

IL CASO DORIS

da *Le cas Doris* di Moshé Fedenkrais

Traduzione e adattamento di Giancarlo Monticelli

Giugno 1996

Il caso Doris

Uno spettacolo tratto da "Il caso Doris" di Moshé Feldenkrais

Quasi due anni fa, mentre ero in ospedale, ho letto *Le cas Doris*, la traduzione francese di *The case of Nora* di Moshé Feldenkrais (ancora un *livre de chevet*, consegnatomi con un sorriso da Patrizia Caracciolo). La vicenda di Doris e le parole di Feldenkrais mi colpirono profondamente. "La vita è un processo, una funzione, qualcosa di continuamente mobile. Cercare di immobilizzarla, di definirla o di curarla come si modella un oggetto, è del tutto assurdo." Non è facile dimenticare frasi come queste, dopo averle scoperte, o riscoperte... E così è nata in me l'idea di uno spettacolo teatrale. Ne sono orgoglioso, ma tutto sarebbe rimasto lettera morta se non lavorassi al Liceo "Cremona" insieme con Luciano Andreotti, Camilla Antonelli, Patrizia Caracciolo, Gabriella Carlon, Marco Costa, Stefano Giulian, Anna Iommi, Maurizio Maravigna, Cristina Marsomino, Patrizia Pagliarulo, Simona Patta, Silvio Panzini, Anna Piccoli, Camilla Rossi, Carmine Savoia, Tiziana Spairani, Franco Tinelli, Pietro Trapani, con tutto il personale non docente della scuola e molti altri che credono profondamente nel potere di comunicazione del teatro. Oggi, con timore, ma anche con partecipazione, tutti insieme vi proponiamo la nostra riflessione su Il caso Doris, provando a ripetere con Moshé Feldenkrais: "Imparare è far nascere qualcosa da niente. Qualcosa che cresce e ricade su di voi illuminandovi".

Giancarlo Monticelli

Si sente la registrazione in francese della parte iniziale del libro: " Il y a trois ans environ, je me trouvais en Suisse et, comme j'y étais assez connu grâce à mes causeries à la radio, j'avais reçu de nombreuses lettres. L'une d'elles émanait d'une femme me demandant de voir sa soeur....."

Feldenkrais (*inizialmente è solo un attore che entra e comincia col tradurre quello che si sente nella registrazione*): Tre anni fa circa, mi trovavo in Svizzera e, siccome vi ero abbastanza conosciuto grazie alle mie conversazioni alla radio, avevo ricevuto molte lettere. Una di queste mi era stata scritta da una donna che mi chiedeva di vedere sua sorella Doris. (*Entra in scena, ma si ferma sul fondo, una donna che ha in mano una pratica voluminosa*). Doris aveva più di sessant'anni, ma era ancora una donna notevole, conosceva parecchie lingue e occupava una posizione professionale elevata. (La donna consegna la pratica a Feldenkrais che legge ad alta voce). "Un mattino, al risveglio, ha avuto difficoltà ad alzarsi e ha avvertito una certa rigidità nel fisico insieme a un po' di lentezza e di confusione nel linguaggio. È stata obbligata a rimanere a letto. Il medico ha diagnosticato un piccolo accidente cerebrale, trombosi o emorragia. Qualche giorno dopo, sentendosi un po' meglio, Doris si è alzata ma si è accorta che non si esprimeva perfettamente: parlava con chiarezza ma molto lentamente. Poi ha cercato di leggere il giornale e di colpo tutto si è confuso. (*Si rivolge alla donna, la sorella di Doris, interrogativamente*).

Sorella: In quel momento ha capito che non sapeva più né leggere né scrivere.

Feldenkrais (*riprende a leggere*): "Fuori di sé, si è fatta ricoverare in un reparto di neurologia di Zurigo, dove hanno confermato che c'era una lesione nell'emisfero sinistro del cervello."

Sorella: Mi hanno detto che si trattava soltanto di un incidente circolatorio e che si poteva sperare che Doris migliorasse da sola. E infatti poco a poco la parola è migliorata; ma la lettura e la scrittura no. Anzi non era più capace di scrivere il suo nome, né di leggerlo, sia manoscritto che stampato. Impugnava la matita come un attrezzo qualsiasi e anche se arrivava a tenerla correttamente, riusciva al massimo a scarabocchiare qualcosa su un foglio di carta.

Feldenkrais (*terminando di leggere*): "È stata dimessa dopo un anno perché non faceva alcun progresso."

Sorella: Sì. Ma a casa ha fatto fatica a orientarsi. Non riconosce bene le porte e spesso urta contro i mobili. La sua intelligenza, però, non ne ha risentito. Quando le si rivolge la parola, il suo sguardo sembra rivelare una difficoltà di comprensione, ma in realtà Doris capisce tutto e risponde in modo perfettamente appropriato. E però ora soffre di una profonda depressione e le capita di passare ore e ore senza parlare e senza fare niente.

Feldenkrais: Dorme bene?

Sorella: Sì. A volte si addormenta anche durante la giornata.

Feldenkrais (*riferendosi alla pratica*): Le sono stati prescritti farmaci, ho visto.

Sorella: Sì, degli anticoagulanti, per evitare una ricaduta. A dir la verità, Doris non voleva prenderli ma io l'ho costretta a seguire la prescrizione. Ha sempre bisogno d'aiuto, sia di notte che di giorno.

