



Viaggio verso la Consapevolezza di se stessi

E' l'alba ed il mondo come ogni mattino si risveglia, tutti gli animali diurni ricominciano come consuetudine le loro attività. Ognuno lancia secondo il proprio schema (adattato dalla paziente mano della natura in centinaia di ere di evoluzione) il suo richiamo di celebrazione al nuovo giorno. Tutto sembra ripetersi nell'incessante ritualità di sempre. Nella fresca aria mattutina tra i mille cori delle varie specie in fermento si ode un richiamo nuovo, uno strano stridulo, un grido che sembra modularsi in continui e sempre nuovi schemi che si intrecciano e si dipanano articolandosi in nuove forme e suoni, è il primo vagito dell'essere chiamato "Uomo". L'uomo infatti esprime quella capacità che è peculiarmente sua, di articolare una comunicazione intelligibile: il linguaggio. Esso (il linguaggio) nasce da un profondo ed estremo atto di consapevolezza che l'essere ha di se e del mondo, si manifesta in tal modo: "la Coscienza". Da quel momento l'uomo si differenzierà dagli altri animali rinchiusi in rigidi schemi di reazione e diverrà un essere pensante, un essere "intelligente".

Intelligenza, funzione, che gli permetterà di essere consapevole del proprio mondo interiore ed interagire attraverso di esso con il mondo esteriore. Con lo sviluppo dell'intelligenza anche il linguaggio diventa più sofisticato e complesso e man mano egli si approprierà di quel piano, che sarà la sua maggiore conquista ma anche il suo gradino d'inciampo: il piano delle astrazioni e delle idee. Il linguaggio diviene così l'elemento essenziale capace di colmare quel vuoto che lo separa dagli altri individui come lui e dal mondo, ponte ideale per quell'atto chiamato "**Comunicazione**"; che egli concepirà quale atto primario della creazione stessa e fattore divino per eccellenza: "*Dio disse: <<sia la luce! >> e la luce fu.*" (A.T. Genesi I, 3). Scopre così la legge basilare della manifestazione della vita: *la comunicazione*. Tutto nasce e si sviluppa, per necessità vitale, attraverso la comunicazione. In ogni cosa dalla più piccola e infima particella della materia fino ai grandi sistemi del cosmo vi è la necessità della comunicazione utilizzando per tale fine vari mezzi e veicoli. Nella natura ad esempio possiamo constatare l'utilizzo di colori, di suoni, di odori, di forme dinamiche, di movimento ed anche l'uomo come tutti gli animali non sfugge a tale legge. Il suo corpo è il veicolo principale di quella *primordiale comunicazione* non verbale di cui abbiamo perso ogni riferimento, eppure essenziale per lo stato di essere sociale che lo contraddistingue. Il suo corpo diviene mediatore tra il mondo interiore proprio e il mondo esterno attraverso il suo assetto strutturale, i vari atteggiamenti e le posture. Prendere "*coscienza*" di questo modulo comunicativo permette all'individuo di "*conoscersi*" realmente per quello che si è e non quello che pensa di essere – posso dare solo ciò che ho, e ciò che ho è in relazione a ciò che sono - . Comprendere ad esempio i meccanismi con cui la coscienza comunica con l'io e come quest'ultimo comunichi con l'esterno per mezzo delle varie parti del corpo, che risulteranno secondo uno schema archetipo corrispondenti ad

