

## ***Il bipede fragile.***

*L'andatura eretta nel pensiero filosofico e in analisi bioenergetica*

di Christoph Helferich<sup>1</sup>

*Let me see how you stand  
and I will tell you who you are.  
Alexander Lowen*

### **Introduzione**

Quando ho conosciuto l'analisi bioenergetica all'età di trent'anni, sono rimasto subito colpito dall'affermazione di Alexander Lowen che *siamo il nostro corpo*: «La bioenergetica si basa sulla semplice proposizione che ogni persona è il proprio corpo. Nessuno è nulla al di là del corpo vivente in cui ha la propria esistenza e attraverso il quale si esprime e si pone in relazione con il mondo che lo circonda» (Lowen, 1975, p. 44). Rimasi colpito perché questa affermazione, per quanto indubbia, ricorda che nelle circostanze della nostra vita quotidiana, siamo in verità lontani ed estranei dal nostro corpo.

Un altro aspetto che mi affascinò subito è il modo singolare in cui Lowen congiunge le vicende della storia personale con lo sviluppo corporeo di ciascuno, con la nostra biografia corporea: «La vita di un individuo è la vita del suo corpo» (Lowen, 1975, p. 35). E un altro elemento ancora che allora mi impressionò era il concetto-base del *grounding*, del nostro “radicamento” con la terra attraverso un contatto vitale con i piedi e le gambe: «La maggior parte della gente pensa di avere i piedi per terra. In senso meccanico è vero: possiamo dire che hanno un contatto meccanico, ma non a livello di sensazioni e di energia» (Lowen, 1975, p. 170).

Alexander Lowen, si può riassumere, è forse l'unico psicoterapeuta che problematizza esplicitamente il fatto apparentemente scontato che stiamo in piedi su due gambe, che camminiamo e affrontiamo il mondo in una posizione eretta. Lo problematizza ponendoci davanti alla domanda di *come* lo facciamo. E Lowen è sicuramente l'unico psicoterapeuta ad aver

---

<sup>1</sup> Didatta Siab, condirettore di *Analisi Bioenergetica*

elaborato una vasta gamma di esercizi e di esperienze finalizzate a riconnettere la persona con la parte inferiore del proprio corpo, *down*, in senso concreto e letterale, per «stabilire un contatto adeguato con il suolo che ci sostiene» (Lowen, 1975, p. 170).

Più avanti, negli anni dopo la mia formazione come psicoterapeuta bioenergetico, ho iniziato a riflettere sulla dimensione storica evocata in questo approccio. Se l'analisi bioenergetica focalizza il nostro vissuto corporeo, con particolare attenzione alla posizione eretta, ci confronta implicitamente anche con il risultato di un lungo processo evolutivo, ovvero ci confronta con la storia del nostro rapporto con la natura. Con la natura esterna che ci circonda e in cui viviamo, ma soprattutto con la nostra natura corporea che noi stessi intimamente siamo. Questo intimo nesso è ben espresso nella formula del filosofo tedesco Gernot Böhme: *Il corpo è la natura che siamo* (Böhme, 2003). Ho iniziato a vedere perciò, nel tentativo della psicoterapia corporea di ritrovare il nostro corpo-natura, una funzione essenzialmente riparatoria che ho avuto modo di definire «la guarigione della scissione tra l'Io e il suo *Leib*, il suo organismo vivente; la guarigione della scissione tra Io e Natura» (Helferich, 2004, p. 82).