Feldenkrais (*riferendosi alla pratica della clinica*): Un caso disperato.

Sorella: Lei rappresenta la nostra ultima speranza.

Al di là di una garza che rappresenta la parete della casa di Doris compare la sagoma di una donna immobilizzata in una posizione contratta e ripiegata su di sé. Feldenkrais guarda verso quella direzione. Poi chiede conferma alla sorella che accenna leggermente con il capo. Feldenkrais prima e la sorella subito dopo passano dietro la garza e diventano ombre, come Doris. Feldenkrais, con molta calma e dolcezza, fa sdraiare Doris su un tavolo e le muove leggermente il capo. Le ombre scompaiono e sulla garza vengono proiettate

immagini in cui si vede Feldenkrais (o qualcun altro) che fa esercizi come quelli descritti alle pagine 19 e 20 del libro Le cas Doris. Alla fine della proiezione, una luce fa vedere al di là della garza Doris che viene aiutata da Feldenkrais a rialzarsi: ora è più sciolta e vivace.

Sorella (a Feldenkrais): Gli occhi, l'espressione, la mobilità della faccia sono tornati quasi come prima.

Feldenkrais fa sedere Doris davanti ad una lavagna luminosa, le mette in mano un pennarello e, tenendole la mano, le fa scrivere le cifre 3, 4, 5, 7 e 9 che vengono proiettate anche sulla garza.

Doris (leggendo ad alta voce le cifre che vengono scritte): Tre, quattro, cinque, sette, nove.

Sorella (stupefatta): Come è possibile? Da quando è in cura, non c'è mai stato un miglioramento così.

Feldenkrais (facendole cenno di passare al di qua della garza): Succede spesso che sia più facile per questi malati leggere le cifre che non le lettere. È una scoperta che ha fatto Broca studiando le conseguenze delle ferite alla testa riportate dai soldati durante la prima guerra mondiale. Per il momento è meglio farle leggere solo cifre: dobbiamo evitare qualsiasi insuccesso che la induca a scoraggiarsi.

Feldenkrais torna dietro la garza ed esegue le operazioni descritte alla pagina 22 del libro riuscendo a portare con poca fatica Doris da seduta a in piedi e viceversa. Torna poi davanti per parlare con la sorella.

Sorella (evidentemente emozionata): Di questo passo, Doris sarà guarita in poco tempo.

Feldenkrais: Credo che ci vorrà almeno un anno, o forse di più, e con sedute quotidiane.

(La sorella assente, d'accordo) E non posso essere assolutamente sicuro del successo. Spero di poter consentire a Doris di leggere di nuovo, forse anche di scrivere, ma al prezzo di sacrifici che mi sembrano enormi per voi. Io devo tornare in Israele: voi dovrete pagare il viaggio in aereo e per due persone, perché qualcuno dovrebbe accompagnarla e soggiornare in Israele con lei. Cosa farete sole in un paese di cui non conoscete la lingua? Io vedrei Doris per una mezz'ora al giorno ma per tutto il resto del tempo dovrà essere assistita, almeno fino a quando non avrà fatto un progresso tale da non aver più bisogno di nessuno. E inoltre non sono sicuro di riuscire.

Sorella (dopo una pausa): Mandare Doris, accompagnata, in Israele non costerà certo di più che tenerla qui con due persone che, giorno e notte, si danno il cambio per assisterla. Deve essere sorvegliata continuamente. Quando si alza di notte, non trova la porta e le succede di battere la testa e di agitarsi perché non ritrova il letto. Di giorno, cerca di uscire ma, una volta fuori, si sente persa e non sa più dove vuole andare. Se rimane qui non può che peggiorare, sia nel fisico che nel morale. Doris ha qualche soldo da parte e io e le mie sorelle possiamo organizzarci per accompagnarla. Anche se questo rappresenta un sacrificio, anche se la guarigione non è certa, è meglio giocare questa carta che accettare la certezza della decadenza progressiva.

Feldenkrais: Non voglio illudervi. Prima di accettare devo fare un'altra verifica. (Torna dietro la garza. A Doris) La prego si distenda sul divano.

Doris agita le mani in aria e gira su se stessa senza riuscire a decidersi.

Feldenkrais (scandendo ogni parola): La prego, si distenda sulla schiena, con la testa verso di me.

Doris è evidente che ha sentito, ma o non ha capito il senso della richiesta o non è capace di eseguire il movimento correttamente.

Feldenkrais (tornando davanti, alla sorella): È successo altre volte?

Sorella: Non saprei. Va a letto solo di sua iniziativa, non quando glielo diciamo noi.

Feldenkrais (quasi tra sé): Evidentemente ci troviamo di fronte a uno di quei traumi che evidenziano il funzionamento asimmetrico dei due emisferi cerebrali. (Accorgendosi della perplessità della sorella) Mi scusi, mi rendo conto che lei non può seguirmi. Cercherò di spiegarmi meglio. È stato il famoso Broca che, studiando le ferite di guerra dei soldati colpiti

alla testa, ha osservato che una ferita nella parte destra della testa provocava una paralisi del lato sinistro del corpo e viceversa ma anche che, quando veniva toccato l'emisfero sinistro, la paralisi era accompagnata da disturbi del linguaggio. Il rapporto tra la struttura e la funzione nell'ambito del lavoro cerebrale ha a che fare anche con le difficoltà di Doris. Ne ripareremo. Ora posso, in tutta coscienza, accettare di occuparmi di Doris.

