


.doc

• psiche lei ✓ psiche lui • sessualità • il caso • cause e coppie

10 Donna
Corriere della sera 10 sett

psiche lui di Claudio Risé psicoanalista e scrittore

lezioni di kendo

 Lei spiega che al maschio la relazione con la natura permette di essere se stesso. Io, affetto da fobie e insofferenze al caldo e agli animali, non frequento luoghi naturali. Dopo una giornata di lavoro, rientro a casa dove moglie e figli mi attendono con desideri e problemi. Posso essere me stesso, maschio insieme ad altri maschi, senza storie, solo nelle due serate settimanali del mio corso di kendo. Le arti marziali possono essere un'alternativa alla natura?

Enzo

Caro amico, il benessere richiedo flessibilità e rinuncia a ideali precostituiti. L'esistenza metropolitana, in particolare, ci obbliga ad adattarci e a usare una "natura" diversa da quella delle selve e dei boschi, che può però svolgere una funzione psicologica molto simile. L'antropologo Hans Peter Durr racconta di aver fatto la sua prima scoperta di *wilderness*, di natura selvaggia, camminando da bambino tra le orbaccie cresciute nelle macerie di Dresda, rasa al suolo dai bombardamenti. Ognuno di noi, insomma, deve trovarsi il suo "spazio naturale", compatibile con la sua vita e anche con le sue particolarità, i suoi limiti. Caratteristica di questo spazio è **poter vivere un'esperienza corporea, dunque anche psichica, che consenta di liberare energie vitali, non distruttive, represses nel resto della giornata.** E che permetta, quindi, di sentirci noi stessi. Come lei dice, nella sua lettera, parlando della sua lezione di kendo: «È lì che trovo il mio sfogo alla compressione giornaliera, che mi costringe a stare bene attento a non commettere errori». Vede dunque che il kendo, come tutte le arti marziali, possiede (quando è ben insegnato, da persone correttamente formate) questo requisito dello spazio naturale: liberare energie compresse nei riti burocratici della vita quotidiana. Ciò provoca una sensazione liberatoria e rigenerante (lei scrive: «Solo dopo la lezione di arte marziale mi sento rimesso a nuovo, anche se fisicamente distrutto e provato») e capace di ri-affrontare il "quotidiano". Anche perché, come lei nota, queste antiche pratiche di combattimento maschile sono «molto utili per l'aggressività: chi ne ha poca è stimolato a tirarla fuori, chi ne ha troppa è educato a controllarla». Ecco dunque, caro En-



Dal 1997 a oggi i praticanti di arti marziali in Italia sono aumentati del 45%: in totale, 435.000. Quelli di kendo sono 1.700.

zo, che vediamo realizzate nelle sue due lezioni settimanali di arte marziale le esigenze più urgenti che vengono soddisfatte nella relazione con gli spazi naturali: liberazione di energie compresse o negate, riconoscimento ed educazione delle pulsioni aggressive, sentimento di rigenerazione personale. **Come esperienza del corpo e della sua natura, nella metropoli, non c'è male. Certo, lo spazio autenticamente naturale ci offre dell'altro.** La sensazione, anche quella psichicamente rigenerante, dei grandi spazi non "fabbricati" dall'uomo, il silenzio, l'avvicinarsi delle diverse fasi e luci di un giorno ancora sottratto alla manipolazione dell'uomo. L'esperienza insomma di qualcosa che ci trascende. E dà pace alla nostra inquietudine. ■

Lo lettore vanno inviato a: Claudio Risé, *Io donna*, Rcs Periodici, via Rizzoli 4, 20132 Milano o al sito: www.claudio-rise.it.