



Rapporto mente e corpo di Spinoza in relazione al Disturbo da dismorfismo corporeo

Baruch Spinoza, italianizzato in Benedetto Spinoza, fu un filosofo olandese con un pensiero molto originale. I temi principali che attraversa sono il raggiungimento della felicità e il rapporto mente-corpo.

Rispetto al rapporto mente e corpo, inizialmente Spinoza appoggia molto Cartesio, per poi distaccarsene. Renato Cartesio fu un filosofo e matematico francese. Questo filosofo riconosce due parti in cui gli esseri umani sono dividi: la *'res cogitans'* letteralmente è la "cosa pensante" ossia la mente e la *'res extensa'* che letteralmente è la "cosa estesa" ossia il corpo. Per Cartesio il corpo è come se fosse una macchina biologica guidata interamente dalla mente che agisce, compie azioni, manifesta emozioni ecc.; possiamo quindi dire che il corpo senza la mente non potrebbe esistere, ma non viceversa. Cartesio crede sia presente un dualismo tra mente e corpo ossia crede che siano due elementi distinti e separati tra loro (contrariamente a Spinoza, che invece ritiene ci sia una visione unitaria).

Il pensiero di Spinoza riguardo al rapporto mente e corpo si sviluppa nel seguente modo.

Spinoza non crede sia presente un dualismo tra la mente ed il corpo, ovvero non crede che la mente sia 'padrona' del corpo e che lo guidi, ma crede che sia presente una visione unitaria, dove i due soggetti siano uniti come se fossero la stessa cosa, e dove si muovono in sintonia tra loro. Mente e corpo agiscono in sintonia, poiché la mente elabora e produce pensieri rispetto alle informazioni date dal corpo e dai suoi sensi.

"La Mente non conosce se stessa se non in quanto percepisce le idee delle affezioni del Corpo" (Etica, Spinoza)

"La Mente umana non percepisce alcun corpo esterno come esistente in atto se non mediante le idee delle affezioni del suo Corpo" (Etica, Spinoza)

Pensiero e materia per Spinoza non sono visti come due sostanze distinte tra loro, anzi, sono viste come attributi di Dio, ossia come se entrambi fossero la stessa cosa; quindi, come se fossero una cosa sola espressa in modi diversi.

“La mente è sempre la mente di un corpo e il corpo è sempre il corpo pensato da una mente.” (La botte di Diogene, Lezione spinozista 2)

Le azioni del corpo sono pensate dalla mente, come le sensazioni della mente sono desiderate dal corpo. Rispetto a ciò, Spinoza ci spiega come per lui desiderio e sforzo siano la stessa cosa. Il desiderio per Spinoza è ciò che ci dà una direzione e lo sforzo (chiamato anche *conatus*) è la direzione verso cui noi dobbiamo spingerci per arrivare alla felicità, per questo entrambi sono visti nello stesso modo come se fossero un'unica cosa.

La prima cosa su cui si basa la mente umana è il principio di individualizzazione, ovvero il principio grazie a cui noi riusciamo ad individuare chi siamo, sia rispetto alla nostra parte caratteriale sia rispetto alla nostra parte corporea.

“la prima cosa che costituisce l'essenza della Mente è l'idea del corpo esistente in atto, il primo e precipuo sforzo della nostra Mente è quello di affermare l'esistenza del nostro Corpo” (Etica, Spinoza)

Il principio di individualizzazione, però, crea una separazione dall'interno, poiché se prima Spinoza ci spiegava che il Dio natura comprende ogni cosa (noi compresi), ora Spinoza ci sta dicendo che grazie alla nostra individualizzazione provochiamo un distacco dalla totalità. Se prima ognuno di noi faceva parte di una totalità (ossia il Dio natura e di conseguenza il mondo intero), ora ognuno di noi, riconoscendo sé stesso per ciò che è realmente, si distacca dalla globalità per identificarsi in sé stesso solamente.

“Tutta la natura è un unico individuo, le cui parti, cioè tutti i corpi, variano in infiniti modi senza alcun mutamento dell'Individuo nella sua totalità” (Etica, Spinoza)

“Dio è causa immanente, e non transeunte, di tutte le cose” (Etica, Spinoza)

Per capire la natura del rapporto mente e corpo ci possiamo limitare ad osservare il corpo, ossia un'esperienza che può fare ognuno di noi; poiché dal corpo oltre a vedere le azioni da esso compiute, riusciamo a vedere e sentire le emozioni ed i sentimenti da esso provati. Grazie a questo Spinoza ci mette allo scoperto del fatto che ogni esperienza che compiano è sia fisica che mentale, ed ogni mutamento corporeo è sia corporeo che mentale.

L'oggetto della mente umana è il pensiero che l'identità corporea e l'identità mentale siano la stessa cosa; eppure, nel caso delle persone affette da disturbo da dismorfismo corporeo non è così.

Il dismorfismo corporeo, chiamato anche disturbo da dismorfismo corporeo, è a tutti gli effetti riconosciuto come un disturbo mentale, nel quale le persone affette si preoccupano eccessivamente e spendono molte energie preoccupandosi e ponendo la propria attenzione in un determinato aspetto del loro corpo, detestandolo e non accettandolo seppur agli occhi degli altri sia normale.