La sorella si reca dietro la garza che ora ritorna ad essere una parete non più trasparente della casa di Doris.

(Si sente nuovamente, fuori campo, la voce di Feldenkrais: "Je retournai en Israel. En attendant l'arrivée de Doris, je réfléchis énormément à son cas, comme je le fais avec tous mes patients....")

Feldenkrais (*traducendo*): Tornai in Israele. E, aspettando l'arrivo di Doris, riflettei a lungo sul suo caso, come faccio con tutti i miei pazienti.

La garza viene tirata, come se fosse una tenda che si apre e si intravede lo studio di Feldenkrais dove stanno aspettando alcuni studenti.

Feldenkrais (*riferendosi a loro*): In questo periodo, tenevo una serie di corsi per un gruppo di studenti. Ogni caso interessante che poteva permettere loro di capire meglio il mio metodo veniva presentato a lungo durante le lezioni. E così fu spesso alla presenza di questo gruppo che si svolse il trattamento di Doris che durò parecchi mesi. (*A Doris e alla sorella che entrano in questo momento*) Naturalmente io non impongo mai ad un paziente una presenza estranea senza il suo consenso. (*Doris e la sorella esprimono chiaramente il loro assenso*) E comunque prevedo un certo numero di sedute assolutamente senza pubblico.

(Indicando a Doris il divano) Prego, si sdrai pure.

Doris (*si avvicina, imbarazzata, al divano e con molta difficoltà riesce a mettervi prima un ginocchio e poi l'altro. Incapace di fare altro, si rivolge a Feldenkrais*): Va bene?

Feldenkrais (*le si avvicina e l'aiuta a sistemarsi togliendole le scarpe. Poi, rivolgendosi agli studenti*): Quella di Doris non è timidezza ma una vera malattia (*Si avvicina a Doris e, passandole un braccio attorno alle spalle e uno sotto le ginocchia, la fa sedere. Avvicinandole le scarpe, ma con i talloni più distanti da lei delle punte*). Si rimetta pure le scarpe.

Doris lo guarda interrogativamente, poi cerca di mettere i piedi nelle scarpe senza modificarne la posizione. Naturalmente non ci riesce. E non riesce nemmeno a individuare a quale piede corrisponde ogni scarpa.

Feldenkrais (*aiutandola a rimettersi le scarpe, rivolto agli studenti*): È incredibile come sia difficile infilare la scarpa giusta nel senso giusto e sul piede giusto soltanto per caso. Credo che Doris possa aiutarvi a percepire meglio fino a che punto il nostro comportamento nella vita di tutti i giorni è al tempo stesso meraviglioso e complicato: e una parte enorme di questo insieme di bellezza, di efficacia, di complessità e di semplicità noi lo dobbiamo all'esercizio. Ricordatevelo, è fondamentale per impostare un qualsiasi piano di recupero. La crescita è legata a un ordine. Questo ordine naturale non può essere sconvolto o dimenticato. Non si può insegnare ad un bambino a pattinare se non sa ancora camminare. O si rispetta questo ordine o si è destinati al fallimento. (*Congedando Doris*) Grazie, Doris. A domani.

Mentre la sorella rimane con Feldenkrais, Doris si dirige verso l'uscita. Avendo imboccato una porta diversa da quella da cui è entrata, ritorna sui suoi passi e si avvicina alla porta d'uscita. Cerca la maniglia con la mano destra; Quando la trova sulla sinistra, la apre usando la mano sinistra e così se la tira addosso. Vergognandosi di se stessa, grida.

Doris: Non posso.

Sorella (*sconvolta da quanto è successo*): Pensavo che, al di là del problema di non saper più leggere e scrivere, per il resto Doris fosse normale. Ma la situazione è veramente grave.

Feldenkrais: Andate. Inutile prolungare una situazione di ansia e di imbarazzo che la presenza di un pubblico può solo peggiorare. (*La sorella esce con Doris. C'è un momento*

di silenzio durante il quale gli studenti si avvicinano a Feldenkrais). Doris ha perso la coscienza del suo corpo e così è regredita ad uno stadio precedente. Vi siete mai domandati perché un bambino di due anni non può mettersi le scarpe da solo? E che cosa succede durante tutto il tempo precedente in modo che un giorno un bambino possa mettersi le scarpe da solo? Se si vuole poter aiutare qualcuno a recuperare una funzione perduta, bisogna rispondere seriamente e correttamente a queste domande. Jean Piaget è divenuto celebre nel mondo intero per questo. *(Una pausa)*. Per rendervi chiaro il modo in cui procederò alla rieducazione di Doris, vi chiedo di ricordarvi che non si insegna a scrivere ai bambini prima che sappiano camminare. Come potreste insegnare ad un bambino di dodici mesi a scrivere *(Esegue sulla lavagna luminosa) b e d, m e w?* Deve essere in grado di riconoscere la sua sinistra e la sua destra, l'alto e il basso. Per scrivere bisogna percepire i propri movimenti più fini e stabilire una relazione tra essi e il mondo esterno. La localizzazione della scrittura si confonde quasi, organicamente, con la coscienza del corpo. Proseguendo in questo ragionamento, io arrivo a concludere che la localizzazione cerebrale della lettura non può che essere molto vicina a quelle della coscienza di sé e della scrittura. *(Usando la lavagna luminosa, proietta una immagine dell'homunculus)*. Sapete senza dubbio che le superfici di localizzazione dei movimenti semplici, o primari, sulla corteccia cerebrale formano, se vengono unite tra loro, un'immagine ridotta dell'uomo che viene chiamata *homunculus*. Questa immagine non evoca in maniera evidente l'essere umano. L'estensione di ciascuna delle sue parti dipende dall'importanza della funzione svolta dalla parte del corpo che essa comanda. La superficie nervosa corrispondente al pollice, ad esempio, è molto più grande di quella della coscia. Ora cercate di immaginare la rappresentazione dell'*homunculus* sulla corteccia e indovinate dove dovrebbero essere situati i centri della scrittura e della lettura. Se consultate un atlante del cervello vedrete che le localizzazioni della lettura e della scrittura sono a ridosso di quella della coscienza del corpo. Un'indicazione per aiutarvi: quando si impara a leggere, si utilizza di solito l'indice per seguire il testo. Bene, la localizzazione che cercate si situa tra quella della vista e quella dell'indice. A voi le conclusioni.

