

# PRESENZA

Posted on [14 luglio 2013](#)



ispirato da Marina Abramovic, MoMA 2010 (<http://marinafilm.com/> )

appunti di Maderu Pincione sulla biodinamica craniosacrale nell'arte.

*Il termine Presenza viene dal latino 'Praesentia', sostantivo di 'prae esse' che significa "essere innanzi", " al cospetto di ".*

*pare =innanzi, sum= sono*

*In filosofia, la presenza è dell'io a sé stesso, consapevolezza di sé, detta più propriamente autocoscienza. (Treccani)*

*Aspetto esteriore, modo di presentarsi di una persona: (...) avere, non avere presenza.*

*Con riferimento a un attore, o in genere a persona di spettacolo, la sua capacità di imporsi sulla scena. (Treccani)*

*Nella garzantina di Psicologia curata da Galimberti alla voce "Presenza" troviamo:*

*"Presenza – automanifestarsi di tutto ciò che c'è per il solo fatto di esserci.*

Sappiamo che la **presenza** ha un valore terapeutico, crea una risonanza.

I maestri spirituali, la cui sola presenza arriva a chi la vuole percepire, o gli aneddoti sul medico condotto o del guaritore che, in tempi andati, arrivano al letto del paziente e con solo la loro presenza aprivano speranze dell'animo.

Ispirato dalla performance artistica di Marina Abramovic al MoMA nel 2010 "**The Artist is Present**", voglio ricavare degli elementi utili per descrivere un lavoro-esperienza sulla presenza che solo attraverso l'**esserci, trasforma**.

Marina Abramovic siede in una grande sala del museo di New York, ferma come una montagna (come dice lei), per tre mesi di seguito (è il suo stile creare delle performance estreme), offre al pubblico la sua **presenza**.

Dalla osservazione del filmato su quest'evento, orientato come dice l'autrice ad educare il pubblico alla fruizione-percezione, provo a sintetizzare delle caratteristiche per poterle confrontare con il modello di ascolto biodinamico. Nella relazione basata sulla salute nel craniosacrale il rituale del contatto e l'orientamento dell'operatore sono le basi per l'ascolto.

Ecco le caratteristiche della presenza di Marina Abramovic, desunte dal documentario "The artist is present" disponibile anche in DVD.

**-L'immobilità.** Il corpo fermo, stabile, ancorato, pur rilassato. Questa è una qualità che lei vive come risposta alla tensione, al dolore fisico, arrivando ad un punto in cui, sostiene, c'è il passaggio per trascendere il dolore che le permette di entrare nella condizione opposta.

Nel linguaggio craniosacrale potremo parlare di stabilità nei fulcri, orientamento alla quiete, relazione della stabilità tra gravità e levità nel corpo, nella relazione tra terra e cielo.

**-Lo stato mentale e lo spazio.** Marina Abramovic parla innanzitutto di rallentare il tempo, poi di creare il vuoto dentro di sé e da qui aprirsi completamente. Uno spazio senza aspettative e di accoglienza nei confronti dell'altro. Marina sottolinea l'aspetto dell'essere sempre nel qui e ora.

Una descrizione perfetta, la biodinamica craniosacrale nell'arte.

Rallentare il tempo è la dimensione di base. Rallentando la dimensione temporale dentro noi stessi, agiamo come un pendolo "forte" che influenza gli altri pendoli intorno. Anche armonizzando e rallentando il ritmo del nostro cuore abbiamo un'influenza sulla dimensione del tempo e dello spazio. Nella dimensione dello spazio "scenico" costituito dall'ampio quadrato vuoto che lo spettatore deve attraversare per poi sedersi a fianco a lei possiamo trovare una metafora di come il cliente viene accolto nel nostro spazio.

Prima di entrare in contatto col corpo del cliente, nella biodinamica, consideriamo la premessa della nostra relazione con la Respirazione Primaria e la capacità di creare uno spazio "sicuro" e di accoglienza.

**-Lo sguardo.** Gli spettatori al MoMA erano invitati a non fare gesti, segni etc, nei confronti di Marina. Quello che lei faceva era di sollevare il capo e aprire lentamente i propri occhi per guardare in faccia l'altro. Nello scambio dello sguardo avviene il contatto più intimo.

Nel nostro modello i richiami sono allo sguardo della madre che crea sicurezza, fiducia e sostegno al bambino, con l'attivazione del sistema polivagale (o sociale di S.W. Porges – [http://www.craniosacrale.it/wp/wp-content/uploads/2010/08/teoria\\_porges.pdf](http://www.craniosacrale.it/wp/wp-content/uploads/2010/08/teoria_porges.pdf)).

Lo sguardo è la metafora del contatto con l'anima, con l'essere-essenza, attraverso cui Marina sostiene di vedere ogni gioia, dolore, etc nell'altro e di accoglierli. La stessa qualità che ricerchiamo nel nostro tocco-contatto, che non solo accoglie ma si orienta alla salute e alle risorse.

Lo sguardo, come il nostro contatto attraverso le mani, è aperto, delicato, coinvolge tutto l'essere di chi guarda e di chi è guardato (spesso gli spettatori si mettono una mano sul cuore, o piangono o sorridono di gioia...).

### **Considerazioni filosofiche sulla presenza e sull'essere.**

*La strada più semplice è all'interno del nostro corpo ed è ciò che ci porta nell'Adesso perché tutto ciò che percepisce il corpo, lo percepisce in questo istante. Staccare l'attenzione dalla mente, appoggiandola all'interno del corpo, permette di entrare immediatamente nell'Adesso. **Eckhart Tolle***

*“Una grande gioia di **essere** ha voluto questo viaggio [la vita], perché essere vuol dire avere la gioia di tutto quanto è. Non ce n'è un'altra. **Ogni dolore è insufficienza d'essere**. Il mondo è nel dolore di non essere ciò che è, gli esseri sono nel dolore di non essere ciò che sono. Ma vanno verso una gioia grande che è la loro, vanno verso la totalità che essi sono da sempre.” **Méne***

Per cogliere la **presenza** occorre sospendere l'io pensante, il giudizio, l'interpretazione. (gli psicologi chiamano la presenza una unità pre-categoriale, che fa da sfondo alla successiva costituzione-suddivisione in categorie).

La **presenza** è un'originario rapportarci a ciò che è, la sua dimensione temporale è nel qui e ora proprio per la mancanza di proiezioni del futuro e di schemi del passato.

**Sentire di esserci** è diverso da **sapere di esserci**, ma sono entrambi necessari perché si realizzi la consapevolezza di sè.

Sul piano speculativo la presenza, o meglio **la percezione della presenza** si relaziona con una dimensione trascendente, spirituale che può essere descritta in molti modi, come contatto con l'essenza ultima di tutto, con le forze vitali, di creazione, etc etc.

**La presenza è una dimensione corporea, incarnata**, connessa alla nostra interocezione somatica, che si esprime e si manifesta nel e con il corpo, in una dimensione di percezione dell'interezza di presenza a sè stessi come corpo pensante.

*... «Si potrebbe dire che il “corpo interiore” è la porta d'accesso alla “Spaziosità” perciò, sentire ... ciò, la vita all'interno del corpo, sentire ciò ... è l'apertura nella “Spaziosità”, perchè è in definitiva una delle “forme” del corpo e persino l'energia invisibile, quella che anima il corpo è una forma, non così chiaramente definita come una forma fisica, ma piuttosto è una forma fluida e dunque, tu entri in esso e così si fonde ... in ciò che è forma. Eckhart Tolle*

A cura di Maderu Pincione, Luglio 2013.

