosa significhi avere un portamento corretto solo quando può già compiere l'atto di stare diritto [in un senso concretamente propriocettivo] e solo allora egli può chiamare in causa l'idea richiesta per una giusta esecuzione. L'atto deve precedere il pensiero, e un'abitudine deve precedere la capacità di evocare il pensiero a volontà. La psicologia comune rovescia lo stato di fatto delle cose» (NC, p. 37).

Il fallimento nel riconoscere l'essenziale legame tra volere e abitudine «induce soltanto alla separazione della mente dal corpo» che compromette lo status «scientifico» (nella citazione l'allarme di Dewey) al tempo stesso della «psico-analisi» e della «fisiologia del sistema nervoso». Mentre la prima erroneamente «pensa che le abitudini mentali possano essere raddrizzate da una speciale manipolazione puramente psichica senza preoccuparsi di [...] cattive conformazioni corporee», la seconda falsamente crede che «per rettificare la condotta è necessario soltanto localizzare una cellula particolare malata o una lesione locale, indipendentemente da tutto il complesso delle abitudini organiche» (NC, pp. 40-41). Questa critica scientifica non solo della psicoanalisi (per la quale Dewey aveva scarso riguardo – in gran parte a causa della sua enfasi sull'inconscio, la sessualità e il passato) ma anche della neurofisiologia (che egli chiaramente rispettava) dovrebbe essere compresa alla luce della sua ripetuta, appassionata ma assediata difesa dello status scientifico del lavoro di Alexander, il cui persistente fallimento nel guadagnare

l'approvazione della comunità scientifica era certamente una grande delusione per Dewey, se non anche un imbarazzo<sup>18</sup>.

In William James, la difesa di un libero volere disincarnato è complementare all'ammonimento che l'introspezione somatica costituisce una distrazione e un pericolo per la vita pratica. Così nel perseguire una linea di condotta, egli esorta appunto «fidati della tua spontaneità», e lascia che l'abitudine lavori per te. Non solo «camminiamo tanto meglio su una trave quanto meno pensiamo alla posizione dei nostri piedi», ma la coscienza somatica riflessiva ha anche un'«influenza inibitoria» sul nostro volere che frustra l'azione, indebolisce la «vitalità» e abbassa la nostra «soglia del dolore» diminuendo di conseguenza la nostra efficacia ed energia<sup>19</sup>. Ad ogni modo, una volta che riconosciamo che la volontà è profondamente involupata nelle abitudini, dovremmo apprezzare come l'inibizione possa aiutarci a sorpassare le cattive abitudini che si esprimono (e si rinforzano) in un comportamento spontaneo e che frustrano il nostro volere. Oltre a reprimere le reazioni abituali, l'inibizione fornisce uno spazio per la coscienza riflessiva precedente all'azione così che le abitudini possano essere monitorate e corrette. Allo stesso modo, una volta che riconosciamo che il volere è essenzialmente incarnato, possiamo vedere come la riflessione somaestetica fornisca validi strumenti per migliorare l'azione volontaria e così migliorare la vita pratica. Convinto, attraverso il lavoro di Alexander, di queste lezioni centrali, Dewey diverge radicalmente da James esaltando i meriti pratici di una coscienza somatica riflessiva e le sue valide funzioni inibitorie, sebbene, come James, egli fosse personalmente diffidente nei confronti dei pericoli dell'introspezione<sup>20</sup>.

<sup>18</sup> Cfr. Fr. Jones, *Body Awareness in Action*, cit., pp. 104-105, che descrive anche come alcuni colleghi di Dewey «sorridevano» all'adesione «naïve» del filosofo alla teoria di Alexander considerandola una mancanza di giudizio o anche una «superstizione», p. 98. Ammettendo che Alexander non faceva «imponente spettacolo di terminologia tecnico-scientifica di fisiologia, anatomia e psicologia», Dewey interpretava questa come una virtù di «sincerità e precisione» intellettuale che non comprometteva lo status scientifico del lavoro. Egli sosteneva invece che «l'insegnamento di Alexander è scientifico nel senso stretto della parola», dimostrato dalle «sue conseguenze operative [...] [che possono] essere verificate sperimentalmente dall'osservazione» e dal modo in cui queste conseguenze sono mostrare derivare logicamente dai «principi generali» della sua teoria; ciò inoltre «soddisfa le richieste più esigenti del metodo scientifico» (MW 15, 311, 313).

<sup>19</sup> W. James, PP, 1128; «The Energies of Men» in *William James: Writings 1902-1910*, a cura di B. Kuklick, New York, Viking 1987, pp. 1225-1126. *Talks To teacher on Psychology and To Students on Some of Life's Ideals*, New York, Dover 1962, p. 109.

<sup>20</sup> Confessando ad un amico che «essendo troppo introspettivo per natura, ho dovuto imparare a controllare la direzione che ciò prende», Dewey esprime particolare disagio per «introspezione autobiografica [...] come ciò che non è buono per me». Si veda la sua lettera a Scudder Klyce, cit. in S. Rockfeller, *John Dewey*, cit., p. 318. L'idea di Dewey

Dewey ripete l'ambizioso argomento di Alexander che coltivare l'autocoscienza somatica è necessario per «promuovere la nostra crescita costruttiva e felicità» perché è essenziale a migliorare l'uso di sé e perché l'uso di sé è essenziale al nostro uso di tutti gli altri strumenti a nostra disposizione. «Nessuno negherebbe che noi stessi entriamo come un'influenza in qualunque cosa è tentata e fatta da noi [...]. Ma la cosa più difficile a cui badare è che ciò che è più vicino a noi stessi, è ciò che ci è più costante e familiare. E questa "cosa" più vicina è, precisamente, noi stessi, le nostre abitudini e i modi di fare le cose», attraverso la nostra originaria influenza corpo-mente. Per comprendere e ridirigere i nostri lavori è richiesto controllo e una «coscienza sensoriale» attentamente auto-riflessiva. La scienza moderna ha sviluppato tutti i tipi di strumenti potenti per influenzare il nostro ambiente. Ma «l'unico fattore che è lo strumento primario nell'uso di tutti gli altri strumenti, vale a dire noi stessi, in altre parole, la nostra disposizione psico-fisica, come condizione base del nostro potenziamento di tutte le azioni ed energie» necessita pure di essere «studiata come la strumentalità centrale» (MW 15, 314-315). Senza «il controllo dell'uso di noi stessi», conclude Dewey nella sua introduzione a *The Use of the Self* di Alexander, «il controllo che abbiamo raggiunto sulle energie fisiche [...] è un affare pericoloso», e una migliorata autoconsapevolezza somatica è necessaria per quest'intelligente autocontrollo dell'uso di sé (LW 6, 318).

Se la coscienza somaestetica riflessiva è essenziale per comprendere e correggere abitudini e così migliorare l'uso di sé, allora l'inibizione mette alla prova uno strumento egualmente cruciale per tale riforma, dal momento che abbiamo bisogno di inibire le abitudini problematiche per procurare l'occasione di analizzarle e trasformarle in altre migliori. Altrimenti, queste abitudini radicate continueranno ad essere rinforzate in comportamenti spontanei irriflessi. Alexander quindi sottolinea «il processo di inibizione come fattore primario e fondamentale nella [sua] tecnica»: «il processo inibitorio deve avere il primo posto, e rimanere il fattore primario»; «ordini preventivi» sono i «primari» ordini che limitano e distruggono le vecchie abitudini provvedendo al necessario chiarimento per insegnare nuove e migliori abitudini o modalità d'azione (CCC, 152, 161, 186). Alexander in verità considera il nostro «potere intellettuale di inibizione» come ciò che «segna la differenza tra l'uomo e il mondo animale» e sottolinea le capacità umane di «ragionamento» e

---

di controllare la direzione dell'introspezione suggerisce un'utile distinzione tra la riflessione somatica disciplinata per l'autoconoscenza e l'incontrollato personale rimuginare sulla propria vita.

libertà (MSI, 35). Ciò che noi presumiamo in modo non critico essere la libertà dell'azione spontanea è in effetti un rendersi schiavi delle catene di abitudini che ci impediscono di agire diversamente, di ricorrere ai nostri corpi in modo da fare lo stesso tipo di azioni ma in modo migliore o differente.

La vera libertà del volere di conseguenza implica la liberazione dalla schiavitù della spontaneità di un'abitudine irriflessa, così che si possa fare coscientemente con il proprio corpo ciò che realmente si vuole fare. Tale libertà non è un dono connaturato ma una capacità acquisita che implica un dominio del controllo inibitorio tanto quanto dell'azione positiva. Come sostiene Dewey, «La vera spontaneità d'ora innanzi non è un diritto di nascita ma il termine ultimo, la conquista coronata, di un'arte – l'arte del controllo cosciente», un'arte che implica «la necessità incondizionata dell'inibizione di atti abituali, e la tremenda difficoltà mentale trovata nel non “fare” qualcosa così come gli atti abituali ci suggeriscono» (MW 11, 352; LW 6, 318). Queste difficoltà inibitorie, che egli per primo giungeva a riconoscere attraverso la formazione di Alexander, Dewey le descriveva come «la più umiliante esperienza della [sua] vita, intellettualmente parlando» (LW 6, 318).

Il ruolo cruciale dell'inibizione nella libertà trova il più recente supporto negli studi sperimentali di neuroscienze (introdotti da Benjamin Libet) mostrando che l'azione motoria dipende dagli eventi neurologici che occorrono prima che la nostra consapevolezza cosciente decida di fare un movimento, anche se sentiamo che la nostra decisione cosciente è ciò che ha dato inizio al movimento<sup>21</sup>. Un esperimento mostra che, in media, 350 millisecondi (ms) prima che i soggetti fossero coscienti di decidere, o di avere lo stimolo, di imprimere uno scatto ai loro polsi, i loro cervelli erano già impegnati a preparare i processi motori necessari per fare il movimento (quell'attività mentale nota come “prontezza potenziale”). Trascorrevano poi una media di circa 200 millisecondi dalla decisione cosciente di eseguire il movimento alla realizzazione dell'atto, nel qual tempo, prima dello scatto, ci sono sino a 50 millisecondi di attività neurale che discende dalla corteccia motoria ai polsi. Se gli atti

---

<sup>21</sup> Cfr. B. Libet, “Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action”, in *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 1985, pp. 529-566, citazioni da p. 529, 536; Idem, “The Neural Time-Factor in Perception, Volition, and Free Will”, *Revue de Métaphysique et de Morale*, 2, 1992, pp. 255-272; Idem, “Do We Have Free Will?” *Journal of Consciousness Studies*, 6, 1999, pp. 47-57; Idem, “Can Conscious Experience Affect Brain Activity?” *Journal of Consciousness Studies*, 10, 2003, pp. 24-28; e P. Haggard e B. Libet, “Conscious Intention and Brain Activity”, *Journal of Consciousness Studies* 8, 2001, pp. 47-63.

volontari del movimento sono davvero avviati «da speciali processi cerebrali inconsci che cominciano [...] prima dell'apparire dell'intenzione cosciente», come potremmo allora parlare di controllo cosciente del movimento e di esercizio cosciente del libero volere? Libet, comunque, sostiene tali capacità volontarie coscienti, precisamente attraverso la nostra abilità inibitoria nei confronti del “veto” che agisce tra la consapevolezza cosciente e l'attuale implementazione: «la decisione finale di agire potrebbe essere controllata coscientemente durante i 150 ms o circa che restano dopo l'apparire dell'intenzione cosciente» e prima della sua «prestazione motoria». Il libero volere, per questo motivo, equivale essenzialmente ad un libero “non voglio”. Per quanto il concetto generale di azione volontaria e libero volere non dovrebbe essere limitato a questo modello inibitorio (con il suo focus su non contestualizzati movimenti sperimentali “astratti” e una scheggia di tempo di 150 ms per la decisione), le scoperte di Libet danno supporto scientifico all'enfasi posta da Alexander sull'inibizione in funzione dell'esercizio di un consapevole controllo costruttivo nella prestazione motoria.