Siparietto brechtiano sulle modalità d'apprendimento:

Studenti *(stendendo sul pavimento in linea retta una striscia di tela e camminando in equilibrio sulla striscia stessa)*: Il dottor Abe Kirshner aveva osservato con grande sorpresa che bambini che non arrivavano a imparare a scrivere nella classe che corrispondeva alla loro età avevano difficoltà anche quando si domandava loro di camminare lungo una linea retta come facevano i loro compagni. Questa e altre analoghe osservazioni consentirono al dottor Kirshner di evitare ad un gran numero di bambini di essere mandati nelle scuole speciali per bambini deficienti. *(Mimando e danzando in modo straniato quello che viene detto)*. Devono passare parecchi anni prima che un bambino prenda coscienza degli sforzi più o meno grandi che compiono le sue dita; prima che possieda un senso del corpo capace di fargli seguire con il dito quello che vedono gli occhi. Bisogna imparare a programmare i propri movimenti, a cominciare, continuare e finire un gesto che abbia un senso. Niente di strano allora se un'attitudine è meno sviluppata delle altre. Si impara o non si impara. I bambini che non arrivano a imparare a scrivere o a leggere sono a rimorchio un po' di più ogni anno e diventano sempre più ritardati rispetto agli altri bambini che continuano a svilupparsi pur mentre apprendono. *(Rivolgendosi direttamente al pubblico)* In generale, genitori e professori non sanno fare altro che mostrare esempi e incoraggiare a imitare. È sorprendente come questo metodo di insegnamento non fallisca più di quanto non fa di solito - anche se i fallimenti sono in realtà più frequenti di quanto si pensi. Molte madri hanno conosciuto l'angoscia di accorgersi che qualcosa non va bene nel loro bambino e che i metodi che funzionano con gli altri non servono con il loro. Possono pensare che il bambino manca di volontà, che non è motivato, o non importa quale altra mezza verità. Le mezze

verità sono frasi fatte che si prendono per spiegazioni razionali. Forse il bambino “manca di curiosità”. Ma cos’è la curiosità se non un segno di salute, nell’uomo come nell’animale? Può darsi che questo bambino sia “svogliato”, ma il più delle volte è il suo ambiente più vicino che l’ha reso malato nella sensibilità. Non è infrequente constatare che aiutando questa specie di bambino a coordinare i suoi occhi e le sue dita si risveglia in lui il gusto di apprendere e gli si risparmia di essere considerato un ritardato. La soluzione non consiste semplicemente nell’allenamento. Le ripetizioni, le esortazioni, le ricompense o le punizioni non sortiscono alcun effetto.

(Sul fondo Doris è sdraiata su una specie di letto-tavolo che permette l’accesso tutt’intorno. Feldenkrais lavora con lei per favorirne il rilassamento, come descritto alle pagg. 53 e 54 del libro).

Feldenkrais *(toccando l’orecchio destro di Doris)*: Questo è l’orecchio destro. *(Toccando man mano le parti che viene nominando)* Questa è la spalla destra. Questo è il braccio destro. Questa è la mano destra. Questa è l’anca destra. Questa è la gamba destra. Alzi per favore la gamba destra. *(Doris esegue correttamente)*. E ora alzi per favore la mano destra. *(Doris, dopo un’esitazione alza la mano sinistra)*. No, questo è l’altro lato; alzi per favore la destra. *(Doris esegue correttamente)*. Alzi per favore la spalla destra. *(Doris esegue correttamente)*. E ora, per favore, si metta a pancia sotto. *(Feldenkrais l’aiuta e Doris esegue)*. Alzi per favore la spalla destra *(Doris alza la spalla sinistra)*. No, ora questo è l’altro lato. Torni per favore a sdraiarsi sulla schiena. *(Doris aiutata esegue)*. Questa è la spalla destra. Alzi per favore la spalla destra.

Siparietto brechtiano:

Studenti: Ci sono voluti due mesi circa perché Doris reimparasse quello che tutti nel nostro contesto civile devono sapere sulla propria destra e sinistra. Talvolta sembrava che il lavoro fosse finalmente concluso. E invece il giorno dopo bisognava ricominciare dall’inizio. Anche se le ricadute ad ogni tappa si facevano meno gravi e meno frequenti. *(Direttamente al pubblico)* Bisogna saper scoprire i progressi anche nel corso delle ricadute. Bisogna ricordarsi dei fenomeni ricorrenti e guardarli con un occhio nuovo, come se non si conoscessero. Solo così si scopre come è possibile confortare nei momenti difficili e intervenire quando la situazione si presenta buona.

