

RUPI KAUR: UN VIAGGIO ATTRAVERSO LA RISCOPERTA

Introduzione

Accettare noi stessi e mettere in connessione il nostro corpo e la nostra mente è solo una parte di ciò che Rupri Kaur nelle sue poesie ci racconta. Il suo è un viaggio verso la riscoperta, il ri-conoscersi e l'accettazione che non è negli altri quanto in noi stessi, nel nostro corpo. Kaur fa dunque ai giorni nostri ciò che Cartesio e Spinoza nelle loro opere avevano già introdotto tantissimi anni fa. Sarà quindi, se siete interessati, un viaggio per capire che l'accettazione è in noi, che la poesia e la filosofia possono aprirci la mente e aiutarci a vivere in un modo completamente nuovo.

Connessione tra mente e corpo in Cartesio:

Renato Cartesio fu un filosofo del Seicento, tra i padri fondatori della filosofia moderna. Tra i suoi studi si concentra principalmente su come il legame tra mente e corpo sia profondo, connesso e complicato allo stesso tempo.

Cartesio utilizza il termine "dualismo"¹ ovvero l'esistenza di due ambiti separati (appunto mente e corpo) che allo stesso tempo sono connessi. Definisce le due parti fondamentali di cui l'umano è fatto con i termini: la *res cogitans* ("cosa pensante", dunque la mente) e la *res extensa* ("cosa estesa", dunque il corpo). Queste due parti troverebbero l'unione nella ghiandola pineale del cervello che entrano in contatto grazie al corpo tramite sensazioni, emozioni e impulsi che vengono comunicati alla *res cogitans*; di conseguenza un movimento è un influsso della mente sul corpo.

E' bene specificare che l'unione tra queste due parti di cui l'uomo è composto è pura esperienza; dunque, secondo gli studi del filosofo, ognuno la sperimenta in se stesso ed è impossibile formulare un ragionamento unitario in quanto diverso in ognuno.

A questo punto se si vuole ragionare solamente sulla *res cogitans* è necessario eliminare gli stimoli che provengono dal corpo, perché proprio tramite il cervello vengono creati collegamenti, e più gliene forniamo, più esso genera pensiero.

Da questo pensiero è possibile sviscerare un ulteriore ragionamento ovvero quello del corpo come automa², che nel caso dell'uomo grazie alla razionalità collega le azioni alla realtà, ciò crea dunque consapevolezza su di noi e sul mondo a noi circostante. Secondo lui le donne avrebbero meno consapevolezza dell'uomo poiché esse avrebbero più emotività.

E' proprio qui che l'autrice Rupri Kaur dimostra come l'emotività non è un punto di debolezza bensì di forza e come proprio grazie alla razionalità riesca a ri-scoprire se stessa.

HOME BODY

Rupri Kaur è una poetessa, scrittrice, illustratrice canadese di origine indiana contemporanea che con il suo esordio "milk and honey" ha venduto più di 2,5 milioni di copie in tutto il mondo ed è rimasta più di un anno tra i *best seller* del "new york times", straordinario vero per una donna e per di più non bianca?³.

1da questo paradigma sono nate vere e proprie dottrine studiate in molti ambiti (filosofia, scienza, religione ecc.)

2secondo Cartesio gli animali sono puri automi poiché non dotati di razionalità

3caro lettore non mi addentrerò nell'argomento poiché ci vorrebbero pagine e pagine di spiegazioni e

Il suo libro uscito del 2020 si intitola *“home body: il mio corpo è la mia casa”* ed è proprio un viaggio (definito dai critici rivoluzionario) attraverso quattro tappe: mente, cuore, riposo e veglia. Parla di depressione, ansia, violenza sessuale e psicologica e tantissimi altri concetti che l'autrice ha vissuto in prima persona (dunque è un libro autobiografico, come tutte le sue raccolte). Tutte queste tappe sono servite alla protagonista per accettare se stessa e il suo corpo, riscoprendo il legame tra la mente e il corpo. Perciò impulsi ed emozioni, e cioè l'emotività, a differenza di ciò che Cartesio riteneva a proposito delle donne, con Kaur sono la dimostrazione vivente di quanto sia in realtà un punto di forza e di come grazie ad esse sia riuscita a riscoprirsi nuovamente.

Tra le tante poesie presenti nella raccolta, alcune sono particolarmente significative e chiare grazie al modo in cui Kaur ha scelto di usare le parole. Esse infatti contengono in poche e semplici righe la connessione che c'è tra la sua mente e il suo corpo. Un esempio lo troviamo nella prima parte “mente” dove l'autrice è all'inizio del suo viaggio verso l'accettazione e quindi si sente come spezzata:

la mia mente
il mio corpo
e io
abitiamo tutti la stessa sede
ma è come se fossimo
tre persone del tutto diverse ⁴

Appare chiaro come qui l'autrice si senta in uno stato di forte tristezza con chiari segni di impulsi probabilmente dati da una situazione del tutto negativa per la sua emotività. Per Cartesio infatti l'ambiente in cui ci troviamo è determinante per il nostro stato emotivo ed esso deve essere diverso se vogliamo lavorare sul nostro corpo, piuttosto che sulla nostra mente. In questo punto della sua vita, l'emotività opprimente è un ostacolo che la fa sentire come in trappola. Ma passiamo alla seconda tappa: cuore.