Il retroscena storico presente nell'analisi bioenergetica è rimasto però per me implicito e non approfondito fino a quando, alcuni anni fa, ho ascoltato una conferenza in cui si faceva cenno a un “compromesso evolucionistico” elaborato nella preistoria (Montirosso, 2012). Si tratta di un compromesso tra la locomozione bipede da un lato, e la cosiddetta “encefalizzazione” dall'altro. Per rendere possibile la posizione eretta, la locomozione bipede comportava un considerevole restringimento del canale di nascita. Le esigenze del cranio umano invece, in un processo storico di costante aumento di volume, avrebbero richiesto un canale sempre più largo; si tenga solo presente che il volume endocranico dell'*Homo sapiens*, con i suoi circa 1500 ml, supera addirittura di tre volte il volume delle grandi scimmie antropomorfe. Il “compromesso evolucionistico” sta perciò nella “nascita prematura” del cucciolo umano rispetto agli altri mammiferi. Tale compromesso permette una lunga fase di maturazione del cervello umano al di fuori del grembo materno. Ciò richiede una prolungata fase di dipendenza affettivo-esistenziale dalle cure genitoriali e dall'ambiente in senso largo.

Il concetto di “compromesso evolucionistico” esercitò subito un grande fascino su di me. Tale compromesso gettava una nuova luce sulle origini dell'uomo, congiungendo, in una prospettiva storica, i due approcci scientifici forse più significativi degli ultimi decenni, l'*infant research* e le neuroscienze. L'*infant research*, le ricerche sulla prima infanzia, hanno

ampliato enormemente il nostro sapere sull'importanza fondamentale della relazione affettiva tra neonato e madre/ambiente per uno sviluppo sano del bambino. In maniera paragonabile, anche le neuroscienze hanno ampliato enormemente il nostro sapere su come si plasma e si sviluppa il cervello del bambino in questa fase cruciale per la sua crescita. Perché «la quintessenza dell'uomo», com'è stato formulato, «è nascosta da qualche parte tra socialità e cognizione» (Hussain, 2013, p. 13).

E in questo compromesso avvertivo anche la duplicità insita nella natura umana. La grandezza dell'uomo, nell'eccellenza delle sue capacità intellettuali e nella straordinaria ricchezza della sua vita affettiva e sociale. Ma anche la sua estrema fragilità, sia come vulnerabilità e dipendenza affettiva dagli altri, che come consapevolezza spaventosa di questo essere cosciente che un giorno dovrà morire (De Marchi, 2002).

Attraverso il “compromesso evolutivo” ero dunque nuovamente confrontato con il nostro strano modo di essere-al-mondo, con la “svolta bipede”, che senz'altro rappresenta un dato fondamentale nella storia dell'uomo. Tale confronto avveniva questa volta non in un'ottica bioenergetica, relativa alla biografia del corpo della persona, ovvero in una dimensione ontogenetica, bensì in un'ottica filogenetica, relativa alle nostre origini. Ma, come indica lo stesso Alexander Lowen (1958, p. 64-82), le due dimensioni si sovrappongono notevolmente; basti pensare a un bambino che impara a camminare per intuire quanto in ogni sviluppo personale si ripercorra un pezzo dello sviluppo collettivo. In entrambe le dimensioni, comunque, l'uomo mi sembra essenzialmente in bilico, un *bipede fragile*.

Vorrei in seguito tratteggiare alcuni aspetti di questo fenomeno. Nella prima parte vorrei mettere in luce il nesso tra bipedismo, socialità e sviluppo cognitivo nella preistoria. Nella seconda parte ripercorro alcune tappe della riflessione filosofica sull'uomo in quanto bipede, dagli antichi Greci fino a Sigmund Freud. E infine vedremo poi come, attraverso il concetto-base del *grounding*, l'analisi bioenergetica affronta su vari livelli la fragilità insita nel nostro essere uomo.

### **In piedi, insieme**

Il periodo che di seguito brevemente esaminiamo abbraccia gli ultimi cinque milioni di anni, partendo dalla scomparsa dell'ultimo antenato comune tra lo scimpanzé e il futuro uomo, fino alla separazione tra gli ominoidi e il genere *Homo* due milioni e mezzo di anni fa, e poi alla

comparsa della specie *Homo sapiens* duecentomila anni fa. Per quanto riguarda il genere *Homo*, constatiamo subito che la vecchia metafora evolutiva del grande fiume, dello sviluppo di una specie unica in un percorso graduale e lineare verso l'*Homo sapiens*, oggi è superata. Incluso il Neanderthal, il nostro più prossimo vicino estinto solo 30.000 anni fa, esistevano più di 20 specie di *Homo*, tutti con diverse traiettorie evolutive e tutti di pari dignità. Per questo motivo, anziché l'immagine del grande fiume evolutivo, si preferisce oggi la metafora dell'albero, di un "percorso arborizzato", «un vero e proprio groviglio di forme distinte di esseri umani che si sono susseguite nel tempo» (Manzi, 2013, p. 295).