Feldenkrais: *(accompagna Doris fino a una sedia che si trova davanti alla garza e la fa sedere comodamente. Agli studenti)*: Ora dobbiamo rimanere soli. Anche se Doris ha accettato volentieri la vostra presenza fino a questo momento, so che adesso non desidera fare mostra delle sue debolezze. la presenza di un pubblico finirebbe per intimidirla e per impedirmi di apprezzare i suoi progressi. *(Gli studenti passano sul fondo e chiudono la garza)*.

Doris *(è seduta in attesa: Feldenkrais le mette gli occhiali e le sottopone per la lettura un libro con caratteri a stampa molto grossi. Si sforza per un po’, strizzando gli occhi, di vedere meglio; poi, gridando)*: Non posso vedere niente! Non vede che non posso! *(Si strappa via gli occhiali)*.

Feldenkrais *(rassicurandola)*: Si calmi, Doris. Si rimetta gli occhiali. *Doris tenta di mettersi gli occhiali, cercando le soluzioni più stravaganti per risolvere il semplice problema di far passare le due stanghette sopra le orecchie. Sorride, dichiarandosi sconfitta. Feldenkrais glieli tende pronti per essere inforcati e Doris esegue correttamente la manovra. Feldenkrais propone nuovamente la stessa manovra che viene eseguita correttamente. Feldenkrais appoggia gli occhiali nella posizione giusta sul tavolo e Doris li prende e se li mette.*

Feldenkrais (*richiamando l'attenzione di Doris sul libro aperto*): Non si preoccupi di leggere, guardi soltanto le due pagine di questo libro. Ora chiuda gli occhi e mi dica la prima parola che le viene in mente.

Doris esegue. E mentre Feldenkrais volta le pagine, chiedendole di ripetere la stessa operazione, pronuncia ad alta voce le parole che si trovano ogni volta nella pagina di sinistra, all'inizio dell'ultimo terzo della parte stampata, a circa tre parole dalla fine della linea.

Feldenkrais prende nota delle parole che Doris pronuncia e, sempre più emozionato si accorge che Doris sta leggendo delle parole anche se non sa ancora dove le legge. La luce si accende dietro la garza e si vedono gli studenti intenti a seguire quello che è avvenuto. Si reca dietro la garza.

Feldenkrais (*rivolto agli studenti*): Quando impariamo a leggere, cominciamo con il bordo superiore sinistro di una pagina. Anche Doris cerca di cominciare lì la sua lettura. Il suo errore non sta in questo ma in una valutazione non corretta di quello che sta facendo: il feed-back ambientale non le riporta la correzione dell'asintoto.

Gli studenti non capiscono. Feldenkrais distribuisce a loro delle cannucce per bibite e torna da Doris. Gli studenti, come se quello di Feldenkrais fosse un segnale stabilito, si mescolano al pubblico ed eseguono con gli spettatori quello che Feldenkrais fa con Doris.

Feldenkrais (*aiutando Doris a fare quello che le propone*): Prenda la cannuccia. ne metta un'estremità in bocca e sostenga la cannuccia al centro con l'estremità del pollice e dell'indice. Guardi l'estremità delle dita e non la cannuccia. Avvicini lentamente le dita lungo la cannuccia fino alla bocca e poi le allontani lentamente fino al centro della cannuccia. Ancora. (*Doris, aiutata, esegue*). Vede, al di là delle dita, non più una sola cannuccia ma due? Ecco, teniamo la cannuccia diritta e immobile. (*Doris annuisce*). E adesso vede sempre più chiaramente due cannucce ben distinte che si biforcano, una a destra e l'altra a sinistra? (*Doris annuisce*) Chiuda l'occhio destro. Ora vede solo l'immagine della cannuccia deviata a sinistra?

Doris: Sì.

Feldenkrais: E chiudendo l'occhio sinistro vede solo la cannuccia di destra?

Doris: Sì.

Feldenkrais: Bene. Adesso faccia scivolare le dita fino in fondo alla cannuccia e ritorni lentamente alla bocca. (*Doris esegue*). Ancora. (*Doris esegue*). Quando le dita si trovano all'estremità della cannuccia, le appaiono due immagini separate che partono entrambe dall'estremità e vanno una verso l'angolo destro della bocca e l'altra verso l'angolo sinistro? (*Doris non risponde*). Provi ancora.

Doris: Ora sì.

Feldenkrais: Così la sua focalizzazione è perfetta.

Doris sembra non cogliere l'importanza dell'osservazione di Feldenkrais. Dopo una breve pausa Feldenkrais fa appoggiare l'estremità della cannuccia che Doris tiene in bocca su una parola stampata.

Feldenkrais: Dica ad alta voce la parola che le viene in mente.

Doris apre le labbra per parlare e la cannuccia le cade dalla bocca. Cerca di trattenerne la cannuccia e la parola le scappa.

Feldenkrais è seduto alla sinistra di Doris; mette un libro nella mano sinistra di Doris e, con la sua mano destra avvolge la mano di Doris per aiutarla a tenere il libro nel modo più conveniente. Con la mano sinistra regge la cannuccia che è tra le labbra di Doris. Riprende l'esercizio di prima.