Oltre che essenziale nel reprimere le abitudini problematiche, l'inibizione è anche necessaria per la reale efficacia della riflessione somatica che ci permette di osservare accuratamente il nostro comportamento così che noi possiamo inibire l'abitudine problematica e rimpiazzarla con una superiore modalità di reazione. Non possiamo cambiare in modo affidabile le nostre azioni se non sappiamo realmente ciò che stiamo di fatto facendo, tuttavia la maggior parte di noi è affatto inconsapevole delle proprie abituali modalità di comportamento corporeo. Quale piede usate quando fate il primo passo camminando; quale delle vostre gambe sorregge la maggior parte del passo quando state in piedi; su quale natica vi appoggiate in modo più pesante quando state seduti; dove cominciate l'azione di allungarvi per prendere una tazza – nella vostra mano, gomito, articolazione della spalla, bacino, testa? Non siamo totalmente inclini a prestare attenzione a certe cose, perché sforzandoci in quanto creature attive di sopravvivere e prosperare entro un ambiente, la nostra continua attenzione è diretta abitualmente ad altre cose nell'ambiente che riguardano i nostri progetti piuttosto che alle parti del nostro corpo, ai movimenti e alle sensazioni. Per buone ragioni evolutive, noi siamo abituati a rispondere direttamente a eventi esterni piuttosto che ad analizzare le nostre sensazioni interne; ad agire piuttosto che ad osservare attentamente, a reagire impulsivamente per i nostri fini piuttosto che tornare indietro a studiare i mezzi corporei a nostra disposizione. Il potere inibitorio è perciò necessario anche per interrompere le nostre abitudini di porre

attenzione su altre cose in modo da poterci focalizzare sulla coscienza somatica riflessa.

Tale coscienza può discernere meglio le sottostanti sensazioni somatiche e i movimenti inavvertiti quando è libera dall'influenza di un'azione faticosa, dal momento che tale azione (come un forte stimolo) fornisce sue proprie sensazioni forti che alzano la soglia necessaria perché altri fattori somatici siano scoperti. Questo punto, articolato nella legge psicofisica di Weber-Fechner, è evidente dall'esperienza ordinaria. Sentiamo suoni nel silenzio della notte che non possiamo percepire nel chiassoso trambusto dell'ora di punta. È molto più difficile avvertire la leggera pressione del cappello che state indossando mentre spalate vigorosamente la neve che quando siete tranquillamente a riposo. Lo stesso principio è alla base della meditazione *zazen*. Eseguita mentre semplicemente sedete in modo tranquillo (e perciò spesso caratterizzata dai suoi esperti come "semplicemente seduti" – *shikan taza*), la sua posizione di tranquilla assenza di azione sforzata e finalizzata consente di concentrarsi in modo più chiaro, fisso ed esclusivo sul proprio respiro e così far cessare le abitudini mentali del pensiero associativo<sup>22</sup>. Naturalmente, lo *zazen* paradossalmente richiede il suo proprio sforzo di concentrazione e controllo inibitorio della mente per raggiungere quella propria attività meditativa dell'inazione che il maestro Dogen descrive come un «sedere in modo fisso, pensare di non pensare», proprio come il lavoro di Alexander implica un pensare pieno di tensione sul non agire<sup>23</sup>. L'inibizione è particolarmente difficile quando si rapporta con i pensieri d'azione, dal momento che il pensiero stesso di un'azione tende naturalmente a provocare quest'azione.

Come esattamente la Tecnica Alexander mette in campo l'inibizione nella sua ricostruzione delle abitudini e padroneggiamento del controllo cosciente? Il suo caratteristico uso educativo dell'inibizione non è diretto in senso stretto soltanto all'azione particolare del cattivo uso che necessita di correzione ma è invece instillato come un principio generale che può essere rivolto anche ad altre azioni e di conseguenza guida globalmente l'uso corretto del sé che l'insegnante desidera instillare nello studente. Si prenda il caso di un giocatore di golf che abitualmente toglie gli occhi dalla palla sollevando la testa. Il suo insegnante Alexander non

---

<sup>22</sup> Come dice Dogen, «per cercare la perla [dell'illuminazione], dovremmo fermare le onde» perché la perla sarà difficile da vedere nell'acqua turbolenta. Cfr. *Dogen's Manual of Zen Meditation*, trad. C. Bielefeldt, Berkeley, University of California Press 1988, p. 183.

<sup>23</sup> *Ibid.*, 181.

si limiterà a dirgli semplicemente di inibire il sollevamento della testa e a chiedergli di oscillare mentre inibisce questo sollevamento. Egli invece lo istruirà positivamente su come posizionare il collo e la testa quando oscilla e che poi, quando gli darà queste direttive su come comportarsi in quel modo mentre oscilla, «egli non deve tentare di seguirle»: «al contrario, *egli deve inibire il desiderio di fare in un determinato modo nel caso di ogni singolo ordine che gli è dato*» (CCC, 152-153). Piuttosto che reagire nel modo ordinato, lo studente «deve invece impartire le direttive come a lui date mentre il suo insegnante, allo stesso tempo, attraverso i mezzi della manipolazione, farà i riassetamenti della testa richiesti ed effettuerà le coordinazioni necessarie, eseguendo in questo modo per l'allievo il movimento particolare o i movimenti richiesti, e dandogli la nuova affidabile valutazione sensoriale e la migliore opportunità possibile di connettere le differenti direttive prima di tentare di metterle in pratica» (CCC, 153).

Questo metodo, inoltre, porta gli studenti a inibire in modo più profondo e completo la tendenza al diretto «raggiungimento dello scopo» che incoraggia cattive abitudini ed è così dannosa all'osservazione di sé e all'uso di sé, mentre instilla al suo posto l'abitudine «di rivolgersi piuttosto ai *mezzi mediante i quali* questo “fine” può essere conseguito» (CCC, 153; cfr. US, 28-33). Chiedendo allo studente di provare ma *non* di eseguire le direttive, l'insegnante inoltre riduce l'ansia da prestazione dello studente che in parecchi casi svilupperà altrimenti l'abitudine di sentirsi psicologicamente sotto pressione quando gli viene richiesto di eseguire un fine di movimento che gli è assegnato dal suo insegnante, che nell'ambito dell'istruzione è una figura autoritaria. Rilassato rispetto alla richiesta della prestazione, lo studente può concentrarsi meglio in modo sereno sui mezzi posturali e su come questi si sentono quando l'insegnante li fornisce allo studente attraverso le sue manipolazioni fisiche. Attraverso questa formazione attenta egli finirà per imparare a impartire a se stesso questi ordini o direttive. Una volta che queste indicazioni sembrano sufficientemente assimilate, l'insegnante istruirà poi lo studente che si può rispondere alle direttive attraverso l'esecuzione fattuale dell'atto comandato. Lo studente allora continuerà a impartire le direttive a se stesso ma allo stesso tempo si soffermerà per un momento critico di decisione sulla base del fatto che egli voglia realizzare l'azione secondo la direttiva, o astenersene, o che voglia invece eseguire un'azione completamente differente, sempre impartendo a se stesso le direttive corrispondenti. In questo modo, «i mezzi mediante i quali» possono essere chiaramente distinti, perseguiti, o valutati come un (provvisorio) obiettivo o fine piuttosto che essere totalmente subordinati al fine iniziale dell'azione,

una preoccupazione, questa, con cui si incoraggiano le cattive abitudini del “raggiungere l’obiettivo” che favoriscono un cattivo uso di sé.

Fondandosi sulla propria esperienza di auto-trasformazione e sul suo successivo lavoro con altri, Alexander sostiene che il focus iniziale per un tale esercizio di coordinazione posturale dovrebbe essere nella testa e nell’area cervicale. Perché è lì che identifica il «controllo primario dell’uso del sé, che governa l’attività di tutti i meccanismi e così rende relativamente semplice il controllo del complesso organismo umano». «Questo controllo primario», continua Alexander, «dipende da un certo uso della testa e del collo in relazione all’uso del resto del corpo, e una volta che l’allievo ha inibito l’istintiva direttiva erronea che determina il suo difettoso uso abituale, l’insegnante deve dare inizio al processo di costruzione del nuovo uso dando all’allievo la direttiva primaria per l’instaurazione del controllo primario» (US, 32). Come chiarito sopra, l’allievo impartirà questa direttiva ma non agirà di conseguenza; invece, egli lascerà che le mani dell’insegnante determinino la corrispondente postura o movimento desiderati che «sebbene non familiari in un primo momento, diventeranno familiari con la ripetizione» (ibid.). Una volta stabilito questo controllo primario, la chiave fondamentale per la coordinazione è stata raggiunta, così che l’insegnante possa poi dare ulteriori indicazioni all’allievo (ad esempio come usare i polsi nell’oscillare). Ma l’allievo «*non deve mollare l’indicazione primaria, mentre impartisce*» queste direttive secondarie «e mentre l’insegnante determina l’attività corrispondente» (US, 33). Fin tanto che il controllo primario è mantenuto, sostiene Alexander, l’individuo sarà in grado di fare uso di sé in modo più consapevole e abile, consentendogli di conseguenza di imparare con maggiore velocità e facilità qualunque specifica modalità dei somatici “mezzi mediante i quali” egli o il suo insegnante sia in grado di scoprire. Il focus insistente sul controllo primario è il motivo per cui la Tecnica Alexander non fa uso dell’analisi del corpo, dal momento che focalizzarsi altrove significherebbe «venir meno al controllo primario, vale a dire, al monitorare la relazione testa-collo»<sup>24</sup>.

Alexander metteva sullo stesso piano «questo controllo primario» con l’importante scoperta di Rudolph Magnus (1924) di un anatomico «con-

---

<sup>24</sup> Sebbene io abbia notato ciò dalla mia propria esperienza con il lavoro di Alexander sto citando a conferma da un messaggio e-mail (26 Marzo 2003) da Galen Granz, un professionista Alexander che chiese a mio nome tra i suoi colleghi. Cranz è autore di un bel libro, *The Chair: Rethinking Culture, Body, and Design*, New York, Norton 2000, che applica i principi di Alexander per fornire una rigorosa analisi critica di questo comune strumento di seduta, che per quanto sembri così innocente può essere sorprendentemente dannoso alla nostra postura e salute.

trollo centrale» nel cervello (US, 32) che governava il riflesso di rad-drizzamento e la coordinazione di tutti gli altri riflessi, un meccanismo che Magnus chiamava il *Zentralapparat*<sup>25</sup>.

Sebbene abbia frequentemente enfatizzato l'importanza della postura di testa e collo nei suoi primi lavori, Alexander non aveva usato il termine «controllo primario» fino a che la teoria di Magnus non divenne ben nota. Egli inoltre potrebbe aver introdotto questo termine precisamente per dare alla propria teoria una maggiore credibilità scientifica attraverso l'identificazione con la ricerca di Magnus, di cui egli non dimostrò mai una sostanziale comprensione. Dewey, sempre interessato alla rispettabilità scientifica del lavoro di Alexander, era desideroso ad appoggiare questa identificazione, suggerendo anche che la scoperta di Alexander era precedente e più potente grazie alla sua conoscenza *esperita personalmente*. «Magnus provava attraverso gli strumenti di quella che potrebbe essere chiamata evidenza *esterna* l'esistenza di un controllo centrale nell'organismo. Ma la tecnica di Alexander ha dato una conferma diretta e profonda nell'esperienza personale del fatto del controllo centrale ben prima che Magnus portasse avanti la sua indagine. E chi ha fatto esperienza della tecnica lo *sa* attraverso la serie di esperienze che egli stesso ha fatto. Il carattere genuinamente scientifico dell'insegnamento e delle scoperte di Alexander possono sicuramente essere basate su questo solo fatto» (LW 6, 317).

Magnus definisce il *Zentralapparat* come «un complicato apparato nervoso centrale che governa l'intera postura del corpo in una maniera coordinata», situato «nel tronco cerebrale, dalla parte superiore del midollo cervicale al mesencefalo [...]. Questo è l'apparato su cui gioca [plays] la corteccia cerebrale, proprio come complesse melodie vengono suonate [played] su un piano» (K, 653). Ciò fornisce, in altre parole, la base della stabilità posturale irriflessa e della coordinazione riflessa che consente la più alta azione propositiva che «può essere effettuata solo quando il cervello è intatto» (K, 4). Ci sono ovvie somiglianze tra la nozione di Alexander di controllo primario e il *Zentralapparat* di Magnus, per la focalizzazione sia sulla testa che sull'area cervicale e perché ciò vale come primario controllo coordinativo su cui l'ulteriore compor-

---

<sup>25</sup> R. Magnus, *Körperstellung*, Berlin, Springer 1924. Alexander non conosceva il tedesco e doveva affidarsi alle spiegazioni e traduzioni dei suoi amici medici per la stampa di questo libro, che non fu pubblicato in traduzione inglese fino al 1987 come *Body Posture: Experimental-Physiological Investigations of the Reflexes Involved in Body Posture, their Cooperation and Disturbances*, Springfield, VA, National Technical Information Service 1987. I riferimenti ai numeri di pagine tra parentesi sono a questa edizione inglese. D'ora in poi K.

tamento coordinativo deve essere fondato. Ma ci sono anche chiare differenze tra le due nozioni. Magnus identifica un *meccanismo anatomico* nel tronco cerebrale, mentre Alexander sta parlando di un *uso comportamentale* di mantenere una certa relazione posturale tra la testa e il collo e l'intero corpo. Il controllo di Magnus riguarda i *riflessi automatici, irriflessi*, mentre quello di Alexander è invece una funzione di *controllo riflessivo cosciente* che sottolinea il pensiero razionale, l'inibizione distintamente cosciente e la consapevolezza metodica del volere nell'azione deliberativa, tutte cose che vanno al di là del *Zentralapparat* poiché esse richiedono una corteccia cerebrale intatta<sup>26</sup>.