La sintomatologia può manifestarsi improvvisamente oppure gradualmente, e i sintomi possono essere ad esempio: -trascorrere molto tempo davanti allo specchio osservando i difetti corporei, -essere convinti che anche le altre persone vedano nello stesso modo il proprio aspetto fisico

(quindi in modo negativo) e di conseguenza, nei casi più importanti, evitare di stare in luoghi pubblici dove sono presenti molte persone, -tendere a paragonarsi alle altre persone, o guardare con ammirazione parti del corpo che si reputano in difetto nel proprio corpo ma che si reputano ammirabili negli altri, -nascondere compulsivamente il difetto corporeo percepito in modo da non farlo vedere alle altre persone.

Il disturbo da dismorfismo corporeo non viene diagnosticato con facilità poiché spesso le persone che ne sono affette credono che il loro non sia un vero e proprio problema, ed anche perché spesso queste persone si vergognano di parlarne.

Dopo aver capito cos'è il disturbo da dismorfismo corporeo, riusciamo a capire come Spinoza non avesse ragione (o almeno rispetto alle persone affette da questo disturbo e non del tutto).

Spinoza ci parla di come la mente ed il corpo siano un tutt'uno, e di conseguenza come la mente di identifichi nel corpo. Il disturbo da dismorfismo corporeo invece ci dice come le persone che ne sono affette abbiano una visione distorta di loro stessi, di una singola parte del loro corpo oppure di tutto il loro fisico in generale.

Possiamo però vedere un aspetto in cui entrambi le parti concordano, ovvero rispetto ai mutamenti e ai cambiamenti. Spinoza ci dice che ogni esperienza che noi compiamo è sia mentale che fisica, e allo stesso modo ogni mutamento fisico che subiamo o compiamo diventa anche un mutamento psichico e viceversa. In questo anche il dismorfismo corporeo concorda con Spinoza, a volte purtroppo anche con casi importanti.

Con casi importanti intendiamo tutti quei casi che partendo dal disturbo da dismorfismo corporeo sono arrivati a sviluppare un disturbo del comportamento alimentare. Purtroppo, le statistiche ci dicono che il 32% sviluppa nel corso della vita un disturbo alimentare, dopo aver manifestato per più o meno tempo un disturbo da dismorfismo corporeo.

Le statistiche ci parlano di una forte correlazione tra il dismorfismo corporeo e l'anoressia nervosa, poiché entrambe amplificano e vanno a peggiorare la visione del paziente riguardo ad un tratto del suo aspetto fisico; in particolare il dismorfismo corporeo si concentra su un singolo elemento corporeo a differenza dell'anoressia nervosa che solitamente si concentra sull'intero corpo della persona che ne è affetta.

Possiamo quindi notare la grande correlazione tra i disturbi del comportamento alimentare e il pensiero di Spinoza rispetto ai mutamenti. Spinoza ci dice che ogni mutamento e cambiamento che la persona affronta è sia mentale che fisico, allo stesso modo accade nei disturbi alimentari.

La natura di un disturbo del comportamento alimentare è nella maggior parte dei casi di tipo psichico e mentale, che poi in molti casi ha ripercussioni a livello fisico.

Facciamo alcuni esempi:

-chi soffre di anoressia, seppur il disturbo abbia natura psichica, tende a dimagrire molto e/o a presentare un pessimo rapporto tra sé stesso ed il cibo, o magari tra sé stesso ed alcuni alimenti

-chi soffre di bulimia, tende a presentare momenti di digiuno o quasi digiuno alternati a momenti di abbuffate, o può tendere a svolgere un'eccessiva attività fisica

Questi ultimi sono solamente due tra i molteplici esempi che potremmo fare, poiché tutt'oggi i disturbi del comportamento alimentare sono svariati.

Credo che non solamente i disturbi del comportamento alimentare abbiano natura psichica con riscontro fisico, ma la maggior parte se non tutti i disturbi mentali esistenti. Questo per dire quanto corpo e mente siano effettivamente collegati tra loro, come ci dice Spinoza. Immagino anche che Spinoza abbia voluto compiere questo studio anche per farci capire che mente e corpo hanno uguale importanza nella vita di una persona, sia a livello medico che a livello affettivo che a livello professionale, in ogni aspetto della vita.

Penso che ancora oggi purtroppo si creda che sia più importante la sfera fisica (quindi legata molto a tutto ciò che è di natura organica) e meno alla sfera mentale (ossia tutto ciò che ha natura psichica). Ritengo anche che Spinoza abbia avuto rispetto a questo argomento una visione molto moderna e innovativa (soprattutto per l'epoca in cui Baruch si trovava), che purtroppo non è ancora contemporanea; ma spero un giorno lo diventerà.

Bibliografia:

Spinoza, B. (1677), *Etica dimostrata con metodo geometrico*

Sitografia:

<https://mariodolina.wordpress.com/2009/03/31/lezione-spinozista-2-mente-sive-corpo/#:~:text=La%20mente%20%C3%A8%20piuttosto%20concepibile,di%20nuove%20serie%20di%20relazioni.>

<https://www.msmanuals.com/it-it/casa/i-fatti-in-breve-disturbi-di-salute-mentale/disturbo-ossessivo-compulsivo-e-disturbi-correlati/disturbo-da-dismorfismo-corporeo/#:~:text=%E2%80%9CDismorfia%E2%80%9D%20significa%20deformit%C3%A0%20o%20anomalia,e%20detestandolo%20sebbene%20sia%20normale.>