Feldenkrais: Ora dica ad alta voce la parola che le viene in mente.

Doris dopo una breve esitazione, pronuncia la parola stampata che si trova all'estremità della cannuccia. Feldenkrais è visibilmente soddisfatto; gli studenti gli si affollano intorno per congratularsi con lui e con Doris.

Doris (*un po' frastornata, agli studenti*): È lui che me l'ha fatto fare. Io non posso farlo: lui l'ha fatto con me. (*A Feldenkrais, alzandosi per andare via*) Arrivederla.

Feldenkrais: Arrivederla. (*Doris esce. Agli studenti*) Inizialmente, anch'io pensavo che non fossero riconoscenti, come se non volessero che era grazie a me e al mio metodo che erano migliorati. Ma poi ho capito che finché non possono fare quel gesto senza pensarci non si considerano "guariti". Quello che vogliono è fare il gesto nel momento stesso in cui hanno l'intenzione di farlo, senza sapere perché e come lo fanno. Per la maggior parte della gente la vita è qualcosa che va da sé, altrimenti bisogna curarsi. Quello che Doris vuole o spera non è un miglioramento ma una guarigione che la faccia ritornare alla situazione precedente, anche se questa non era proprio eccellente.

Fuori campo, mentre l'azione si ferma, si sente la lettera dello studente di San Francisco.

Studente di San Francisco: "Egregio dottor Feldenkrais, dopo aver letto il suo libro per la quarta volta e riletto il libro di Selye, *The stress of life*, comincio a capire che il suo insegnamento ha un campo di applicazione infinito nell'ambito della medicina. Ne sono entusiasta. Avevo sempre pensato che la vita fosse una cosa che bisognava maneggiare; ma è completamente falso. La vita è un processo, una funzione, qualcosa di continuamente mobile. Cercare di immobilizzarla, di definirla o di curarla come si modella un oggetto è del tutto assurdo. Bisogna correggere il processo, riorganizzarlo e poi, se compare un difetto di struttura, creare un nuovo processo per corrispondere il meglio possibile alla funzione. Si aprono prospettive immense."

Feldenkrais è di nuovo solo con Doris e ha ripreso a far "leggere" Doris con l'aiuto della cannuccia. Se si accorge che Doris è in difficoltà e si irrigidisce, pronuncia lui stesso le parole ad alta voce. Ma deve intervenire sempre meno frequentemente.

Feldenkrais: Ora prenda con la sua mano la cannuccia e segua lei le parole e le righe da leggere.

Doris esegue con discreta precisione. A volte la cannuccia scivola sulla riga sottostante e allora Feldenkrais la aiuta. Ma il più delle volte la lettura procede spedita; anzi Doris sembra coinvolta dal racconto e spesso divertita. Doris si libera progressivamente dalla dipendenza verso Feldenkrais, mettendosi su un piano di parità come se lei e Feldenkrais fossero semplicemente due esseri umani che parlano e leggono insieme.

Feldenkrais (*durante una pausa nella lettura, mettendo una biro davanti a Doris*): Provi con questa.

Doris impugna la biro come se fosse un utensile.

Feldenkrais (*facendole utilizzare l'indice come se fosse la biro*): Provi in questo modo.

Quando Doris tenta di allungare l'indice e di ripiegare le altre dita, anche l'indice si ripiega come un uncino.

Feldenkrais: Riprendiamo la lettura.

Doris riprende a leggere molto speditamente e, improvvisamente si mette a scrivere una riga sotto quella che sta leggendo, tenendo la biro con assoluta correttezza. Feldenkrais la guarda sorpreso.

Doris: Quando imparerò a scrivere?

Feldenkrais: Vuole che cominciamo subito?

Doris (*dopo un'esitazione*): Ho paura. (*Una pausa*). Ho sempre avuto paura. Tutta la vita. Mi ricordo che all'età di sei anni ho cominciato ad avere paura. (*Una pausa*). Avevo paura di arrivare tardi a scuola... Avevo paura di arrivare tardi a scuola...

Feldenkrais: E arrivava sempre tardi?

Doris: Non ero mai in ritardo a scuola, ma tutta la vita ho sognato che arrivavo tardi a scuola e spesso mi sono svegliata tremando di paura. Mai in tutta la mia vita sono stata in ritardo ma ancora oggi mi succede di sognare che arrivo tardi a scuola.

Feldenkrais: Ma lei non è a scuola in questo momento. Cosa le fa pensare a quello che ha detto? Qui non c'è nessuna scuola.

Doris: Sì invece. Qui è come una scuola.

Feldenkrais dopo una breve pausa, accompagna Doris alla lavagna luminosa. Vi mette un lucido e vi traccia tre linee parallele verticali alla distanza di un centimetro circa l'una dall'altra.

Feldenkrais (a Doris): Disegni quello che vede.

Doris tocca tre volte il lucido con il pennarello lasciandovi tre puntini di sospensione.

Feldenkrais: Bene. (

Feldenkrais disegna sul lucido tre linee parallele orizzontali.

Doris traccia sul lucido tre trattini orizzontali uno sotto l'altro.

Feldenkrais disegna un triangolo.

Doris traccia tre punti e poi quattro punti per imitare un rettangolo.

Feldenkrais traccia un angolo.