#### IV

##### *I disagi della teoria posturale di Alexander*

Pur non coinvolgendo mai seriamente la ricerca di Magnus e di altri scienziati, il lavoro di Alexander era considerato da Dewey cognitivamente superiore a essi perché tratta l'intero organismo vivente nelle situazioni della vita reale – cioè, le «condizioni ordinarie di vita: alzarsi, sedersi, camminare, fermarsi, usare braccia, mani, voce, arnesi, strumenti di tutti i tipi», mentre gli studi fisiologici isolavano parti del corpo o azioni in condizioni “artificiali” di laboratorio. Allo stesso modo, la mera conoscenza medica anatomica della coordinazione muscolare è in contrasto con la concreta competenza performativa di Alexander nel realizzare e insegnare la coordinazione che, sostiene Dewey, è conoscenza «nel pieno e vitale senso della parola» (LW 6, 316-317). Questa difesa, ad ogni modo, non compensa l'insuccesso di Alexander nel coinvolgere seriamente la corrente scienza riguardante postura, movimento e mente. Non c'è alcuna ragione per cui un approccio somatico pratico, esperienziale non possa anche esprimere, spiegare, arricchire se stesso impiegando utilmente il meglio della conoscenza scientifica contemporanea, come troviamo, per esempio, nel lavoro di Moshe Feldenkrais, che è ricco di spiegazioni basate su anatomia, fisiologia e psicofisica<sup>27</sup>. Un pluralismo pragmatico dovrebbe incoraggiare tale espressione interdisciplinare. Più colpevole,

<sup>26</sup> Magnus nota che senza una corteccia cerebrale intatta, un animale con un funzionale *Zentralapparat* può correggere se stesso, procedere istintivamente e dare risposte riflesse a stimoli esterni, ma non può iniziare un'azione volontaria, quelli che Magnus chiama «movimenti spontanei»; «stimoli esterni sono richiesti ogni volta per mettere l'animale in movimento» (K4).

<sup>27</sup> Si veda, per esempio, M. Feldenkrais, *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Roma, Astrolabio 1996.

comunque, è il testardo rifiuto di Alexander di perseguire (o anche di permettere) l'esplorazione e la verifica delle sue teorie attraverso tecniche scientifiche standard di sperimentazione e di analisi. Questa attitudine – che trapassa nella fiducia nella dedizione di Alexander alla razionalità e a una flessibile ampiezza di vedute – esasperava talvolta anche Dewey, sebbene egli esprimesse questa frustrazione solo privatamente<sup>28</sup>.

Se inibizione e controllo primario costituiscono due pilastri chiave della Tecnica Alexander, il suo lavoro si fonda allora su un impegno al supremo valore e alla capacità potenzialmente omni-pervasiva della coscienza razionale, un ideale di totale controllo cosciente. Esprimendo la visione evolutiva propria di Alexander del progresso umano attraverso un cosciente «ragionare inibitorio», esso alimenta la passione migliorista del suo progetto: «non c'è funzione del corpo che non possa essere portata sotto il controllo del volere cosciente [...] e io sostengo inoltre che attraverso l'applicazione di questo principio di controllo cosciente potrebbe evolversi nel tempo un completo padroneggiamento del corpo, che si risolverà nell'eliminazione di tutti i difetti fisici» (CCC, 44; MSI, 56). Tale «controllo cosciente completo di ogni funzione del corpo», insiste, non implica «trance» (MSI, 41) ma richiede piuttosto di utilizzare la coscienza riflessiva, inibitoria per ottenere un'accresciuta autoconsapevolezza somatica che presuppone la possibilità di osservare ogni funzione corporea. Questa possibilità è cruciale, perché attraverso i principi di Alexander possiamo controllare coscientemente solo ciò di cui siamo coscienti, perché altrimenti non possiamo osservarlo né inibirlo.

Rendendosi conto che la vita sarebbe incredibilmente impacciata se noi dovessimo riflettere su ogni movimento, Alexander ammette il valore di abitudini positive che lavorano in modo irriflesso al di sotto della nostra attenzione cosciente. Ma egli sottolinea che l'essenza di tali abitudini positive è il loro rimanere sempre accessibili al controllo e alla revisione della coscienza. Il suo intero progetto di una ricostruzione dell'abitudine è diretto a trasformare abitudini inefficaci, «non riconosciute», e di conseguenza non controllabili, in abitudini che sono efficaci e adattabili perché sono essenzialmente governate da un «controllo cosciente»,

---

<sup>28</sup> Per esempio, in una lettera a Frank Jones, Dewey descrive l'attitudine negativa di Alexander alla sperimentazione scientifica come il prodotto «di iniziali pregiudizi ostinati – la cui formazione o persistenza è facilmente comprensibile in qualsiasi teoria eccetto la sua». Si veda Fr. Jones, *Body Awareness in Action*, cit., p. 105. Una recente biografia di Dewey indica che Dewey riuscì a convincere la Macy Foundation a finanziare un'indagine scientifica sulla Tecnica Alexander ma che i fratelli di Alexander rifiutarono di collaborare e si opposero all'iniziativa. Si veda Th. C. Dalton, *Becoming John Dewey: Dilemmas of a Philosopher and a Naturalist*, Bloomington, Indiana University Press 2002, p. 233.

anche se non costantemente tenuto sotto il focus dell'autocoscienza riflessiva. Malgrado «lavorino tranquillamente e silenziosamente» al di sotto del livello cosciente, le abitudini proprie potrebbero essere controllate e alterate da un controllo cosciente «in ogni momento, se necessario» (MSI, 90-92). Così, Alexander insiste sul fatto che il suo «metodo è basato [...] su una completa accettazione dell'ipotesi che ogni movimento può essere coscientemente diretto e controllato» (MSI, 199)<sup>29</sup>.

Ma come sarebbe possibile una simile totale trasparenza? Non solo abbiamo notato le difficoltà pratiche connesse al mantenere l'attenzione e l'acutezza percettiva per una dettagliata, accurata analisi del corpo, ma la stessa struttura figura/sfondo che è essenziale per qualsiasi coscienza focalizzata implica che ci sarà sempre qualcosa nello sfondo somatico della coscienza che struttura questa coscienza ma che non appare come oggetto entro il suo campo. Anche se tutti i particolari elementi somatici fossero in principio valutabili per una tale consapevolezza e controllo attenzionale (questa stessa è un'ipotesi discutibile), alcune parti o funzioni del corpo sfuggiranno alla nostra attenzione mentre noi ci focalizziamo su qualcos'altro o partecipiamo a un'altra cosa.

Dewey riconosceva tali limiti della riflessione cosciente quando sottolineava l'indescrivibile, riflessivamente inafferrabile immediatezza della sensazione qualitativa come il collante essenziale che lega insieme un'esperienza ma non può essere curato come uno dei suoi elementi, dal momento che tale qualità esperita immediatamente è precisamente ciò che forma l'attenzione stessa a questi elementi, che rende possibile la nostra consapevolezza e l'identificazione di essi come elementi. Tali sensazioni immediate, insiste Dewey, sono *possedute* ma non conosciute, e tuttavia stanno alla base di ogni nostro sforzo di pensare e conoscere<sup>30</sup>. Il «meccanismo» non riflessivo dell'abitudine «è indispensabile», perché «se si

---

<sup>29</sup> Forse si potrebbero avere, in principio, coscientemente ma indirettamente funzioni di controllo somatico di cui non siamo coscienti, se tali funzioni sono legate in modo essenziale e stabile alle funzioni di cui noi siamo veramente consci e che possiamo controllare coscientemente. Nella sezione "Notes and Instances", verso la fine di *Man's Supreme Inheritance*, Alexander sembra riconoscere questa possibilità di controllo indiretto, mentre ammette che «non può essere possibile controllare in modo diretto» ogni parte del corpo (ad esempio, «ogni parte separata di visceri addominali») e funzione del corpo (ad esempio, «le più basse funzioni automatiche»). Tuttavia egli non mette in discussione che si possa essere direttamente consci di tutte queste parti e funzioni. Cfr. MSI, pp. 291-292.

<sup>30</sup> Si veda J. Dewey, "Qualitative Thought", in LW 5, 243-262; e Idem, *Logic: The Theory of Inquiry*, LW 12, 73-76; ed. it. *Logica, teoria dell'indagine*, Torino, Einaudi 1973; si veda in particolare il capitolo su "Senso comune ed indagine scientifica", pp. 81-105. Per una discussione critica sui suoi argomenti che tale sensazione qualitativa immediata fornisce la sottostante unità necessaria per la coerenza di tutto il nostro pensare, si veda il mio *Practicing Philosophy*, New York, Routledge 1997, pp. 162-166.

dovesse consciamente ricercare ad ogni momento ciascun atto e intenzionalmente effettuarlo, l'esecuzione sarebbe faticosa e il prodotto goffo e impacciato» (NC, p. 77). Ragione e coscienza, inoltre, non possono essere considerate come entità autonome per controllare l'abitudine perché esse stesse emergono dalle abitudini e non hanno una reale esistenza al di fuori di esse. Per Dewey «le abitudini che si formano con l'esercitare le attitudini biologiche sono gli unici agenti dell'osservazione, del ricordo, della previsione e del giudizio; una mente o coscienza o anima in generale che compie tali operazioni è un mito [...]. Le abitudini concrete compiono tutti quegli atti di percezione, riconoscimento, immaginazione, reminiscenza, giudizio, formazione di concetti e ragionamento che vengono effettuati» (NC, p. 189). Ed esse inoltre fanno il lavoro di inibire altre abitudini. È allora sbagliato, argomentava Dewey, opporre l'abitudine a ragione e controllo cosciente. La reale opposizione è allora tra «routine», abitudine non intelligente e «abitudine intelligente e artistica» che «è fusa con pensiero e sensazione», tra abitudine cieca e fissa e «abitudine flessibile, sensibile» (NC, p. 78). L'arte della riflessione somatica e del controllo cosciente è così essa stessa un'abitudine rifinita, intelligente, emergente da e coordinata a uno sfondo di innumerevoli altre abitudini che costituiscono il fascio di sviluppo di «complesse, instabili, opposte attitudini, abitudini, impulsi» che chiamiamo il sé. «Non esiste un io bell'è fatto dietro le attività [di una persona]», e non una singola autocoscienza che possa controllare tutto (NC, p. 148).

È deludente che Dewey non abbia contestato l'ideale della trasparenza totale e del controllo cosciente nella sua discussione del lavoro di Alexander. La sua celebrazione della teoria di Alexander del «controllo primario» e la sua identificazione con il *Zentralapparat* di Magnus è parimenti infelice. «Questa scoperta [...] di un controllo centrale che condiziona tutte le altre reazioni», si rallegra Dewey, «porta il fattore condizionante sotto la direzione cosciente e permette all'individuo attraverso le sue proprie attività coordinate di prendere possesso delle sue proprie potenzialità» (LW 6, 319). Ma il controllo centrale di Magnus non era affatto questione di «direzione cosciente», o «conquista completa [...] [dell']arte del controllo cosciente» (MW 11, 352); esso era un meccanismo istintivo, inconscio, messo in campo anche da animali sofferenti di un sostanziale danno cerebrale, finché l'area chiave nel loro tronco cerebrale fosse stata funzionalmente intatta.

