

Il meccanismo sottrattivo

Estratto dalla ricerca *Disinibire il corpo — Per un'ontologia dell'ambidestria sottrattiva*

Due persone, due strade

Immagina due persone che, alla fine di un anno di pratica, sanno usare bene entrambe le mani. Da fuori sembrano identiche: entrambe scrivono, disegnano, lanciano una palla con l'una o con l'altra senza esitare. Eppure, dentro, hanno percorso due strade opposte.

La prima ha *aggiunto*. Ha allenato la mano debole finché ha imparato — come si impara a scrivere da capo con la sinistra, lettera dopo lettera, finché il gesto smette di essere goffo. È la via che tutti immaginiamo quando pensiamo all'ambidestria: costruire, con la ripetizione, una capacità che prima non c'era.

La seconda persona non ha aggiunto niente. Ha *tolto*. Non ha reso la mano debole più forte: ha smesso di trattenerla. Il suo lato non dominante era già capace — solo, qualcosa lo teneva fermo. E quando quel qualcosa si è sciolto, la capacità è riemersa da sola.

Questo estratto riguarda la seconda strada: la via **sottrattiva**. È la tesi centrale della ricerca, e la parte meno intuitiva, perché ci chiede di rovesciare un'abitudine di pensiero. Siamo abituati a credere che per migliorare bisogna sempre aggiungere: più esercizio, più forza, più allenamento. La via sottrattiva dice che, a volte, il modo più diretto per liberare una capacità è *rimuovere l'ostacolo* che la teneva nascosta.

Che cos'è la «doppia contrazione»

Prova adesso una cosa. Stringi forte il pugno destro — con decisione, come se dovessi tenere qualcosa che non vuoi lasciar cadere. Tienilo qualche secondo e, mentre lo fai, sposta l'attenzione altrove: al collo, alla spalla, alla mascella. Noti? Senza che tu l'abbia deciso, anche loro si sono irrigiditi. Un gesto che riguardava solo la mano si è propagato, come un'onda, a una parte del corpo che non c'entrava nulla.

Quella tensione che si diffonde dove non serve è il cuore del problema. Nel linguaggio della pratica del Taiji si chiama, con un'immagine efficace, «doppia contrazione»: non la contrazione utile del muscolo che compie il gesto, ma una seconda contrazione, parassita, che si somma alla prima e la frena. È come guidare un'automobile tenendo il freno a mano tirato: il motore spinge, ma una forza nascosta si oppone, e ogni movimento costa più fatica di quanta ne servirebbe.

In fisiologia questo fenomeno ha un nome preciso: **co-contrazione**. Attorno a ogni articolazione lavorano coppie di muscoli opposti — uno che piega, uno che distende. In un gesto pulito, mentre uno si accende, l'altro si lascia andare. Nella co-contrazione cronica, invece, entrambi restano accesi insieme: il movimento avviene comunque, ma dentro una morsa. Il corpo si muove *contro se stesso*.

Il punto decisivo è che questa morsa, col tempo, diventa invisibile. Non la sentiamo più come tensione: la sentiamo come «il modo in cui semplicemente il mio corpo è». È qui che la descrizione fisiologica incontra quella filosofica. Merleau-Ponty direbbe che la tensione si è sedimentata nello *schema corporeo*, la mappa silenziosa con cui il corpo sa di sé senza doverci pensare. Non è più un gesto che compio: è diventata una postura che sono.

Il freno tra gli emisferi

C'è una seconda tensione, più sottile, che agisce non dentro un singolo arto ma *tra i due lati* del corpo. Per capirla, cambia senso: dalla mano all'orecchio.

Immagina il cervello come una sala di regia con due registi, uno per la mano destra e uno per la sinistra. In teoria potrebbero parlare entrambi. In pratica, per la maggior parte di noi, uno tiene il microfono acceso e l'altro parla nel silenzio. Non è che il secondo regista non sappia cosa dire: semplicemente, nessuno lo sente. Il lato dominante non è più bravo perché l'altro è incapace — è più bravo perché l'altro è *messo a tacere*.

I neuroscienziati chiamano questo silenziamento **inibizione interemisferica**: attraverso le fibre che collegano i due emisferi, il lato attivo esercita un freno sull'altro. È un meccanismo utile — impedisce ai due lati di intralciarsi — ma quando diventa cronico e sbilanciato, condanna un lato al ruolo di comparsa.

Puoi sentirlo con un piccolo esperimento uditivo-motorio. Batti con la mano dominante un ritmo semplice sul tavolo, poi ripetilo con l'altra. Il primo è netto, sicuro, «suona» giusto. Il secondo arriva in ritardo, irregolare, come un'eco che non tiene il tempo. Quell'eco è l'inibizione resa udibile. E la cosa interessante — che la via sottrattiva sfrutta — è che se rallenti e ripeti con calma, l'eco *si accorcia*: il freno cede, e il lato silenzioso comincia a trovare la sua voce.

Gli studi confermano questa immagine. La ricerca di Sainburg sulla «dominanza dinamica» mostra che la dominanza non è una proprietà fissa del muscolo, ma una *scelta ricorrente* del sistema di controllo motorio: il lato preferito è quello che il cervello decide, ogni volta, di privilegiare. E ciò che è deciso può, in linea di principio, essere deciso diversamente.

Togliere invece di aggiungere

Qui le due strade dell'inizio si separano nettamente.