Lo stesso vale per le varie forme dei nostri antenati più remoti, i cosiddetti *ominoidi*. Per i nostri scopi citiamo qui solo il genere più noto, l'*Australopithecus*. Il suo strano nome significa semplicemente "scimmia del sud", ed è un composito tra "emisfero australe" o "africana" (in contrasto con "boreale"), e *pithecus*, dal greco "scimmia". L'*Australopithecus*, scoperto nel 1925, appare circa 4 milioni di anni fa in Africa orientale. Viveva in un periodo di progressivo deterioramento climatico, di graduale inaridimento e dissoluzione delle fitte foreste. Questi cambiamenti climatici via via diedero forma a uno spazio ambientale nuovo, il *mainly grassy woodland*, a metà strada tra le foreste fitte e ciò che oggi è la Savana.

Sta forse in questo nuovo spazio ambientale, con le sue nuove nicchie ecologiche, con nuove sfide e pressioni selettive, la ragione del fatto veramente sorprendente che questa scimmia di 30-40 kg., di taglia media e paragonabile allo scimpanzé, si muoveva su due gambe? In fondo non sappiamo il perché, esistono tante ipotesi sull'origine del bipedismo. Fatto sta che la locomozione dell'*Australopithecus* è decisamente diversa dalle quattro modalità di movimento comuni fra i primati: il salto da un ramo o da un albero all'altro; la locomozione quadrupede di un babuino; la brachiazione in sospensione verticale (gibbone) e il *knuckle walking*, il particolare quadrupedismo di scimpanzé e gorilla che si spostano appoggiandosi sulle nocche delle mani (Manzi, 2013, p. 105).

Di fronte a questa grande varietà di locomozione, il noto paleontologo Giorgio Manzi, nel suo *Grande racconto dell'evoluzione umana*, accenna più volte all'aspetto "bizzarro" del bipedismo e della postura eretta in generale, "davvero insolito per un mammifero"; lo chiama anche «una mera eccezione, quasi uno scherzo della natura» (Manzi, 2013, p. 107, 158, 239). Infatti, ci troviamo di fronte a un'invenzione audace: «Stare dritti su due soli appoggi e, soprattutto, mantenere lo stesso equilibrio in un'efficiente andatura bipede è stata forse la scommessa fondamentale. È come se noi

fossimo costantemente sul punto di cadere quando solleviamo uno dei due soli appoggi dal terreno» (Manzi, 2013, p. 241).

Ogni volta che rallentiamo il nostro passo per camminare più piano, possiamo sperimentare nuovamente questa originale insicurezza insita nella nostra locomozione. È un'insicurezza o precarietà perspicacemente colta da Arthur Schopenhauer quando dice che “il nostro camminare è una caduta continuamente inibita”. Per renderla possibile, è stata perciò necessaria un'enorme ri-modellazione dell'intero scheletro degli ominoidi. Citiamo qui solo l'inversione della lunghezza e robustezza tra braccia e gambe, la caratteristica linea curvata a “S” della colonna vertebrale, nonché il nuovo ruolo centrale del bacino nella statica e dinamica dei rapporti tra tronco e arti inferiori (Manzi, 2013, p. 129-30). In quest'ottica, la proverbiale “liberazione della mano” dagli impegni locomotori va vista come effetto secondario di questi cambiamenti. In un futuro lontano però questa liberazione si rivelerà come elemento decisivo e motore dell'evoluzione umana a tutti i livelli.