Anche più problematiche delle sue differenze da Magnus erano le limitazioni inerenti all'idea di Alexander del controllo primario, un'intuizione rovinata dall'esagerazione. Sebbene la postura della testa e del collo sia estremamente importante per il nostro funzionamento sensomoto-

rio, è tutt'altro che evidente che la particolare «direzione primaria» difesa da Alexander come l'essenziale controllo primario – cioè, portare la testa in avanti e in alto – sia sempre il più indispensabile, primario e dominante fattore per effettuare tutti i nostri movimenti. In molte posizioni di indisturbato riposo non è ovviamente necessario tenere la testa in avanti e in alto per raggiungere la regolarità dei nostri movimenti di respirazione, e ancora più ovviamente non c'è bisogno di un controllo cosciente di questa posizione. Anche nei movimenti voluti coscientemente, come rotolarsi sul letto, l'orientamento posturale del bacino (o di altre parti del corpo) può essere altrettanto o più importante che tenere la testa in avanti e in alto; invece per alcuni movimenti (come inghiottire), tirare la testa indietro può essere più vantaggioso.

Io non sto qui contestando la primaria importanza della testa e dell'area cervicale per una postura appropriata e per il funzionamento sensorimotorio. Quest'area ospita non solo il cervello, gli organi della visione, dell'ascolto, del gusto, e il sistema vestibolare dell'orecchio interno (che consente la stabilità della postura e dello sguardo fisso) ma anche le prime due vertebre cervicali (l'atlante e l'epistrofeo), le cui articolazioni e i legamenti annessi sono ciò che ci rende in grado di alzare, abbassare e ruotare la testa, offrendo così una più ampia possibilità per gli organi sensoriali dei nostri occhi, orecchie, naso e bocca. L'insistenza di Alexander sul portare la testa in avanti e in alto è brillantemente intuitiva per posture e movimenti che concernono il tenerci eretti e bilanciati, in cui i meccanismi sensoriali nella testa e nel collo sono di cruciale importanza. Ma altre parti del sistema nervoso corporeo – in particolare i recettori del tatto sulla pelle – giocano anch'essi un ruolo significativo in tali materie di bilanciamento e orientamento del corpo, come recenti esperimenti neuro-fisiologici hanno mostrato. «L'informazione aptica derivante dal contatto della mano può avere un effetto profondamente stabilizzante sulla postura del corpo», anche ignorando o correggendo mancanze nel sistema nervoso vestibolare e visuale che causerebbero altrimenti la caduta<sup>31</sup>. È stato anche dimostrato che l'input sensoriale cuta-

---

<sup>31</sup> Si veda R. Lackner e Paul A. DiZio, "Aspect of Body Self-Calibration", in *Trends in Cognitive Science*, 4, 2000, pp. 279-288, citazione a p. 282. Lackner e i suoi colleghi hanno mostrato anche il contributo delle sensazioni tattili di tutto il corpo nell'orientamento corporeo. I loro esperimenti "girarrosto" dimostravano che quando i soggetti sono privati delle ordinarie tracce visuali e vestibolari essendo ruotati orizzontalmente su una macchina nel buio, la pressione del contatto delle differenti parti del corpo creava sensi differenti di orientamento corporeo. Per esempio, la pressione sulle natiche induceva la sensazione di seduta e di rotazione, la pressione ai piedi di ribaltamento e rotazione verticale. Si veda anche Berthoz, *The Brain's Sense of Movement*, cit., p. 106, che nota

neo dalla regione plantare del piede e l'input propriocettivo dalla caviglia guidano la postura così che la stimolazione di queste aree può creare inclinazioni di tutto il corpo<sup>32</sup>.

In breve, piuttosto che un'assoluta fiducia sulla posizione centrale di testa e collo, il padroneggiamento umano di un corretto controllo posturale risiede nell'«integrazione dell'informazione multisensoriale» da una varietà di aree del corpo<sup>33</sup>. Questo non solo offre una certa abbondanza di informazione posturale che consente all'individuo di funzionare anche quando un canale sensoriale è bloccato o danneggiato. La combinazione complessa di input sensoriali parzialmente sovrapposti riguardo alla postura permette anche un feedback maggiormente comparativo sull'orientamento del corpo e quindi un più accurato, ben sintonizzato sistema per il controllo posturale. La filosofia somatica e la terapia ricostruttiva dovrebbero rispettare tale pluralismo.

Un corollario pratico è che questa coscienza somatica non deve sempre concentrarsi in modo limitato o principale sul controllo primario di Alexander. Dovremmo piuttosto dirigerla a qualunque parte del corpo e postura che richiede attenzione per raggiungere un adattamento funzionale. Questo, penso, è il motivo per cui le analisi corporee sono particolarmente utili. Lavorare sul controllo primario del portare la testa in avanti e in alto non libererà automaticamente la gabbia toracica o un bacino bloccato o non accrescerà la flessibilità di caviglie rigide e di dita dei piedi contratte cronicamente. Viceversa, lavorare su queste altre aree può spesso essere una buona premessa per modificare la postura del capo e del collo. Come ho appreso dalla pratica Feldenkrais, se l'area della testa e del collo di un dato individuo è già associata a dolore, stress e rigidità a causa della sua storia di cattivo uso, lesione e ipertensione, allora focalizzarsi immediatamente su un'intensa attenzione o manipolazione significa accrescere soltanto tensione, ansietà o dolore della persona. Questo minerebbe i nostri scopi terapeutici ed educativi di allentare la tensione problematica e portare una più chiara consapevolezza di come si avverte un certo rilassamento e di come esso può essere indotto. In tali casi, è più prudente cominciare dirigendo l'attenzione somatica ad aree meno sensibili del corpo, dove l'individuo che si sta trattando può cominciare a sperimentare (in una zona di maggiore benesse-

---

come il riflesso posturale di raddrizzamento degli animali può essere inibito dalla pressione sul loro fianco.

<sup>32</sup> Si veda A. Kanounoudias, R. Roll e J.-P. Roll, "Foot Sole and Ankle Muscle Inputs Contribute Jointly to Human Erect Posture Regulation", in *Journal of Physiology*, 532, 3, 2001, pp. 869-878.

<sup>33</sup> *Ibid.*, p. 870.

re) adattamenti e sensazioni di rilassamento e flessibilità. Una volta che questi metodi e sensazioni diventano familiari, essi possono allora essere più facilmente estesi alle più problematiche aree del capo e del collo.

Il corpo vivente e movente costituisce un campo dinamico multiforme e integrato in modo complesso, piuttosto che un sistema semplice, statico e lineare. Sebbene alcune parti del corpo siano più fondamentali o essenziali di altre nel controllo motorio, l'attenzione somaestetica non dovrebbe esser confinata a una singola regione del corpo o relazione definita come il "controllo primario". Esso richiede il pluralismo pragmatico che James più fermamente sollecitava e che Dewey generalmente difendeva.

La Tecnica Alexander si concentra particolarmente sulla posizione eretta, e Dewey condivide l'apprezzamento della sua fondamentale importanza<sup>34</sup>. Qui non si sta contestando che questa postura abbia formato in modo essenziale l'umana esperienza e modificato perfino la nostra anatomia. La nostra abilità di stare eretti non solo rende libere le mani di esplorare apticamente oggetti, di prendere e manipolare cose, di gesticolare e di utilizzare strumenti. Essa ha anche esteso molto il nostro campo visivo, la cui accresciuta percezione della distanza consente la previsione e promuove così pianificazione e riflessione. Liberandoci dal totale assorbimento in ciò che sta a contatto concreto immediato, essa fornisce inoltre la possibilità di astrazione, simbolizzazione e inferenza. Per di più, rendendoci meno dipendenti dal senso dell'olfatto e dal portare alla bocca, la posizione eretta ha consentito agli uomini di sviluppare le strutture e i muscoli facciali che sono più capaci di articolare discorsi, che a loro volta accrescono enormemente le nostre capacità di pensiero e comportamento. Se lo stare eretti ha contribuito a generare il linguaggio umano e la razionalità che segna il nostro vantaggio evolutivo sugli animali inferiori, esso sembra inoltre legato alla nostra trascendenza etica che ci è permessa dal pensiero e dal linguaggio.

L'idea di miglioramenti fisici, cognitivi e morali attraverso una superiore postura e uso di sé costituisce il nucleo della visione di Alexander. Lo stare eretti e l'elevazione sono inoltre aspetti chiave della sua tecnica

---

<sup>34</sup> Oltre al suo impegno con il lavoro di Alexander sulla posizione eretta, Dewey era strettamente coinvolto con la ricerca empirica dello psicologo dell'età evolutiva Myrtle McGraw concernente l'acquisizione infantile della locomozione eretta. Questa relazione è dettagliatamente presentata in Th. C. Dalton, *Becoming John Dewey*, cit., capitoli 9 e 10, che sostiene che Dewey considerava «la padronanza della locomozione eretta» come quella che «ha dato origine all'indagine» fornendo le principali risorse neurologiche per lo sviluppo della coscienza, alla capacità ricostruttiva, alla risoluzione dei problemi orientata all'equilibrio, e fornendo anche «passo e ritmo [che] fornivano i rudimentali metodi di misurazione» (p. 200, 208).

pratica<sup>35</sup>. Il suo «controllo primario» del portare la testa «in avanti e in alto» (MSI, 284; CCC, 180) è di conseguenza emblematico del suo avido affidamento al continuo progresso evolutivo dell'umanità: *al di sopra* della bestiale, impulsiva, non pensante esistenza animale delle nostre origini e *in avanti* verso la sempre crescente trascendenza in direzione della perfezione attraverso l'inibizione razionale e il controllo cosciente. Il suo ideale radicalmente razionalista rigetta ogni fiducia nelle emozioni o nelle sensazioni spontanee per la guida del comportamento. Attività che stimolano l'eccitamento emozionale sono quindi condannate come pericoli cognitivi e morali, anche quando tali attività includono le belle arti. Tacciando le arti della «danza e del disegno [...] come le due D, [...] le due forme di dannazione quando impiegate come fondamenti nell'educazione», egli mette in guardia dall'eccitamento emozionale della musica la cui «sovra-esaltazione dell'intero sistema cinestesico» tende a indebolire il controllo delle facoltà razionali (MSI, 124-125).

Pur concedendo che questi artistici «stimoli artificiali possano essere consentiti» per un uso moderato all'«adulto esercitato che ragiona», Alexander sostiene che essi sono troppo pericolosi per l'educazione dei bambini, dal momento che parlano in modo più efficace alle più primitive e selvagge parti di noi. «Adesso musica e danza sono, come ognuno sa, eccitazioni che hanno un più forte richiamo emozionale sul primitivo che sulle razze più altamente evolute. Nessun uomo ubriaco nella nostra civiltà raggiunge mai il livello di anestetizzazione e completa perdita di auto-controllo raggiunta dal selvaggio sotto l'influenza di questi due stimoli» (ibid.)<sup>36</sup>. Se queste osservazioni suonano come un elevato raziona-

---

<sup>35</sup> A differenza delle paragonabili discipline somatiche come il Metodo Feldenkrais e la Bioenergetica, la Tecnica Alexander si concentra sugli esercizi di ascesa e sulle posizioni di verticalità. Sebbene molti professionisti Alexander lavorino oggi su persone distese su un tavolo (una posizione che utilmente evita certi problemi di ordinaria pressione gravitazionale e abituali abitudini di postura, movimento e pensiero), la versione purista della tecnica si astiene dall'uso di posizioni prone, che erano evitate da F. M. Alexander e da suo fratello A. R. Essi pensavano che tali posizioni non conducevano realmente ad un'intensificata consapevolezza, controllo e razionalità, suggerendo invece la resa incosciente di ipnosi e psicoanalisi. Nella somatica di Alexander della verticalità e dell'ascesa, un peccato capitale è «tirare verso il basso», e l'esercizio caratteristico della Tecnica è che l'allievo si possa alzare senza sforzo da una posizione di seduta eretta su una sedia concentrandosi in modo cosciente sui «mezzi» somatici «di cui far uso». Se eseguito correttamente, questo esercizio (talvolta descritto come l'avere «il pensiero del modo in cui alzarsi dalla sedia») dà il senso di trascendere senza fatica le forze di gravità esercitando le facoltà razionali di elevazione della mente. Si veda Fr. Jones, *Body Awareness in Action*, cit., pp. 6-8, p. 71, p. 76; e la mia analisi comparativa dei metodi di Alexander, Feldenkrais e della Bioenergetica in *Performing Live*, cit., capitolo 8.