Doris tocca due volte il lucido con il pennarello: i due punti non hanno alcuna relazione apparente tra loro.

Feldenkrais: Ora dobbiamo interromperci: abbiamo già fatto un buon lavoro e dobbiamo prenderci un po' di riposo. (*Un breve pausa*). Io poi devo lasciarla. Devo tenere corsi e conferenze all'estero per cui ho preso accordi già tempo fa. Potrà ritornare a casa.

Doris: Sì. E quando potrò tornare?

Feldenkrais: Quando avrà voglia di ricominciare.

Doris: D'accordo. (*Una pausa*). Vorrei salutare i suoi studenti.

Feldenkrais: Prego.

Feldenkrais la fa girare dietro la garza dove si accende una luce che lascia vedere il gruppo di studenti che con molta semplicità e sincerità saluta Doris come se fosse una vecchia amica. Doris se ne va.

Studente: Si comporta come una donna nel pieno possesso delle sue facoltà. Si esprime facilmente e con naturalezza.

Feldenkrais: Le sono molto riconoscente perché è diventata una persona. (*Una pausa*). Anche se ci vorrà ancora molto tempo e immaginazione.

Si spegne la luce sullo spazio scenico e viene illuminata la sala come se fosse una sala di conferenze. Feldenkrais avanza verso il pubblico. Gli studenti sono mescolati al pubblico.

Feldenkrais: Al termine di questa conferenza credo che abbiate domande da rivolgermi alle quali non intendo in nessun modo sottrarmi.

Studente: Il suo metodo sembra risultare da una mescolanza di brillanti intuizioni personali, osservazioni individuali molto azzardate e conoscenze fisiche, mediche e psicologiche. Potrebbe riassumerlo nei suoi grandi principi?

Feldenkrais: Sì. Tanto più che anche questi grandi principi possono essere ricondotti ad una sola idea fondamentale, e cioè che la vita deve essere guardata come un processo. L'uomo nel suo insieme è un'unità funzionale e non statica. Nei libri di medicina si distinguono quattro elementi essenziali: lo scheletro, che è relativamente inerte, la muscolatura, il sistema nervoso e l'ambiente che agisce per azione e reazione. In realtà questi elementi funzionano tutti insieme. Lo scheletro non può fare nulla intenzionalmente. Sono i muscoli che lo muovono contraendosi o decontraendosi, secondo schemi differenti per scrivere, muoversi, nuotare, ecc. Ma anche i muscoli sono diretti dal sistema nervoso centrale, che reagisce alle sollecitazioni del mondo esterno. È l'insieme di questi quattro elementi che produce il movimento della vita.

La relazione tra il sistema nervoso e l'ambiente esterno è capitale. Alla nascita il cervello è vergine. Nessun bambino è mai nato parlando già una lingua. È l'ambiente che creerà poco a poco, per adattamento, i circuiti cerebrali corrispondenti alla lingua che parlerà - con l'esclusione delle altre lingue che però erano presenti potenzialmente e che adesso diventano straniere. E così avviene per tutto il resto. Alla fine poi si stabilisce un circuito chiuso permanente alimentato dall'ambiente nel quale si vive e sempre più adattato ad esso. Questa concezione apre vie terapeutiche nuove e importanti. Fino ad oggi la tendenza era, quando si presentava un disturbo funzionale, di fare riferimento elettivamente sia alle abitudini muscolari, sia all'ambiente, sia al sistema nervoso, sia allo scheletro. In realtà è sull'insieme che bisogna agire, sulla relazione tra i quattro elementi.

Come? Considerando il movimento come rivelatore dell'insieme dell'organizzazione umana. In effetti, c'è un solo muscolo per ogni funzione mentre il cervello risulta da parecchie strutture sovrapposte: lobo anteriore, ipotalamo, talamo... Dunque anche se le sollecitazioni del sistema nervoso sono numerose, alla fine si concludono in un solo gesto, che rivela l'insieme dell'organizzazione (un'organizzazione che funziona, come un calcolatore, a forza di risposte stereotipate a delle sollecitazioni). Osservando il movimento e agendo sul movimento, si impara a conoscere meglio, a utilizzare meglio e eventualmente a modificare tutto l'insieme dell'organizzazione.

Ecco riassunto il metodo di "presa di coscienza attraverso il movimento." Praticamente io utilizzo due tecniche. Una è l'"integrazione funzionale", cioè la manipolazione individuale senza uso della parola, o quasi. L'altra, denominata "la coscienza attraverso il movimento" utilizza la parola e viene praticata con gruppi abbastanza numerosi e di età varia. Le due tecniche migliorano la coscienza di sé e hanno come conseguenza un miglioramento del modo di vivere. Insegnano a utilizzare metodicamente le nostre facoltà invece di lasciare al caso la loro conoscenza e il loro uso.

Si spegne la luce in sala mentre gli studenti si uniscono a Feldenkrais per congratularsi con lui. Sul fondo si vede Doris che sta aspettando nello studio di Feldenkrais. Feldenkrais e gli studenti si dirigono verso di lei.

Feldenkrais: Buongiorno, Doris. (*Le stringe la mano*).

Doris: Buongiorno, dottore. Buongiorno a tutti.

Feldenkrais: Sua sorella?

Doris: Sono venuta da sola. (*Una pausa, con soddisfazione*). Ormai posso leggere qualsiasi cosa.

Feldenkrais: Bene. Si tolga le scarpe e si sdrai sul lettino come di solito.