aspetti peculiari della psiche, donerà all'uomo una conoscenza tale di se da produrre uno sviluppo ulteriore del suo stato coscienziale adatto "...sviluppare nuovi organi di percezione" secondo le parole del sufi J.A. Rumi, gli permetterà cioè di ampliare il suo schema comunicativo. Ci stiamo affacciando sui principi di quella (secondo le concezioni antiche) arte/scienza che un tempo rivestì molta importanza: **la fisiognomica**. Tale termine di recente coniugazione nasce dalla fusione di due parole greche: *fiosis* = forma e *gnosis* = conoscenza ed è stato usato per la prima volta nel 1523 da Bartolomeo Cocola detto della rocca di Bologna, che in quella data pubblicò il primo testo con il titolo di "trattato di fisiognomica" affrontando in esso lo studio delle corrispondenze strutturali ed enpatiche che accomunavano varie tipologie umane. La **fisiognomica** come lascia intendere la parola è quello studio che permette di sviscerare dalla forma (*fiosis*) le informazioni analogiche (*gnosis*) che essa contiene. Essa considera le forme di tutte le cose viventi, e non, come il risultato di un adattamento alla vita contenenti in se le informazioni delle trasformazioni attuate o in corso che la specie nel suo insieme, e l'individuo (nel nostro caso), ha prodotto come risultato della lotta per la sopravvivenza. Da tale studio risulterà quindi ad un esame accurato che ogni uomo presenta un suo quadro strutturale di atteggiamenti e posture totalmente personale che sono il frutto delle sue difese e delle sue sicurezze sviluppate nel proprio tempo di vita. Per quanto riguarda la **struttura**, essa in linee generali è il frutto delle informazioni genetiche ereditate dai genitori, ma in parte risulta condizionata dall'ambiente in cui si vive o si viene alla luce (tale informazione ad esempio è di radicale importanza per l'Ayurveda - antica medicina Indiana). Gli **atteggiamenti** sono invece il risultato di come abbiamo imparato a guardare il mondo, cosa i nostri genitori e il tessuto sociale ci hanno trasmesso, quali occhiali ci hanno fatto inforcare e con quale colore hanno dipinto la vita. Essi sono l'evidenza del carattere con cui ci identifichiamo, gli schemi e le condizioni con cui viviamo e che imponiamo. Le **posture** sono meccanismi che usiamo per creare una base alla nostra comunicazione (che ricordo avviene dall'esterno verso l'interno e viceversa) e le apprendiamo osservando gli altri muoversi nella vita. Nascono per spirito imitativo o di emulazione (vi sono però posture prodotte da fattori di emergenza), in quanto dirigiamo la nostra attenzione soprattutto verso le persone che i nostri schemi e le nostre condizioni ci fanno considerare, quali punti di riferimento importanti, valori da emulare o incarnare. Purtroppo, nostro malgrado, la nostra **coscienza vitale** (l'intelligenza vitale che cerca di gestire armonicamente le connessioni interne/esterne) ed interagisce nel presente, utilizza un linguaggio semplice e spesso volte incomprensibile all' "io" (ego - *hamkara yogico*) che invece utilizza al tal scopo un linguaggio più articolato e complesso condizionato dalla mente astratta avulsa al presente. Questa disconnessione tra "coscienza vitale" e "io" diviene l'origine della continua dicotomia e del conflitto imperante tra "ciò che penso di essere" e "ciò che realmente sono" ed origina in tal modo anche lo squilibrio e la disarmonia tra la **struttura**, gli **atteggiamenti** e le **posture** generando lo stato di confusione e la costante giustificazione (ammortizzatori) di nostri atti, delle nostre idee in funzione di una morale dubbia ed anacronistica. Partire nel lungo viaggio verso la consapevolezza di se stessi e di "ciò che realmente si è", è il fine di tutte le scuole di sviluppo e trasformazione dell'essere umano, perché solo realizzando se stesso pienamente in tutte le proprie infinite e personali potenzialità l'uomo potrà accedere al suo rango "reale" di conoscitore dell'universo risvegliando la sua anima assopita all'incanto della "**Vita**", così come ci ricorda A. Lowen: "Il senso di identità ha origine da una sensazione di contatto con il corpo. per sapere chi è un uomo deve essere consapevole di ciò che sente. Dovrebbe cioè conoscere l'espressione del suo viso, il suo portamento e il suo modo di muoversi. Senza questa consapevolezza delle sensazioni e degli atteggiamenti corporei, una persona è vittima della

frattura che si crea in uno spirito estraniato dal corpo e in un corpo privo dell'incanto dell'anima".

F.D.