Sembra, comunque, che l'*Australopithecus* praticasse ancora un bipedismo cosiddetto “facoltativo”, in alternanza con la locomozione arboricola. E infatti, anche le dimensioni e il volume endocranico del suo cervello, intorno a 450 ml, ricordano l'aspetto delle scimmie antropomorfe. Solo con la comparsa del genere *Homo* circa 2,5 milioni di anni fa si avvierà la cosiddetta “encefalizzazione”, la “seconda grande scommessa” (Manzi) dell'evoluzione umana dopo il consolidamento della posizione eretta.

*Early homo* chiamano i ricercatori le varie specie umane protagoniste di questo processo che porterà a un volume endocranico del cervello di un litro e mezzo circa. Ma mentre risulta abbastanza fattibile calcolare dai referti fossili le dimensioni precise e il ritmo temporale di questa encefalizzazione, la vera sfida sta nell'indagine sulle sue ragioni: come mai il cervello umano poteva o doveva crescere quasi a dismisura, al punto da distinguerci radicalmente da tutte le forme di vita che ci circondano e di cui comunque facciamo parte?

Naturalmente si tratta di una domanda che riguarda un complesso intreccio di fattori, e naturalmente mai ci si potrà aspettare un'ipotesi condivisa tra gli scienziati. Sembra comunque che le varie teorie dell'evoluzione concordino sul fatto che la risposta vada cercata nella specifica *socialità umana*, e più precisamente nella «compenetrazione reciproca tra socialità e cognizione» (Hussein, 2013, p.10). Per spiegare meglio questo concetto, citiamo brevemente due autori che esprimono bene l'attuale stato della ricerca.

Per la paleontologa e primatologa Sarah Hrdy, autrice di *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*, la chiave della comprensione reciproca tra gli uomini sta nella particolare durata dell'infanzia dei cuccioli umani, estremamente prolungata rispetto agli altri primati (Hrdy, 2009). Questo lungo periodo di dipendenza favorisce delle forme elaborate di interazione e apprendimento, come per esempio lo scambio reciproco dello sguardo, o lo sguardo condiviso con un'altra persona indicando un oggetto con l'indice, un gesto per noi scontato, ma che gli altri primati non conoscono. Tutte queste forme elaborate di interazione rappresentano uno stimolo forte per lo sviluppo di un livello elevato di empatia e intelligenza in un *self-reinforcing evolutionary process*, un processo evolutivo che si rafforza autonomamente. Il titolo di questo libro, *Mothers and Others*, indica inoltre un altro fattore ritenuto decisivo. Si tratta del *cooperative breeding*, la cura cosiddetta "alloparentale", in cui anche altri membri del gruppo partecipano attivamente alla cura della prole. Questo elemento a sua volta aumenta notevolmente la complessità delle relazioni tra tutti i membri coinvolti nei processi di cura e apprendimento, che devono in continuazione sintonizzarsi con altri genitori e altri cuccioli. Questa cosiddetta flessibilità di prospettive (*Perspektivenflexibilität*, Breyer e Hussain 2014), costituisce un elemento essenziale per lo sviluppo dell'empatia umana.

Nel suo studio *Unicamente umano*, invece, Michael Tomasello, co-direttore del *Max Plank-Institut per l'Antropologia Evoluzionistica* a Lipsia, parte dall'esigenza quotidiana di procurare il cibo (Tomasello, 2014). Nelle sue forme più elaborate come la caccia ad animali più grandi, questa esigenza richiede la collaborazione tra i cacciatori ovvero ciò che Tomasello chiama *intenzionalità congiunta*. Ricordiamo per esempio che due scimpanzé mai potrebbero spontaneamente eseguire un'azione così semplice come portare insieme un oggetto pesante (Tomasello, 2011, p. 99). Non dispongono delle strutture emozionali e mentali per mettersi d'accordo su uno scopo comune; non hanno sviluppato, appunto, l'intenzionalità congiunta. È vero, e ormai comprovato da tanti esperimenti, che le grandi scimmie antropomorfe dispongono di forme elementari di pensiero, sanno "pensare". Ma lo sanno fare solo nel senso di una razionalità strumentale per raggiungere scopi personali, dispongono solo di *intenzionalità individuale*. Il loro pensiero, perciò, è stato definito come "intelligenza machiavellica".