Doris esegue le operazioni con calma e sicurezza.

Feldenkrais comincia a tracciare sul corpo di Doris con la punta dell'indice una serie di trattini, come descritto alle pagine 95 e 96 del libro.

Doris (*dopo aver seguito tranquillamente il gioco di Feldenkrais per parecchio tempo*): È una linea?

Feldenkrais: Sì, è una linea dall'alto in basso.

Riprende a tracciare trattini sul corpo di Doris e ripete ogni volta:

Questa è una linea dall'alto in basso. (*Dopo qualche altro trattino*) Questo è anche 1. (*Dopo qualche altro trattino*) Questo può essere anche la lettera l stampata. (*Aggiungendo un punto al trattino*) Questo potrebbe essere una i. (*Dopo una breve pausa, cambiando la direzione*) Ed ecco una linea che va dal basso verso l'alto.

Doris: E perché dal basso verso l'alto?

Feldenkrais: Se io avessi intinto il dito nella pittura prima di toccarla, sarebbe stato difficile concludere dal segno in che senso il gesto era stato compiuto. Andando verso il basso o verso l'alto, il risultato è un trattino, o una lettera l, o una cifra 1, o una i se si aggiunge un

puntino. È solo nel momento dell'azione che la direzione si nota particolarmente. Dopo, quando rimane solo il segno, è il tracciato che conta.

Doris (*ridendo*): È divertente.

Feldenkrais prende la mano di Doris e le fa eseguire su se stessa quello che prima lui aveva fatto. In seguito le fa tracciare piccoli segni facendole usare non più la mano ma l'indice.

Doris si mostra un po' insofferente.

Feldenkrais smette di far eseguire trattini all'indice di Doris e con il suo indice traccia su tutto il corpo di Doris piccoli cerchi in senso orario.

Doris (*con un tono tra affermativo e interrogativo*): È un cerchio?

Feldenkrais: Sì, è un cerchio, come un orologio, e nello stesso senso delle lancette di un orologio. (*Ripete più volte le stesse parole*). È anche una lettera o e la lettera o è anche uno zero. (*Prende la mano destra di Doris e le imprime lo stesso movimento circolare in senso orario. Poi le fa utilizzare l'indice. Alla fine le fa percorrere con l'indice non più il suo corpo ma il lettino. Esegue poi gli stessi movimenti, in un senso e nell'altro*). È sempre un cerchio, sia in senso orario che in senso antiorario. È uno zero in senso orario ed è sempre uno zero in senso antiorario. È la lettera o in senso orario ed è sempre la lettera o in senso antiorario...

Mentre Feldenkrais e Doris continuano il loro lavoro, gli studenti si portano davanti al pubblico.

Studenti: E così via. Ogni volta decine e centinaia di ripetizioni. Doris viveva in uno stato di passività fino a quando qualcosa dentro di lei arrivava di colpo alla superficie. Allora dalla passività ella passava poco a poco all'attività, nello stesso modo in cui la notte diventa giorno dopo un'alba più o meno lunga.

Imparare è passare dall'oscurità alla luce. Imparare è creare. È far nascere qualcosa da niente. Qualcosa che cresce e ricade su di voi illuminandovi...

Feldenkrais accompagna Doris alla lavagna luminosa. Dopo aver aiutato l'indice di Doris a tracciare sul tavolo i trattini, la lettera l, la lettera i, le consegna un pennarello.

Doris impugna correttamente il pennarello e traccia sul lucido un trattino verticale.

Feldenkrais: È una linea, è la lettera l, (*aggiunge un puntino*) è la lettera i.

Feldenkrais e Doris continuano il lavoro.

Studenti: Prendendo tutto il tempo che è necessario e senza giungere a conclusioni affrettate per ogni successo, lentamente Doris ha compiuto le stesse operazioni per le n, le m, le u, le o ecc., fino a quando non c'è stata per lei alcuna differenza effettiva tra farsi guidare la mano e utilizzare da sola la penna.

Doris con molta lentezza, ma anche con molta calma, impugna il pennarello e traccia sul lucido una, due, dieci volte il nome "Doris".

La luce sul fondo scende lentamente.

Studenti: Tra quel giorno e il giorno in cui Doris fu capace di firmare abbastanza bene tanto da apporre una firma valida su un assegno, non è successo niente di straordinario. La pazienza, non premeditata ma semplicemente disponibile, e la trasformazione progressiva del rapporto maestro-allieva in un rapporto di amicizia senza gerarchie, bastarono a togliere di mezzo gli ultimi ostacoli.

Si sente fuori campo la registrazione della voce di Feldenkrais: "Un an plus tard, à Zurich, j'ai rencontré Doris qui se promenait dans Bahnhofstrasse..."

Studenti: Un anno dopo, a Zurigo, Feldenkrais incontra Doris che sta passeggiando sulla Bahnhofstrasse, proprio davanti alla stazione.

Sul fondo una luce dietro la garza lascia intravedere Feldenkrais e Doris.

Doris: Vengo a Zurigo tutti i venerdì per fare compere e per andare a trovare gli amici. Mi ha fatto molto piacere incontrarla. (*Parlano, senza che noi sentiamo le parole, come due buoni amici*).

Studenti: Quello che può sembrare miracoloso è fondato su una teoria che si situa a metà strada tra l'intuizione di oggi e la verità scientifica di domani.