<sup>36</sup> Alexander sostiene in seguito che «Quanto più basso è livello di evoluzione, entro certi limiti, tanto maggiore è il ricorso a musica e danza» (MSI, 165).

lismo che maschera un repressivo, irrazionale razzismo, Alexander è anche pronto a sollevare la maschera e asserire più esplicitamente: «Controllare e guidare le forze in selvaggi animali a quattro zampe e nelle selvagge razze nere è praticamente la stessa cosa; [...] il progresso mentale di queste razze non ha tenuto il passo della loro evoluzione fisica». Tali assurde asserzioni sono offerte come evidenza che il progresso in materie mentali, sociali e culturali non può essere raggiunto se noi contiamo semplicemente su «guida e controllo subconsci» (MSI, 72).

Qui nuovamente Dewey in modo deludente non riesce a prendere le distanze dalle eccessive asserzioni di Alexander<sup>37</sup>. Nella sua introduzione al libro che contiene queste tesi Dewey sostiene fundamentalmente la critica educativa di Alexander che la libera auto-espressione emotiva è un pericolo tanto dannoso quanto il rigido «inculcare ruoli fissi» (MSI, 144). Quel che l'educazione piuttosto richiede, conclude Dewey, non è né un repressivo «controllo attraverso un'autorità esterna» né «un controllo da raffiche emozionali», ma «un controllo attraverso l'intelligenza» (MW 11, 352), una più sottile, flessibile versione dell'idea di Alexander del controllo «dettato da ragione» (MSI, 135-136). Coloro che sono «interessati alla riforma educativa», insiste Dewey, dovrebbero «ricordare che libertà di azione fisica e libera espressione dell'emozione sono strumenti, non fini, e in quanto strumenti sono giustificati solo fintanto che sono usati come condizioni per sviluppare la facoltà dell'intelligenza» (MW 11, 352)<sup>38</sup>.

<sup>37</sup> Dewey chiaramente non condivideva il razzismo radicale di Alexander. Il suo impegno politico come uno dei fondatori della National Association for the Advancement of Colored People nel 1909, mostrava un ammirevole impegno per gli Afroamericani. Ma egli non diede alla razza molta attenzione filosofica, ad eccezione del saggio "Racial Prejudice and Friction" (MW 13, 242-254). Alcuni scritti di Dewey mostrano una netta separazione tra la mente delle persone civilizzate e quella delle «persone selvagge», separazione che oggi potrebbe essere considerata come razzista, anche se egli attribuiva la differenza non ai doni nativi ma alle «istituzioni arretrate» della cosiddetta società selvaggia (MW9, 41). Una difesa degli aspetti di apparente razzismo in Dewey viene portata da Sh. Sullivan, "Re(construction) Zone", in *Dewey's Wake: Unfinished Work of Pragmatic Reconstruction*, a cura di W. Gavin, Albany, SUNY Press 2003, pp. 109-127.

<sup>38</sup> Forse motivi di amicizia e gratitudine distoglievano Dewey dal criticare l'unilaterale enfasi di Alexander sulla inibitoria, riflessiva, razionale coscienza corporea, ma ciò avrebbe comunque risuonato fortemente con la personale tendenza di Dewey a controllare rigorosamente le sue passioni. È degno di nota che Dewey scriveva la sua particolare critica dell'«azione fisica» espressa liberamente e dei «gusti emozionali» ed allo stesso tempo stava lottando per tenere sotto controllo i suoi appassionati desideri corporei dalla giovane scrittrice polacca Anzia Yeziarska, che lo cercava e lo corteggiava, ispirando uno sfogo di poesia dove egli tristemente descriveva se stesso come una «fontana strozzata». Si veda il poema "Two Weeks" in *The Poems of John Dewey*, a cura di J. A. Boydston, Carbondale, Southern Illinois University Press 1977, p. 16. Altrove in questo poema sulla sua relazione con Yeziarska, Dewey esprime il suo desiderio corporeo e la sua repressione

Che queste asserzioni deweyane supportino o meno le obiezioni di Alexander alla danza e alla musica come libera auto-espressione emozionale, esse certamente suggeriscono un forte contrasto inquietante (e non deweyano) tra strumenti e fini che subordina azione fisica ed emozione in quanto *meri strumenti* giustificabili solo dalla loro subordinazione a fini più razionali di sviluppo di una più ampia intelligenza. Non sorprende che il pragmatismo deweyano fosse spesso attaccato (particolarmente da Randolph Bourne e Lewis Mumford) per essere troppo strumentalmente razionalistico e nemico dell'espressione emozionale immaginativa dell'arte. Questa critica ha verosimilmente spinto Dewey a rispondere con il suo capolavoro *Arte come Esperienza* in cui egli sostiene che il semplice fatto che qualcosa serva come mero strumento non implica che non possa esser goduto come fine. Lo stesso pranzo che funge da strumento di nutrimento, lo stesso poema che mira a evocare amore o patriottismo, possono anche essere apprezzati come un fine del piacere estetico. L'espressione emozionale e l'azione senza ostacoli possono ugualmente essere godute e valutate per il loro proprio fine e non meramente come strumenti per sviluppare l'intelligenza, per quanto una tale valutazione debba sempre affrontare l'esame delle conseguenze future per determinare se i suoi valori sono apprezzabili in modo durevole e non soltanto fuggacemente apprezzati.

Fortunatamente, altrove Dewey afferma che il fiorire della condotta e del pensiero richiede le risorse multiple di sensazioni spontanee e abitudini irriflesse, e non solo il controllo riflessivo cosciente. I nostri istinti, sensazioni e abitudini irriflessi non possono, nel complesso, risultare inservibili per fronteggiare i nostri bisogni e l'ambiente, perché essi sono largamente il prodotto di queste esigenze e condizioni, sia che derivino da tendenze genetiche perfezionate dalla selezione evolutiva o che provengano da un'abitudine acquisita in modo irriflesso, basata sull'esperienza del nostro ambiente. Dal momento che le abitudini incarnano i nostri ambienti esse non possono stare radicalmente fuori dal contatto con questi. Ma, come argomenta acutamente Alexander, nel mondo odierno sempre più complesso e in veloce cambiamento, gli ambienti sono alterati, (o semplicemente cambiati attraverso viaggi) a velocità sin troppo rapide per un effettivo riadattamento irriflesso delle abitudini. An-

---

attraverso il suo «cuore freddo» e la sua «mente lucida»: «Io vedo il respirare del tuo corpo / Il curvarti del tuo petto / E ascolto il ribollire dei pensieri caldi./[...] Mentre io sono entro questa meraviglia/ Sono sopraffatto come da un tuono/ Del mio sangue che si agita/ [...] Rinuncia, rinuncia; / L'orizzonte è troppo lontano per raggiungerlo. / Tutte le cose devono essere abbandonate. / Le labbra più aride, quando colmo è quasi il bicchiere» (pp. 15-16).

cor di più, dal momento che ambienti differenti generano abitudini differenti e spesso in conflitto, il controllo cosciente attraverso la riflessione somatica sarà qualche volta necessario per adattare e coordinare questi conflitti. Alla fine, l'adattamento naturale delle umane abitudini, sensazioni e ambiente è qualcosa di soltanto approssimativo e generale. Nella maggior parte degli individui ci sono abitudini e sensazioni associate (specialmente quelle formate attraverso ambienti, compiti ed esperienze stressanti e problematici) che implicano disarmonie, distorsioni e incapacità di adattamento e che in maniera rilevante invalidano la prestazione e danneggiano l'uso di sé, corrompendo anche le nostre facoltà percettive così che «l'apprezzamento sensibile è confuso, perverso e falsificato» (EN, 220) o (come dice Alexander) «dissoluto» (MSI, 22).

Qui allora è il nucleo del dilemma pratico della coscienza corporea: Noi dobbiamo fidarci di sensazioni e abitudini irriflesse – perché non possiamo riflettere su ogni cosa e perché tali sensazioni e abitudini irriflesse fondano sempre i nostri stessi sforzi di riflessione. Ma noi d'altra parte non possiamo interamente fare affidamento su di esse e sui giudizi che generano, perché alcune di esse sono considerevolmente difettose e inaccurate. E ancora: come possiamo discernere le loro imperfezioni e inadeguatezze quando sono nascoste dal loro stato irriflesso, immediato, abituale? E come possiamo correggerle quando i nostri sforzi coscienti e riflessivi di correzione fanno spontaneamente affidamento sugli stessi inaccurati, abituali meccanismi di percezione e azione che noi stiamo cercando di correggere?

## V

### *Conclusioni provvisorie*

Non c'è alcuna risposta evidente che risolva in modo ordinato queste questioni, né un onesto ed elegante modo per evitarle, e dunque dobbiamo ricorrere a strategie pragmatiche e frammentarie. L'attitudine pratica più sensata in rapporto alle nostre abitudini e delle nostre impressioni sensoriali è (per prendere a prestito una vecchia massima ebraica) "rispetto e sospetto". Noi facciamo affidamento su di esse finché esse non si rivelano problematiche nell'esperienza – attraverso fallimenti nelle prestazioni, errori nel giudizio, sensazioni di confusione, disagi fisici e dolore, o attraverso l'esperienza dialogica di sentire dagli altri che si sta facendo qualcosa di maldestro, qualcosa di strano, di dannoso. A questo punto, dovremmo esaminare più da vicino il nostro comportamento irriflesso. Ma per discernere esattamente quali abitudini ci inducono a dirot-

tare, quale precisa dimensione di un'abitudine necessita correzione, e che tipo di correzione è richiesta, si esige un rigoroso lavoro pratico di auto-coscienza critica somaestetica. In tale lavoro, discipline strutturate di sistematica riflessione somatica sono di grande aiuto.

Ogni metodo ha le sue limitazioni e dunque, data la diversità delle umane esigenze, problemi, obiettivi, contesti e temperamenti, sarebbe stupido difendere un solo metodo come sempre superiore o sempre d'aiuto. La nostra scatola degli attrezzi di discipline somatiche deve essere pluralistica. Insegnanti addestrati in questi metodi chiaramente giocano un ruolo indispensabile poiché, oltre le loro competenze professionali, hanno una distanza critica (in senso letterale e figurato) dall'abitudine del soggetto che permette loro di vedere più chiaramente e riconoscere modi alternativi di eseguire lo stesso atto corporeo. Sebbene Alexander dispiegasse il suo genio singolare nell'insegnare a se stesso, anch'egli aveva bisogno di specchi. Imparare un perfezionato uso di sé richiede generalmente l'aiuto di altri.

C'è inoltre una più grande lezione che deve essere appresa – l'essenziale dipendenza del sé dagli altri che si trovano nell'ambiente. La retorica perfezionista di Alexander in "*Man's Supreme Inheritance*" a proposito del «ragionamento intelligente» suggerisce un individualismo estremamente orgoglioso e angusto alimentato da una fede umanista arrogantemente tracotante. La difesa del controllo cosciente del sé per raggiungere una padronanza totale su tutte le funzioni corporee così come per «elevarsi al di sopra della potenza di tutte le disfunzioni e le disabilità fisiche» e garantire non solo «perfezione fisica» ma anche «il controllo completo delle nostre proprie potenzialità» implica che «il ragionamento, la coscienza intenzionale» dell'individuo può fondare se stessa come onnipotente, completamente autonoma, autosufficiente padrona di corpo, mente e comportamento (MSI, x, 11, 236). In concomitanza con la celebrazione del potere autonomo individuale c'è il biasimo per l'individuo che fallisce nel realizzare questo potenziale di «perfetta salute, fisica e mentale»: questa persona «dovrebbe comprendere che la responsabilità è sua e solo sua. Egli dovrebbe esser reso cosciente che certi difetti derivano dai suoi propri errori, e sono il risultato della sua ignoranza o volontà negletta» (MSI, 155, 188)<sup>39</sup>.

---

<sup>39</sup> Alexander successivamente riafferma questo punto: «Io sono pronto a dimostrare che la maggior parte dei difetti fisici derivano dall'azione della volontà propria del paziente operante sotto l'influenza di erronee idee preconette e conseguenti delusioni, esercitate in modo cosciente o più spesso subcosciente, e che queste condizioni possono essere cambiate attraverso lo stesso volere diretto da una corretta concezione instillata dall'insegnante» (MSI, 216).