L'intenzionalità congiunta, invece, presuppone delle capacità complesse come il *mind reading*. Con questo termine ci si riferisce ad operazioni come comunicare la propria intenzione, la propria prospettiva all'altro,

all'inferire la prospettiva dell'altro, e all'imparare a coordinare menti e azioni per perseguire obiettivi comuni. Anche per Tomasello, la chiave dello sviluppo evolutivo sta nella propensione tutta umana alla cooperazione sociale. La cooperazione è quell'*humus* basale che renderà il suo pensiero "unicamente umano".

Quel tortuoso percorso evolutivo che inizia circa quattro milioni di anni fa con la locomozione bipede (facoltativa) degli *Australopithec*, porta come (finora) ultima specie all'*Homo sapiens*. L'*Homo sapiens* appare solo circa 200.000 mila anni fa in Africa, e in più ondate *out of Africa* si diffonderà su tutto il pianeta. In un brevissimo arco di tempo crea una nuova forma di cultura, chiamata *cultura comunale*, con precise tracce di identità regionali e gruppali, nonché una diffusa rete di scambi interregionali. Crea l'animismo come elementare forma di religione, inclusa la consapevolezza della morte: le prime sepolture o "deposizioni intenzionali" di cui abbiamo traccia, risalgono a circa 100.000 anni fa.

L'espressione per noi più palpabile di questa ulteriore tappa evolutiva sono le creazioni artistiche dell'*Homo sapiens* di quel periodo, come le statuette delle Veneri paleolitiche o la grande pittura rupestre. Sono segni di una particolare compartecipazione al mondo, una particolare sensibilità che a tutto diritto è stata chiamata *empatia*. In questo senso, il giovane studioso Shumon T. Hussain ha elaborato un'ampia visione della preistoria umana come graduale sviluppo della nostra capacità empatica in senso largo. L'opera chiude con le parole: «L'uomo è ed era sempre in primo luogo *Empath*, un essere dotato di empatia: *homo empathicus*» (Hussain, 2013, p. 108).

### **Privilegio o problema? La posizione eretta nel pensiero filosofico**

Istintivamente tutti noi ci identifichiamo fortemente col nostro essere uomini, e di conseguenza anche con la nostra posizione eretta. Ci sembra un modo di essere-al-mondo "scontato" e "naturale" e inoltre anche "buono", per citare il giudizio divino sulla Creazione nella *Genesi*. Tanto più può sorprendere il fatto che nella storia del pensiero troviamo una lunga tradizione di confronto con questa tematica, con giudizi molto contrastanti. Possiamo già anticipare che i giudizi sulla posizione eretta dipendono in gran parte dal giudizio sull'uomo stesso, tanto sembrano a volte sovrapporsi le due questioni.

La riflessione antropologica sulla posizione eretta è sempre rimasta in secondo piano rispetto ad altri due ordini di pensiero: la predominante

definizione aristotelica dell'uomo come *animal rationalis*, e il tema del rapporto tra "anima" e "corpo" nella storia del pensiero occidentale. Ma basta ricordare l'enigma della Sfinge, e la sua soluzione da parte di Edipo, per vedere che già ai tempi del mito la modalità particolare della locomozione umana, e perciò del nostro essere-al-mondo, è oggetto di riflessione e narrazione: quell'essere che la mattina cammina su quattro zampe, a mezzogiorno su due e la sera su tre, è nient'altro che l'uomo stesso. Il filosofo tedesco Kurt Bayertz ha dedicato un'originale ed esauriente monografia proprio alla storia del pensiero antropologico riguardo la posizione eretta o "andatura eretta", come si dice in tedesco (*der aufrechte Gang*). Ci serviamo perciò in seguito liberamente del lavoro meritevole di Bayertz per presentare in maniera sintetica alcune tappe salienti.