La via **additiva** costruisce competenza dove non ce n'era. Il suo motore è la plasticità: ciò che alleni si rafforza, nuove connessioni si formano nel cervello, la mappa motoria del lato debole cresce. È preziosa e reale — è così che un pianista o un chirurgo affinano la mano non dominante. Ma richiede tempo, ripetizione, fatica: si aggiunge, mattone su mattone.

La via **sottrattiva** fa l'opposto. Non costruisce: *scioglie*. Non allena il lato debole, ma riduce la doppia contrazione che lo intrappola e allenta il freno interemisferico che lo silenzia. Il lato non dominante non impara nulla di nuovo — riemerge una capacità che possedeva già, sepolta sotto la tensione. È la differenza tra costruire una stanza nuova e aprire una porta che credevamo murata.

Due tradizioni del movimento consapevole descrivono questa via meglio di ogni altra. Il **Taiji** nel lignaggio di Patrick Kelly fa del rilascio — non dello sforzo — il suo principio primo: non «cerca di rilassarti», ma «smetti di tenere in tensione». Il **metodo Feldenkrais** parte dalla stessa intuizione: il cambiamento non nasce dalla forza ma dalla percezione di un nuovo equilibrio, esplorato con movimenti lenti che permettono al cervello di correggere senza inerzia. In entrambi, ciò che guarisce l'asimmetria non è aggiungere potenza al lato debole, ma restituire libertà a tutto il sistema.

Prova a sentirlo. In piedi, occhi chiusi, nota dove cade il tuo peso: quasi sempre pende leggermente da un lato. Ora, senza forzare, cerca il punto in cui il peso sta *esattamente al centro* — non un equilibrio tenuto con lo sforzo, ma il punto neutro dove l'acqua troverebbe da sé il suo livello. Se ci riesci anche solo per pochi istanti, senti una tensione di fondo che cade: le spalle scendono, il bacino «respira», i passi si allungano. Non hai aggiunto nulla. Hai tolto un peso che portavi senza saperlo.

La libertà di scegliere il lato

C'è un fraintendimento da sciogliere, e riguarda la meta.

La via sottrattiva **non rende i due lati identici** e non abolisce la dominanza. Non è questo il punto. Un corpo perfettamente simmetrico, che usa i due lati in modo indistinguibile, non sarebbe più libero: sarebbe soltanto uniforme. La ricchezza dei gesti umani vive proprio nella capacità di affidare a ciascun lato compiti diversi.

Ciò che la via sottrattiva restituisce non è la simmetria, ma la **scelta**. Prima, la dominanza era un destino imposto: il lato forte agiva perché l'altro era trattenuto, e non c'era alternativa. Dopo, quando la tensione si scioglie e il freno cede, la lateralizzazione diventa *elettiva*: puoi decidere, di volta in volta, quale lato mettere avanti. La mano non dominante smette di *obbedire* e comincia a *rispondere* — e a un certo punto, nel gesto lento e coordinato, non sai più quale delle due ha iniziato.

È un'immagine che le culture umane hanno intuito molto prima delle neuroscienze. Nel Cristo Pantocratore delle icone bizantine, una mano benedice e l'altra regge il libro: due gesti diversi, due lati diversi, dentro una figura costruita su un asse perfettamente simmetrico. La simmetria fa da sfondo stabile; l'asimmetria porta il significato. È l'immagine esatta della lateralizzazione elettiva: non due lati uguali, ma la libertà di dare a ciascuno il suo compito, dentro una base equilibrata.

Perché tutto questo è una questione filosofica

Si potrebbe pensare che qui si parli solo di corpi e di tecnica motoria. In realtà, il caso dell'ambidestria sottrattiva è una finestra particolarmente trasparente su un problema molto più antico: quello della **libertà incarnata**.

Prendevamo la dominanza come un dato — «il modo in cui semplicemente il mio corpo è». La ricerca mostra che non è un destino, ma una *seconda natura*: un'abitudine sedimentata, depositata col tempo sopra un'architettura bilaterale che le è anteriore. E che questa sedimentazione può essere sciolta — non con un colpo di volontà sovrana, che non esiste, ma con il lavoro paziente di una libertà che opera *dentro* il corpo, riportando alla consapevolezza ciò che l'abitudine aveva sepolto.

È una libertà particolare: non una libertà *dal* corpo — l'antica illusione di un soggetto che si emancipa dalla propria carne — ma una libertà *del* corpo, la capacità del corpo plastico di recuperare le proprie possibilità più originarie disfacendo le sedimentazioni che le coprivano. Ciò che recupera non è un'invenzione arbitraria, ma una forma più fondamentale che l'abitudine aveva nascosto: una libertà che è insieme un ritorno, più vicina a una reminiscenza che a una creazione.

Ecco perché la ricerca parte da un uomo immobile in una sala di pratica, il cui corpo è diventato simmetrico non per ciò che vi era stato aggiunto, ma per ciò che vi era stato sciolto. In quel gesto minimo — ripetuto ogni mattina, fino a che il corpo, sciogliendo ciò che lo teneva curvato, ritrova una simmetria che era sempre stata, in fondo, la sua possibilità più originaria — l'abitudine, la libertà e il corpo si lasciano pensare a fondo come raramente accade restando nelle sole altezze del concetto.

Questo è un estratto divulgativo dei capitoli centrali della ricerca. Il testo completo, con l'apparato di note e la bibliografia, è disponibile nella versione integrale.