La seconda tappa del percorso di Kaur è intitolata “cuore”. Per molti il cuore è tutto il centro e l'essenza di noi stessi dal quale provengono emozioni, impulsi e molte volte il cuore è anche più importante della nostra mente; infatti quante volte sentiamo dire la frase: “seguo il cuore o la mente?”

Forse per gli eterni romantici questa risulta una risposta facile, a differenza di Cartesio che probabilmente avrebbe risposto mente. La protagonista sceglie di seguire il cuore non come atto romantico verso terzi, bensì come atto romantico verso se stessa: scelgo il cuore perché scelgo me stessa come atto di autopreservazione fisica e mentale.

in un mondo che non concepisce
che il mio corpo sia mio
l'autoappagamento⁵ è un atto
di autopreservazione⁶

Kaur in questa parte particolare della raccolta è del tutto rivoluzionaria, poiché è una delle

di come ancora l'uomo non sia arrivato alla parità di genere, ma fidatevi se vi dico che è straordinaria
4home body, pagina 10, edizione digitale, 2020

5qui l'autrice utilizza questo termine con significato sia fisico (masturbazione) sia morale e mentale

6home body, pagina 75, edizione digitale, 2020

poche donne, per di più di origine indiana, che parla di concetti come l'autoappagamento che solitamente vengono trattati solo dal genere maschile. Kaur rompe dunque gli schemi sotto molti punti di vista.

La terza tappa dell'autrice, ormai a metà del suo viaggio; è "riposo" che, proprio come indica il termine stesso, è uno stato di pace, ozio e beatitudine, dove le vecchie abitudini lasciano la sua mente e si concentra solo sui suoi impulsi e sulle sue sensazioni.

devo onorare la mia mente e il mio corpo
se voglio sostenere questo viaggio⁷

La scelta dell'autrice di usare la parola "onorare" non è casuale, poiché a differenza di tante altre parole che avrebbe potuto usare, questa risulta molto più forte e potente come ad indicare che se non si onora lei stessa ogni giorno scegliendosi, nessuno lo farà al posto suo. Facendo così, l'autrice si dà un'importanza enorme riuscendo proprio a connettere la sua mente e il suo corpo.

L'ultima tappa del suo viaggio è "veglia", dove l'autrice riesce a rispondere ai suoi dubbi e tormenti che all'inizio delle sue poesie l'affliggono. Si è accettata ed è riuscita a onorarsi collegando mente e corpo, ma la cosa più importante è che ha capito che questo deve essere fatto ogni giorno, o cadrà nuovamente in quella selva⁸ buia e senza via di uscita.

nei giorni in cui non senti la tua voce
rallenta e
lascia che la mente e il corpo
si riallineino⁹

Ed è proprio questa l'immagine emblematica di tutta la sua raccolta e del significato dell'intero articolo: un riallineamento della mente e del corpo che non può portare ad altro che felicità e benessere fisico e interiore.

SPINOZA E LA FELICITA'

Come potete aver letto, per chi come voi è stato così impavido da arrivare fino a questo punto, l'autrice smonta ciò che Cartesio pensava riguardo alla figura femminile e le emozioni. Anzi li coglie e li sviscera perfettamente creando una raccolta di poesie dal significato esemplare. Avete visto quanta forza serve per fare ciò che Kaur non solo ha fatto, ma è anche riuscita a raccontare mettendosi completamente a nudo davanti a milioni di persone in tutto il mondo.

Come ultima postilla a questo articolo sulla ri-nascita non bisogna però trascurare una parte fondamentale del viaggio: la felicità.

Il filosofo Spinoza opera nel 1600, influenzato dalla cultura olandese si pone tramite i suoi studi l'obiettivo di capire come vivere al meglio ricercando la verità per arrivare alla felicità. Quando parla di felicità si pone delle domande fondamentali: chi siamo? cos'è il mondo che ci circonda? Senza queste non riusciremmo neppure a connettere mente e corpo.

⁷home body, pagina 115, edizione digitale, 2020

⁸termine indicato da Dante nella commedia per indicare la sua crisi iniziale

⁹home body, pagina 132, edizione digitale, 2020

Secondo Spinoza la nostra vita è attraversata da emozioni che ci spingono a compiere degli atti; questi sono strettamente collegati al corpo e suscitano tre emozioni fondamentali: desiderio, tristezza e gioia. Da queste ultime derivano tutte le altre.

Sarebbe buffo pensare alle emozioni come i simpatici personaggi che appaiono nel film *"Inside out"* della Disney; lascio a voi cari lettori la scelta di immaginarli come più vi piace. In ogni caso esse sono fondamentali per l'essere umano e la sua felicità.

Per Spinoza la felicità è dunque reale e possibile ma solo se condivisa, ma l'uomo spesso non riesce a raggiungerla per due ostacoli: il timore (paura che le cose vadano diversamente) e la speranza (desiderare una realtà diversa da quella che ci circonda).

Kaur riesce a raggiungere la sua felicità in modo sorprendente: abbatte il timore e alimenta la sua speranza fino a renderla realtà; raggiungendo dunque ciò che sono la base delle emozioni e allineando mente e corpo, alimentando ogni singolo giorno questo legame.

c'è un dialogo
che avviene dentro te
fai molta attenzione
a ciò che il tuo mondo interiore
sta dicendo¹⁰

Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Rupi_Kaur

<https://www.illibraio.it/news/dautore/home-body-rupi-kaur-1397921/>

<https://www.treccani.it/vocabolario/>

Bibliografia:

Kaur Rupī

2020, *Home Body- il mio corpo è la mia casa*,

tre60, Milano