La posizione eretta da sempre si presta bene alla speculazione filosofica, perché può essere interpretata in due modi: come concreta caratteristica corporea, e come metafora o simbolo della condizione dell'uomo nel mondo, per esempio nella sua relazione con gli animali e con gli dei. L'argomento contiene inoltre una fitta aura morale, in quanto "diritto" e "retto" si associa facilmente a "giusto" o "dignitoso", mentre il peccatore "cade".

Poiché nella filosofia greca l'uomo, in quanto dotato di ragione, assume una posizione eccellente nella *scala naturae*, è solo coerente che la sua parte più nobile, la testa, sia in cima al corpo. In questo senso, Platone afferma nel suo grande dialogo cosmologico *Timeo*:

«E della specie più alta dell'anima conviene pensare che questa parte [...] che abita nella sommità del nostro corpo, dio l'abbia data a ciascuno come un genio tutelare, e che essa ci solleva da terra alla nostra parentela nel cielo, come piante non terrene ma celesti. [...] Perché, sospendendo il capo e la radice nostra a quel luogo, donde l'anima trasse la sua prima origine, il nume erige tutto il nostro corpo» (Tim. 90a-b; Bayertz, p. 43; in seguito citato come B).

Vediamo qui la matrice interpretativa della relazione tra microcosmo e macrocosmo, in cui l'uomo è l'immagine della struttura del cosmo al quale corrisponde. In questo senso si esprime anche Aristotele nei suoi scritti dedicati alle scienze naturali, quando descrive gli esseri viventi: «Dopo il collo e la testa, gli esseri viventi hanno le zampe anteriori e il tronco. Al posto delle zampe, però, l'uomo ha le braccia e le cosiddette mani, in quanto è l'unico essere vivente a stare diritto, poiché la sua qualità e la sua essenza sono divine» (B 50-51).

È noto che nella teologia cristiana medioevale l'uomo non si distingue

tanto come microcosmo in relazione a un macrocosmo, quanto per la sua relazione con Dio: *homo medietas*, nel mezzo tra natura e sfera divina. Da un lato, Dio ha creato l'uomo secondo la sua immagine; ma dall'altro, la sua relazione con Dio è compromessa dal peccato originale. È in questo contesto ambiguo che la postura umana eretta assume particolare importanza come segno o segnavia verso la redenzione: «Il tuo capo è rivolto verso il cielo, i tuoi occhi guardano in alto. [...] Così come sei plasmato, allo stesso modo conduci la tua vita!», ammonisce Basilio di Cesarea, Vescovo e Padre della Chiesa del terzo secolo d. C. (B 123-124).

In San Bernardo, questo approccio semiotico si esprime nel contrasto tra “diritto” (*rectus*) e “curvo” (*curvus*). Nonostante la tipica svalutazione del corpo come qualcosa di esterno e basso rispetto all'uomo interiore, la sua postura ci insegna e ci ammonisce: «Dio forse ha conferito all'uomo la posizione eretta del corpo anche affinché la rettitudine corporea (*corporea rectitudo*) della forma esterna, che non vale nulla, ricordasse quell'uomo interiore che è fatto secondo l'immagine di Dio, e ricordasse così di conservare la rettitudine spirituale (*spiritualis rectitudo*). Esiste qualcosa di più disdicevole che avere in un corpo diritto un'anima curva (*curvum animum*)?» (B 111).

Abbiamo riportato alcune citazioni esemplari di Platone, Aristotele e San Bernardo che dimostrano in maniera impressionante quanto la postura umana, la sua posizione eretta, sia significativamente presente nella storia dell'auto-interpretazione umana. Purtroppo, non possiamo qui seguire più da vicino questo stimolante filone; dobbiamo limitarci a qualche cenno. Il motivo della contorsione interiore dell'uomo, comunque, avrà attraverso Lutero una lunga fortuna fino a Immanuel Kant, dove ritorna in un famoso detto: «Da un legno così contorto come quello da cui l'uomo è ritagliato, non può essere fatto niente che sia diritto» (B 117).