Nonostante il progresso evolutivo della trascendenza razionale (inclusi i progressi tecnologici che secondo alcuni ci renderanno dei cyborg postumani), noi apparteniamo ancora in modo essenziale e dipendente ad un più ampio mondo naturale e sociale che continua a conformare gli individui che siamo (incluse le nostre coscienze razionali) in modi posti oltre il controllo del nostro volere e coscienza. Come l'ossigeno è necessario per il funzionamento della coscienza nel cervello, così pratiche, norme e linguaggi della società sono materiali necessari per i nostri processi di ragionamento e di valutazione. Non è perfezionismo morale ma arroganza cieca il pensare diversamente.

Pur reclamizzando la scoperta di Alexander come il «controllo centrale che condiziona tutte le altre reazioni [...] e permette all'individuo attraverso le sue proprie attività coordinate di prendere possesso delle sue proprie potenzialità» (LW6, 319), l'umanesimo di Dewey è generalmente molto distante dalla tracotanza individualista di Alexander. Infatti Dewey sottolinea la fondamentale dipendenza dell'individuo da più estesi fattori ambientali definendo il sé in termini di abitudini e insistendo sul fatto che le abitudini devono assorbire e assimilare gli ambienti nei quali funzionano, particolarmente quegli elementi ambientali che supportano o permettono il loro funzionamento (quel che J. J. Gibson chiama "affordances"). Se l'azione del sé, il volere e il pensiero sono governati da abitudini, e se le abitudini necessariamente incarnano elementi ambientali, allora il sé fa essenzialmente affidamento su tali elementi ambientali.

L'esito per la filosofia somatica è che il corpo (come la mente) incarna ciò che lo circonda, andando, per esempio, oltre il confine corporeo dell'epidermide per soddisfare i suoi più essenziali bisogni di respirazione e nutrizione. I nostri corpi (come i nostri pensieri) sono allora paradossalmente sempre più e meno che nostri. Come Dewey afferma efficacemente, noi «viviamo [...] altrettanto in processi posti oltre e "attraverso" la pelle che in processi "entro" la pelle» (LW 16, 119). Il confine semipermeabile della nostra pelle è un simbolo somatico naturale dello stato meramente semiautonomo del nostro sé. Essendo costituito da relazioni ambientali, il sé è alla fine definito da Dewey come «transazionale». Egli preferisce questo termine a «interazionale», che egli riteneva implicare una maggiore separazione e indipendenza (si veda LW16, 112-115)<sup>40</sup>. Sebbene alcuni termini come «sé transazionale» e «corpo transa-

---

<sup>40</sup> Dewey spiega la sua prospettiva transazionale sull'uomo come riguardante «di tutti i suoi comportamenti, incluse le sue conoscenze più avanzate, come attività non solo sue, né primariamente sue, ma come processi della situazione complessiva dell'orga-

zionale» soffrono di un'inappropriata associazione mercantile (rinforzando lamentevoli stereotipi sul pragmatismo visto come avidamente commercialista), essi trasmettono il senso di un individuo dinamico, simbiotico che è essenzialmente impegnato con e relativo ad altri ed è a sua volta essenzialmente dipendente da e costituito attraverso tali relazioni.

Questa visione di un corpo simbiotico dovrebbe ispirare un più grande apprezzamento per gli *altri ambientali* (umani e non umani) che aiutano a definirlo e sostenerlo. Ci sono inoltre corollari per l'autocoscienza somatica. Una consapevolezza riflessiva dei nostri corpi non può mai fermarsi alla pelle; noi non possiamo sentire il corpo da solo, a prescindere da suo contesto ambientale. Così, nello sviluppare un'accresciuta sensibilità somatica per un maggiore controllo somatico, noi dobbiamo sviluppare una maggiore sensibilità per le condizioni ambientali del corpo, le relazioni ed energie ambientali. Nelle nostre azioni corporee, noi non siamo agenti autosufficienti ma assistenti e impresari di più larghi poteri che organizziamo per eseguire i nostri compiti. Come osservava saggiamente Emerson, «noi facciamo poche cose con la forza muscolare, ma ci poniamo in attitudini tali da portare la forza di gravità, cioè il peso del pianeta, a sollevare la spada o la scure che brandiamo. In breve, [...] noi non cerchiamo di usare la nostra propria forza, ma di portare una forza del tutto infinita da sopportare»<sup>41</sup>.

Il discorso di Emerson, per quanto eminentemente americano e pragmatico nella sua attenzione al valore indispensabile di mezzi e strumenti naturali, esprime anche un'intuizione cruciale delle tradizioni filosofiche asiatiche che ispiravano così profondamente la sua sensibilità spirituale. Il sé relazionale acquisisce e dispiega le sue facoltà solo attraverso le relazioni che lo rendono possibile; nei termini del pensiero classico cine-

---

nismo-ambiente» (LW16, 97). Shannon Sullivan dispiega chiaramente la nozione transazionale di Dewey con un'attenzione particolare alle questioni femministe nel suo *Living Across and Through Skins: Transactional Bodies, Pragmatism, and Feminism*, Bloomington, University of Indiana Press 2001, che comprende anche un capitolo sulla somaestetica da una prospettiva femminista "transazionale".

<sup>41</sup> R. W. Emerson, "Art", in *Society and Solitude*, New York, Houghton Mifflin, 1904, p. 42. Si veda anche il suo "Civilization", *ibid.*, p. 27: «Hai visto un falegname su una scaletta tagliare trucioli verso l'alto da una trave con una grossa ascia. Che imbarazzante! Con che disagio lavora! Ma guardalo a terra, che ripara il suo legname sotto di lui. Ora, non i suoi muscoli deboli ma la forza di gravità abbatte la scure; vale a dire, il pianeta stesso taglia le travi». Emerson generalmente enfatizza le naturali forze cosmiche, come la gravità, che portano al genio un potere posto al di là della "nostra" forza personale. Ma noi dovremmo anche includere i poteri della società e della tradizione culturale come parte della più-che-personale "forza infinita" che si riunisce per galvanizzare e trasfigurare un mero individuo in un genio. Ancora su questo argomento, si veda il mio "Genius and Paradox of Self-Styling", in *Performing Live*, cit., capitolo 10.

se, l'esemplare virtù individuale, o *ren*, (termine spesso tradotto con "umanità"), dipende da riconoscimento, integrazione e pratica del grande Dao che tutto comprende.

Questa nozione simbolica relazionale del sé ispira una più estesa nozione di migliorismo somatico in cui noi siamo anche implicati nella cura e nell'armonizzazione di *affordances* ambientali dei nostri sé incarnati, e non solo delle nostre parti corporee. Un tale modello cosmico di coltivazione somatica del sé è espresso nell'ideale di Confucio del formare il corpo «con Paradiso, Terra e tutte le cose». Come affermano i grandi neo-confuciani Cheng Hao e Wang Yangming: «L'uomo dell'umanità [*ren*] considera Paradiso e Terra e tutte le cose come un solo corpo. Se una cosa singola è privata del suo spazio, significa che la mia umanità non è ancora dimostrata nella sua estensione più piena»<sup>42</sup>. Fin dal suo esordio, la direzione confuciana dell'auto-perfezionamento attraverso virtù fino al raggiungimento della saggezza mirava all'«unità di uomo, Paradiso e Natura» come il suo più alto ideale, perseguendo questa ricerca del «formare una trinità con Paradiso e Terra» attraverso l'indispensabile medium del corpo – un dono naturale, paradisiaco la cui piena realizzazione richiede la virtuosa sapienza del saggio. Come dice Mencius, «Le funzioni del corpo sono doti del Paradiso. Ma soltanto il Saggio può manipolarle in modo appropriato»<sup>43</sup>.

Permettendoci di sentire di più del nostro universo con maggiore acutezza, consapevolezza e apprezzamento, tale visione della coltivazione somaestetica promette il più ricco e profondo gusto del compimento esperienziale poiché può contare su una profusione di risorse cosmiche, incluso un senso potenziato dell'unità cosmica. Incantevoli intensità dell'esperienza possono così essere conseguite nella vita di ogni giorno senza richiedere misure violente di intensificazione sensoriale che minacciano noi stessi e gli altri. E se noi tuttora preferiamo più pericolosi esperimenti psicosomatici di estrema intensità, la nostra consapevolezza sensoriale coltivata in modo somaestetico dovrebbe renderci molto più attenti ai rischi imminenti e anche più abili nell'evitare o diminuire il danno.

---

<sup>42</sup> Si veda Wang Yangming, "Instructions for Practical Living", in *A Source Book in Chinese Philosophy* a cura e trad. di Wing-tsit Chan, Princeton, NJ, Princeton University Press 1963, p. 675 (dove egli cita anche esplicitamente Cheng Hao su questo punto), p. 685, p. 690; e lo stesso Cheng Hao *ibid.*, p. 530.

<sup>43</sup> Si veda *The Doctrine of the Mean*, in Chan, *A Source Book in Chinese Philosophy*, cit., p. 108; e W. A. C. H. Dobson, *Mencius*, Toronto, University of Toronto Press 1963, p. 144.

## BIBLIOGRAFIA

- ABRAMS, J.J., "Pragmatism, Artificial Intelligence, and Posthuman Bioethics: Shusterman, Rorty, Foucault", in *Humain Studies*, 27, 2004, pp. 241-258.
- ALEXANDER, F. M., *Man's Supreme Inheritance*, New York, Dutton 1918.
- *Constructive Conscious Control of the Individual*, New York, Dutton 1923.
  - *The Use of the Self*, New York, Dutton 1932.
  - *The Universal Constant in Living*, New York, Dutton 1941.
- ALLEN, G. W., *William James*, New York, Viking 1967.
- AMES, R. T., e HENRY ROSEMONT, Jr. (a cura di), *The Analects of Confucius: A Philosophical Translation*, New York, Ballantine, 1998.
- BARLOW, W. *The Alexander Technique: How to Use Your Body Without Stress*, New York, Knopf 1973, seconda edizione, Rochester, VT, Healing Arts Press 1990.
- BATAILLE, G., GEORGES BATAILLE, *Œuvres complètes*, Paris, Gallimard, 1970-1988, vol. 10 (1987); ed. it. *L'erotismo*, trad. di A. Dell'orto, Milano, ES 1991.
- BAUDELAIRE, CH., *Le Peintre de la vie moderne, 1863 – Il pittore della vita moderna*, trad. it. a cura di G. Violato, Venezia, Marsilio 1994.
- BAUMGARTEN, A. G., *Aesthetica*, Frankfurt an der Oder 1750-1758, ristampa anast. Hildesheim, Olms 1986<sup>3</sup>; ed. it. *L'Estetica*, Palermo, Aesthetica Edizioni 2000.
- BERTHOZ, A., *The Brain's Sense of Movement*, trad. G. Weiss, Cambridge, MA, Harvard University Press, 2000.
- BÖHME, G., "Somästhetik -sanft oder mit Gewalt?", in *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 50, 2002, pp. 797-800.
- BORDO, S., *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*, Berkeley, University of California Press 1993, ed. it. *Il peso del corpo*, Milano, Feltrinelli 1997.
- BROWN, P., *The Body and Society: Men, Women, and Sexual Renunciation in Early Christianity*, New York, Columbia University Press 1988.

- BUTLER, J., "Sexual Ideology and Phenomenological Description: A Feminist Critique of Merleau-Ponty's Phenomenology of Perception", in J. Allen e I. M. Young (a cura di), *The Thinking Muse: Feminism and Modern French Philosophy*, Bloomington, Indiana University Press 1989.
- CARRETTE, J., *Foucault and Religion: Spiritual Corporality and Political Spirituality*, London, Routledge 2000.
- CARTESIO, *Le passioni dell'anima*, Milano, Bompiani 2003.
- CHAN, WING-TSIT, "The Doctrine of the Mean", in *A Source Book in Chinese Philosophy*, a cura di Wing-tsit Chan, Princeton, NJ, Princeton University Press 1963.
- "The Great Learning (Ta-Hsueh)", in *A Source Book in Chinese Philosophy*, a cura di Wing-tsit Chan, Princeton, NJ, Princeton University Press 1963.
- COLE J. E MONTERO B., "Affective Proprioception", in *Janus-Head*, 9, 2007, pp. 299-317.
- CRANZ, G., *The Chair: Rethinking Culture, Body, and Design*, New York, Norton 2000.
- DALTON, TH. C., *Becoming John Dewey: Dilemmas of a Philosopher and a Naturalist*, Bloomington, Indiana University Press 2002.
- D'ANGELO, P., "Pragmatist Aesthetics by Richard Shusterman: A bridge between the analytics and continentals", in *European Journal of Pragmatism and American Philosophy*, 4, 1, 2012, pp. 242-246.
- DAMASIO, A., *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, New York, Avon 1994; ed. it. *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*, Milano, Adelphi 2005.
- DAVIDSON, R. J., ET AL., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation", in *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, pp. 564-570.
- "Well-Being and Affective Style: Neural Substrates and Biobehavioural Correlates", in *Philosophical Transactions of the Royal Society*, Series B, 359, 2004.
- DENNETT, D., *Consciousness Explained*, Boston, Little, Brown 1991; ed. it. *Coscienza. Che cosa è*, Bari, Laterza 2012.
- DEWEY, JANE, "Biography of John Dewey", in *The Philosophy of John Dewey*, a cura di P. Schlipp e L. Hahn, LaSalle, IL, Open Court 1989.
- DEWEY, JOHN, *John Dewey: The Early Works: 1882-1898*, a cura di J. A. Boydston, 5 vol., Carbondale, Southern Illinois University Press 1969-1972.

