

Il passaggio dalla “voce del corpo” alla “voce dell’Io” e la vergogna

”La repressione del sentimento è opera dell’Io che osserva, censura e controlla le nostre azioni e il nostro comportamento. Le parole sono la sua voce, esattamente come il suono è la voce del corpo”, afferma Lowen¹. Dalla nascita ai 18 mesi la nostra voce si esprime solo attraverso i suoni. Dopo i 18 mesi, nell’età in cui entriamo in contatto con il mondo delle parole e del linguaggio, dobbiamo affrontare quello che Stern definisce “un compito immane che presuppone la riorganizzazione dell’esperienza dal non verbale al verbale” e “il linguaggio può creare mondi nuovi., ma può anche distruggere un mondo”². La voce è direttamente coinvolta in questo processo di trasformazione così come l’esperienza della vergogna che inizia a manifestarsi in questo periodo della vita. La voce passando dal suono alle parole può perdere risonanza, possiamo non riuscire a sostituire i suoni con parole adeguate a rispecchiare la nostra esperienza non verbale, possiamo perdere l’accesso a parte della memoria implicita e il nostro Sé può non trovare rispecchiamento per i suoi vissuti profondi. Cito in particolare l’esempio di una “collisione” tra l’emisfero destro non verbale del bambino e l’emisfero sinistro verbale della madre, tratto da “Diario di un bambino”, di D.N. Stern in cui l’Autore assume il punto di vista del bambino. Mentre Joey (20 mesi) contempla sul pavimento una chiazza di sole ed è immerso in una esperienza soggettiva “globale” che lo affascina, una specie di sogno ad occhi aperti, la mamma entra nella stanza e lo trova con la bocca appoggiata al pavimento. Turbata, vuole fermarlo e con il suo grido manda in frantumi il sogno ad occhi aperti del piccolo. Lui alla ricerca di una spiegazione osserva il viso della madre senza comprendere cosa stia accadendo. Ripresasi dallo choc, dopo il disgusto e la rabbia, la mamma si rende conto dell’aspetto tenero e buffo dell’episodio e gli si avvicina per abbracciarlo e gli parla per rassicurarlo. Le sue parole tuttavia che spiegano e analizzano la situazione implicano la necessità di prendere le distanze dall’esperienza vissuta, una modalità estranea al bambino ancora immerso nella dimensione non verbale caratterizzata dal flusso globale (tatto-udito-odorato-vista-gusto). Il bambino sperimenta la frantumazione del suo mondo familiare di esperienza e sente estraneo e distante il mondo dove si trova la madre. Stern conclude dando parole al bambino: “.. mi sento nudo e triste. Sono solo”. L’esperienza è insieme di vergogna e di disconnessione dalla madre. La ripetizione di episodi come questo o anche più duri induce dei cambiamenti che si strutturano nel corpo in tensioni croniche che sfuggono al potere della volontà o della mente conscia e coinvolgono anche la nostra voce. Un cambiamento profondo e significativo può avvenire solo arrendendosi al corpo e rivivendo emotivamente il passato.

Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Roma: Astrolabio ed., 1994.

Stern D.N., *Diario di un bambino. da un mese a quattro anni, il mondo visto da un bambino*, Milano: Mondadori ed., 1991.