- *John Dewey: The Middle Works. 1899-1924*, a cura di J. A. Boydston, 15 vol., Carbondale, Southern Illinois University Press 1976-1983; (MW 14); ed. it. *Natura e condotta dell'uomo*, Firenze, La Nuova Italia 1977.
  - *John Dewey: The Later Works: 1925-1953*, a cura di J. A. Boydston, 17 vol., Carbondale, Southern Illinois University Press 1981-1990; (LW 1); ed. it. *Esperienza e natura*, Milano, Mursia 1973; (LW 5) ed. it. *Logica, teoria dell'indagine*, Torino, Einaudi 1973; (LW 10); ed. it. *Arte come esperienza*, Palermo, Aesthetica Edizioni 2007.
  - *The Poems of John Dewey*, a cura di J. A. Boydston, Carbondale, Southern Illinois University Press 1977.
- DIOGENE LAERZIO, *Vite e dottrine dei più celebri filosofi*, Milano, Bompiani 2005.
- DOBSON, W.A.C.H., *Mencius*, Toronto, University of Toronto Press 1963.
- DONNE, J., *Liriche sacre e profane. Anatomia del mondo. Duello della morte*; ed. it. a cura di G. Melchiori, Milano, Mondadori 1992.
- DREON, R., “Il radicamento naturale delle arti: John Dewey nel dibattito contemporaneo”, in *Aisthesis*, 2009, 1, pp. 23-47.
- ELIOT, T. S., *To Criticize the Critic*, London, Faber 1978.
- EMERSON, R. W., “Art”, in *Ralph Waldo Emerson*, a cura di R. Poirier, Oxford, Oxford University Press 1990, ed. it. in IDEM, *Saggi*, Torino, Boringhieri 1962.
- “Art”, in *Society and Solitude* (1870), New York, Houghton Mifflin, 1904.
  - “Civilization”, in *Society and Solitude* (1870), New York, Houghton Mifflin, 1904.
- ERIBON, D., *Michel Foucault*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1991.
- FEINSTEIN, H., *Becoming William James*, Ithaca, NY, Cornell University Press 1984.
- FELDENKRAIS, M., *Awareness Through Movement*, New York, Harper and Row 1977.
- *Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning*, London, Routledge and Kegan Paul 1949; ed. it. *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Roma, Astrolabio 1996.
  - *The Potent Self*, New York, Harper Collins 1992.
- FOUCAULT, M., *Dits et écrits*, a cura di D. Defert e F. Ewald, 2 vol., Paris, Gallimard 2001.
- *Foucault Live: Collected Interviews*, a cura di S. Lotringer. New York, Semiotext(e) 1996.

- *La volontà di sapere. Storia della sessualità*, vol. 1; ed. it. Milano, Feltrinelli 2009<sup>8</sup>.
  - *L'uso dei piaceri. Storia della sessualità*, vol. 2; ed. it. Milano, Feltrinelli 2008<sup>6</sup>.
  - *Tecnologie del sé*; ed. it. Torino, Bollati Boringhieri 1992.
  - *Sorvegliare e punire. Nascita della prigione*, Torino, Einaudi 1976.
  - *Sull'amicizia come modo di vita*, in Idem, *Discipline, Poteri, Verità. Detti e scritti 1970-1984*, a cura di M. Bertani e V. Zini, Genova, Marietti 2008.
  - Introduction”, in *Herculine Barbin: Being the Recently Discovered Memoirs of a Nineteenth Century Hermaphrodite*, trad. R. McDougall, New York, Pantheon 1980; ed. it. H. Barbin, *Una strana confessione. Memorie di un ermafrodito presentate da Michel Foucault*, Torino, Einaudi 2007.
  - “On the Genealogy of Ethics: An Overview of Work in Progress”, in *Michel Foucault: Beyond and Hermeneutics*, a cura di H. Dreyfus e P. Rabinow Chicago, University of Chicago Press 1983.
  - “Technologies of the Self”, *The Essential Works of Michel Foucault, 1954-1984*, a cura di P. Rabinow, vol. 1, New-York, New Press 1997.
  - “What is Enlightenment?”, in *The Essential Works of Michel Foucault, 1954-1984*, a cura di P. Rabinow, vol. 1, New-York, New Press 1997; ed. it. in *Archivio Foucault 3. Interventi, colloqui, interviste 1978-1985*, a cura di A. Pandolfi, Milano, Feltrinelli 1998.
- GALLAGHER, S., *How the Body Shapes the Mind*, Oxford, Oxford University Press 2005.
- GUERRA, G., “Practicing Pragmatism: Richard Shusterman’s Unbound Philosophy”, in *Journal of Aesthetic Education*, 36, 2002, pp. 70-83.
- HADOT, P., *Philosophy as a Way of Life*, a cura di A. Davidson, Oxford, Blackwell 1995.
- *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino, Einaudi 1988.
- HASKINS, C., “Enlivened Bodies, Authenticity, and Romanticism”, in *Journal of Aesthetic Education*, 36 (2002), pp. 92-102.
- HILEY, D. R., BOHMAN, J. F., SHUSTERMAN, R. (A CURA DI), *The Interpretative Turn: Phylosophy, Science, Culture*, Ithaca, Cornell University Press 1991.
- HORKHEIMER M. e ADORNO TH. W., *Dialettica dell'illuminismo*, trad. di R. Solmi, Torino, Einaudi 1966.
- HUSSERL, E., *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, nuova ed. it. a cura di V. Costa, Torino, Einaudi 2002.

- HWANG, E. J., SMITH M. A., SHMEHR R., “Dissociable Effects of the Implicit and Explicit Memory Systems on Learning Control of Reaching”, in *Experimental Brain Research*, 173, 3, 2006, pp. 425-437.
- JAMES, W., “The Absolute and the Strenuous Life”, in *The Meaning of Truth*, in *William James: Writings 1902-1910*, a cura di B. Kuklick, New York, Viking 1987; trad. it. “L’assoluto e la vita impavida”, in Idem, *Il significato della verità. Una prosecuzione del pragmatismo*, Torino, Aragno 2010.
- “The Energies of Men” in *William James: Writings 1902-1910*, a cura di B. Kuklick, New York, Viking 1987.
  - “What is an Emotion?”, in *Mind*, 9, 1884, pp. 188-205; trad. it. “Che cosa è un’emozione?”, in Idem, *L’uomo come esperienza, identità, istinti, emozioni*, Napoli, L’ancora 1999.
  - “The Physical Basis of Emotion” (1894), in Idem, *Collected Essays and Reviews*, New York, Longmans 1920.
  - *The Letters of William James*, a cura di H. James III, 2 vol., Boston, Atlantic Monthly Press 1926.
  - “The Gospel of Relaxation”, in *Talks To Teachers on Psychology and to Students on Some of Life’s Ideals*, New York, Dover 1962.
  - “On a Certain Blindness” in Idem, *Talks To Teachers on Psychology and To Students on Some of Life’s Ideals*, New York, Dover 1962.
  - “What Makes a Life Significant?” in *Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life’s Ideals*, New York, Dover 1962.
  - *The Correspondence of William James*, 12 vol. a cura di I. Skrupskelis e E. Berkeley, Charlottesville, University Press of Virginia 1992-2004.
  - *Essays in Radical Empiricism*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1976; ed. it. *Saggi sull’empirismo radicale*, Milano, Mimesis 2009.
  - “The Moral Equivalent of War”, in *The Writing of William James*, a cura di J. McDermott, Chicago, University of Chicago Press 1977.
  - “The Moral Philosopher and The Moral Life”, in *The Writings of William James*, a cura di McDermott, Chicago, University of Chicago Press 1977; ed. it. “Il filosofo morale e la vita morale”, in Idem, *La volontà di credere*, Milano, Libreria editrice Milanese 1912.
  - *The Will to Believe*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1979; ed. it. *La volontà di credere*, Milano, Libreria editrice milanese 1912.
  - *The Varieties of Religious Experience*, New York, Penguin 1982.
  - *Principles of Psychology*, Cambridge, MA, Harvard University Press 1983.

- JANIRI, L., et al., "Anhedonia and Substance-Related Symptoms in Detoxified Substance-Dependent Subjects: A Correlation Study", in *Neuropsychobiology*, 52, 1, 2005, pp. 37-44.
- JONES, FR., *Body Awareness in Action: A Study of the Alexander Technique*, New York, Schocken 1976.
- KABAT-ZINN J., et al., "Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders", in *American Journal of Psychiatry*, 149, 1992, pp. 936-943.
- "The Relationship of Cognitive and Somatic Components of Anxiety to Patient Preference for Alternative Relaxation Techniques", in *Mind/Body Medicine*, 2, 1997, pp. 101-109.
- KAMEL, G. W. LEVI, "THE LEATHER CAREER: ON BECOMING A SADO-MASOCHIST", IN *S&M: Studies in Dominance and Submission*, a cura di Th. S. Weinberg, Amherst, NY, Prometheus Books 1995.
- "Leathersex: Meaningful Aspects of Gay Sadomasochism", in *S&M: Studies in Dominance and Submission*, a cura di Th. S. Weinberg, Amherst, NY, Prometheus Books 1996.
- KANT, I., *Antropologia dal punto di vista pragmatico*, Torino, Einaudi 2010.
- *Der Streit der Fakultäten*, in Idem, *Gesammelte Schriften*, vol. VII, Berlin, Reimer 1917; ed. it. *Il conflitto delle facoltà*, Genova, PIUM 1953.
- *Reflexionen Kants zur Kritischen Philosophie*, a cura di B. Erdmann, Stuttgart, Frommann-Holzboog 1992.
- KNOBLOCK, J., *Xunzi: A Translation and Study of the Complete Works*, 3 vol., Stanford, Stanford University Press 1988-1994.
- KANOUNOUDIAS, A., R. ROLL, E J.-P. ROLL, "FOOT SOLE AND ANKLE MUSCLE INPUTS CONTRIBUTE JOINTLY TO HUMAN ERECT POSTURE REGULATION", IN *Journal of Physiology*, 532, 3, 2001, pp. 869-878.
- KRÜGER, H.-P., *Zwischen Lachen und Weinen*: vol. 1, *Das Spektrum menschlicher Phänomene*, Berlin, Akademie 1999; vol. 2, *Der dritte Weg. Philosophische Anthropologie und die Geschlechterfrage*, Berlin, Akademie, 2001.
- LACKNER, J. R. E PAUL A. DiZIO, "ASPECT OF BODY SELF-CALIBRATION", *Trends in Cognitive Science*, 4, 2000, pp. 279-282.
- LAU, D.C., *Tao Te Ching*, London, Penguin 1963.
- LEDDY, TH., "Shusterman's Pragmatic Aesthetics", in *Journal of Speculative Philosophy*, 16, 2002, pp. 10-16.
- LIBET, B., "Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action", in *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 1985, pp. 529-566.

- “The Neural Time-Factor in Perception, Volition, and Free Will”, in *Revue de Métaphysique et de Morale*, 2, 1992, pp. 255-272.
  - “Do We Have Free Will?”, in *Journal of Consciousness Studies*, 6, 1999, pp. 47-57.
  - “Can Conscious Experience Affect Brain Activity?”, in *Journal of Consciousness Studies*, 10, 2003, pp. 24-28.
- LUTZ, T., *American Nervousness – 1903*, Ithaca, NY, Cornell University Press 1991.
- MAGNUS, R., *Body Posture [Körperstellung]: Experimental-Physiological Investigations of the Reflexes Involved in Body Posture, their Cooperation and Disturbances*, trad. di W. R. Rosanoff, a cura di A. van Harreveld, Springfield, VA, National Technical Information Service 1987.
- MALCOLM, N., *Wittgenstein: A Memoir*, Oxford, Oxford University Press 1958, nuova ed. 1985.
- MAURIAC, C., *Et comme l'espérance est violente*, Paris, Livre de poche 1986.
- MEAD, G. H., *Mind, Self and Society*, Chicago, University of Chicago Press 1962; ed. it. *Mente, sé e società*, Firenze, Giunti 2009.
- MERLEAU-PONTY, M., *Eloge de la philosophie*, Paris, Gallimard 1953; ed. it. *Elogio della filosofia*, a cura di C. Sini, Milano, ES 2008.
- *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard 1964; ed. it. *Il visibile e l'invisibile*, a cura di A. Bonomi, Milano, Bompiani 1969.
  - *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard 1945; ed. it. *La fenomenologia della percezione*, a cura di A. Bonomi, Milano, Bompiani 2012.
  - *Signes*, Paris, Gallimard 1960; ed. it. *Segni*, a cura di A. Bonomi, Milano, Il Saggiatore 2003.
- MONK, R., *Ludwig Wittgenstein: il dovere del genio*, Milano, Bompiani 2000.
- MONTAIGNE, M. DE, *Saggi*, a cura di F. Garavini, Milano, Adelphi 1998.
- MOZI, *The Ethical and Political Works of Motse*, trad. di W. P. Mei, London, Probsthain 1929.
- MULLIS, E., “Performative Somaesthetics”, in *Journal of Aesthetic Education*, 40, n. 4, 2006, pp. 104-117.
- MYERS, G., *William James: His Life and Thought*, New Haven, CT, Yale University Press 1986.
- NEHAMAS, A., “Richard Shusterman on Pleasure and Aesthetic Experience”, in *Journal of Aesthetic and Art Criticism*, 56, 1998, pp. 49-51.
- NIETZSCHE, FR., *La volontà di potenza*, Milano, Bompiani 2001.

- NOLEN-HOEKSEMA, S., "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood", in *Cognition & Emotion*, 7, 1993, pp. 561-570.
- "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes", in *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 1991, pp. 569-582.
- NUSSBAUM, M., *The Therapy of Desire*, Princeton, NJ, Princeton University Press 1994; ed. it. *La terapia del desiderio*, Milano, Vita e Pensiero 1997.
- O'SHAUGHNESSY, B., "Proprioception and the Body Image", in J. L. BERMÚDEZ et al., *The Body and the Self*, Cambridge, Ma., MIT Press 1995.
- PAPLOS, K. G. et al., "Suicide Intentions, Depression and Anhedonia among Suicide Attempters", in *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2, 2003, suppl. 1, p. 510.
- PASCAL, F., "WITTGENSTEIN: A PERSONAL MEMOIR", in *Recollections of Wittgenstein*, a cura di R. Rhees, Oxford, Oxford University Press 1984.
- PERRY, R. B., *The Thought and Character of William James*, 2 vol., Boston, Little, Brown 1935.
- *The Thought and Character of William James*, edizione ridotta, Nashville, TN, Vanderbilt University Press 1996.
- PLATONE, *Tutti gli scritti*, a cura di G. Reale, Milano, Bompiani 2000.
- RAHULA, W., (A CURA DI), "THE FOUNDATIONS OF MINDFULNESS", in *What the Buddha Taught*, New York, Grove Press 1974, ristampato in *A Sourcebook of Asian Philosophy*, a cura di J. Koller e P. Koller, Upper Saddle River, NJ, Prentice Hall 1991.
- ROCHLITZ, R., "Les esthétiques hédonistes", in *Critique*, 450, maggio 1992, pp. 353-373.
- ROCKEFELLER, S., *John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism*, New York, Columbia University Press, 1991.
- RYWERANT, Y., *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*, New York, Harper and Row 1983.
- SARTRE, J.-P., *Merleau-Ponty*, ed. it a cura di R. Kirchmayr, Milano, Raffaello Cortina 1999.
- SCHILLER, FR., *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* (1795); ed. it. *L'educazione estetica*, a cura di G. Pinna, Palermo, Aesthetica 2009.
- SENOFONTE, *Scritti socratici: Economico, Simposio, Apologia di Socrate*, a cura di L. Montoneri, Bologna, Patron 1964.
- *Memorabili*, Torino, Utet 2010.

- SHUSTERMAN, R., *Pragmatist Aesthetic. Living Beauty, Rethinking Art*. Oxford: Blackwell, 1992. Second edition, New York: Rowman and Littlefield, 2000; ed. it. *Estetica pragmatista*, a cura di G. Matteucci, Aesthetica Edizioni, Palermo 2010.
- *Sous l'interprétation*, Combas, Éditions de l'éclat 1994.
  - *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*, New York, Routledge 1997.
  - “The End of Aesthetic Experience”, in *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 55, 1, 1997, pp. 29-41.
  - “Interpretation, Pleasure, and Value in Aesthetic Experience”, in *Journal of Aesthetic and Art Criticism*, 56, 1998, 51-53.
  - “Somaesthetics: A Disciplinary Proposal”, in *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 57, 3, Summer 1999, pp. 299-313.
  - *Dewey on Experience: Foundation or Reconstruction?* in C. Haskins, D.I. Seiple (a cura di), *Dewey reconfigured: essays on Deweyan pragmatism*, Albany, SUNY Press 1999, pp. 193-219.
  - “Moving Truth: Affect and Authenticity in Country Musicals”, in *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 57, 2, 1999, pp. 221-233.
  - “Provokation und Erinnerung: Zu Freude, Sinn und Wert in ästhetischer Erfahrung”, in *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 47, 1999, pp. 127-137.
  - “Somaesthetics and Care of the Self: The Case of Foucault”, in *Monist*, 83, 2000, pp. 530-551.
  - *Surface and Depth: Dialectics of Criticism and Culture*, Ithaca, Cornell University Press 2002.
  - “Pragmatism and Criticism: A Response to Three Critics of *Pragmatist Aesthetics*”, in *Journal of Speculative Philosophy*, 16, 2002, pp. 26-38.
  - “Entertainment: a Question for Aesthetics”, in *British Journal of Aesthetics*, 2003, 43, 3, pp. 289-307.
  - “L'arte come drammatizzazione”; ed. it. in A. Somaini (a cura di), *Il luogo dello spettatore*, Milano, Vita e pensiero 2005, pp. 187-211.
  - “Somaesthetics and Burke's Sublime”, in *British Journal of Aesthetics*, 45, 2005, pp. 323-341.
  - “Thinking Through the Body, Educating for the Humanities: A Plea for Somaesthetics”, in *Journal of Aesthetic Education*, 40, 2006, pp. 1-21.
  - “Aesthetic Experience: From Analysis to Eros”, in *Journal of Aesthetic and Art Criticism*, 64, 2006, pp. 217-229.

- “Asian *Ars Erotica* and the Question of Sexual Aesthetics,” in *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 65, n. 1, 2007, pp. 55-68.
  - “Soma and Psyche,” in *The Journal of Speculative Philosophy*, 24, 3, 2010, pp. 205-223.
  - *Thinking through the Body. Essays in Somaesthetics*, Cambridge, Cambridge University Press 2012.
- SOLULEZ, A., “Practice, Theory, Pleasure and the Problems of Form and Resistance: Shusterman’s *Pragmatist Aesthetics*”, in *Journal of Speculative Philosophy*, 16, 2002, pp. 1-9.
- SPINOZA, B., *Etica*, ed. it. Torino, Bollati Boringhieri 1992.
- SWAMI, S., *The Hatha Yoga Pradapika*, trad. P. Sinh, Allahabad, India, Lahif Mohan Basu 1915.
- SULLIVAN, S., *Living Across and Through Skins: Transactional Bodies, Pragmatism, and Feminism*, Bloomington, University of Indiana Press 2001.
- TAYLOR, P. C., “The Two-Dewey Thesis, Continued: Shusterman’s *Pragmatist Aesthetics*”, in *Journal of Speculative Philosophy*, 16, 2002, pp. 17-25.
- TEDESCO, S., *L’estetica di Baumgarten*, in *Aesthetica Preprint. Supplementa*, n. 6, Palermo, Centro Internazionale Studi di Estetica 2000.
- “Somaesthetics as a Discipline between pragmatist Philosophy and philosophical Anthropology”, in *Pragmatism Today*, 3, 2, 2012, pp. 6-12.
- THOREAU, H. D., *Walden*, in *The Portable Thoreau*, a cura di C. Bode, New-York, Viking 1964.
- TRAPNELL, P. D. e CAMPBELL, J. D., “Private Self-consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1999, pp. 284-304.
- TUPPER, K., “Entheogens and Education: Exploring the Potential of Psychoactives as Educational Tools”, in *Journal of Drug Education and Awareness*, 1, 2, 2003, pp. 145-161.
- TURNER, B., *The Body and Society: Exploration in Social Theory*, Oxford, Blackwell 1984.
- VAN GULIK, R., *Sexual Life in Ancient China: A Preliminary Survey of Chinese Sex and Society from ca.1500 B.C. till 1644 A.D.*, Leiden, Brill 1974.
- VEYNE, P., “The Final Foucault and his Ethics”, in *Critical Inquiry*, 20, 1993, pp. 1-9.

- WANG Y., "Instructions for Practical Living", in *A Source Book in Chinese Philosophy*, a cura di Wing-tsit Chan, Princeton, Princeton University Press, 1963.
- WELSCH, W., "Rettung durch Halbierung? Zu Richard Shustermans Rehabilitierung ästhetischer Erfahrung", in *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 47, 1999, pp. 111-126.
- WHITLOCK, J. L. et al., "The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury", in *Developmental Psychology*, 42, 2006, pp. 407-417.
- WILSON, T. D., e DUNN, E. W., "Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement", in *Annual Review of Psychology*, 55, 2004, pp. 493-518.
- WITTGENSTEIN, L., *Lezioni e conversazioni sull'etica, l'estetica, la psicologia e la credenza religiosa*, Milano, Adelphi 1980.
- *Vermischte Bemerkungen*, Frankfurt am Main, Suhrkamp 1977; ed. it. *Pensieri diversi*, a cura di M. Ranchetti, Milano, Adelphi 1980.
  - *Ludwig Wittgenstein: Cambridge Letters*, a cura di B. Mc Guinness e G. H. von Wright, Blackwell, Oxford, 1996.
  - *Tractatus Logico-Philosophicus*, Torino, Einaudi 1998.
  - *Movimenti del pensiero. Diari 1930-1932 / 1936-1937*, Macerata, Quodlibet 1999.
  - *Ricerche filosofiche*, a cura di M. Trinchero, trad. it. di R. Piovesan, Torino, Einaudi 1999.
  - *Zettel*; ed. it. a cura di M. Trinchero, Torino, Einaudi 2007.
- YUASA, Y., *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*, Albany, SUNY Press 1987.
- *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*, Albany, SUNY Press 1993.



## INDICE

<i>Presentazione</i>	
Esercizi spirituali di somaestetica di <i>Salvatore Tedesco</i> . . . . .	5

### COSCIENZA DEL CORPO

<i>Prefazione all'edizione italiana</i> . . . . .	15
<i>Prefazione</i> . . . . .	21
<i>Introduzione</i> . . . . .	25
1. LA SOMAESTETICA E LA CURA DEL SÉ Il caso di Foucault . . . . .	39
2. IL SILENTE, ZOPPICANTE CORPO DELLA FILOSOFIA Il deficit di attenzione somatica in Merleau-Ponty . . . . .	77
3. LA SOMAESTETICA DI WITTGENSTEIN Spiegazione e miglioramento in filosofia della mente, arte e politica . . . . .	107
4. PIÙ IN PROFONDITÀ NELL'OCCHIO DEL CICLONE La filosofia somatica di William James . . . . .	131
5. RIABILITARE LA RIFLESSIONE SOMATICA La filosofia del corpo-mente di John Dewey . . . . .	181
<i>Bibliografia</i> . . . . .	221

Copertina di Emanuele Innocenti

Finito di stampare  
GECA S.p.A. - Cesano Boscone (MI)