Nel rinascimento riappaiono tanti *topoi* antichi circa la posizione eretta, come espressione della dignità dell'uomo, questo *Dio mortale* (Cicerone) ovvero *Roi d'ici bas* (Pierre Charon) che cammina a testa alta. Montaigne, d'altra parte, ricorda la fragilità dell'essere umano, deridendo la presunzione di una sua postura particolare: «Quella prerogativa che i poeti fanno tanto valere, della nostra posizione eretta, volta verso il cielo, sua origine [...] è davvero poetica, poiché ci sono parecchie bestiole che hanno lo sguardo assolutamente rivolto verso il cielo; e il collo dei cammelli e degli struzzi lo trovo ancor più alto e dritto del nostro. [...] E quali caratteri della nostra conformazione fisica, com'è descritta da Platone e da Cicerone, non possono applicarsi a mille specie di bestie?» (Montaigne, 1580, p. 629).

Nel contrasto tra la visione rinascimentale e quella di Montaigne si intravede il contrasto più generale tra due visioni o “partiti” opposti, il *partito cosmologico* e il *partito della contingenza*, come li chiama Bayertz (B 160). Il partito cosmologico sottolinea la convergenza armonica tra il corpo umano e il mondo circostante, mentre il partito della contingenza accusa l’aspetto della fragilità e precarietà. È un contrasto tra due *Weltanschauungen* che attraversa i secoli del pensiero antropologico.

I dubbi di Montaigne circa la posizione eretta come caratteristica esclusiva dell’uomo si accentueranno nel Settecento con la conoscenza del Pinguino e dei primi Oranghi arrivati in Europa. Problemi simili, bensì da tutt’altro punto di vista, si pongono per Linneo nel suo *Systema Naturae secundum classes, ordines, genera, species* (1735) per la classificazione tassonomica dell’uomo: «Egli è perciò un quadrupede, ha un muso come gli altri quadrupedi e infine ha quattro zampe: su due di queste cammina, e utilizza gli altri due per gli scopi del prendere. Per dire la verità, come naturalista secondo i principi della scienza non ho trovato a tutt’oggi nessuna caratteristica in forza della quale l’uomo potrebbe essere distinto dalla scimmia» (B 176).

Proprio questo aspetto delle mani libere, usate al fine di prendere, maneggiare e poi produrre strumenti, sarà il fondamento di una completa rivalutazione dell’evoluzione umana. Questa rivalutazione è all’insegna di un nuovo concetto dinamico della storia alla fine del Settecento. Nella filosofia dell’Idealismo tedesco, l’uomo, con la sua cultura, appare come risultato del proprio lavoro, di un processo storico da esso stesso innescato. In questo senso, il filosofo Johann Gottlieb Fichte parla delle due braccia come “due arnesi della libertà” (B 243). E sempre in quest’ottica, anche Hegel chiama la mano umana *l’arnese assoluto*, in quanto strumento universale, non legato a scopi particolari, ma libera per la realizzazione di qualsiasi scopo che la volontà umana si prefigge (263).

In maniera paragonabile, anche nel pensiero evolucionistico dell’Ottocento, la posizione eretta e la conseguente “liberazione delle mani” assume un ruolo importantissimo per l’uomo. La fabbricazione di strumenti appare come vantaggio decisivo all’interno della *struggle for existence*, la lotta per la sopravvivenza in Darwin. Questa visione si esprime anche bene nel titolo di un saggio incompiuto di Friedrich Engels, *Il lavoro nel processo di umanizzazione della scimmia* (1876; B 272).

Come abbiamo già notato inizialmente, la valutazione della posizione eretta come privilegio dell’uomo o come problema è intimamente legata alla rispettiva *Weltanschauung*, alla visione del mondo. In generale si può dire che dal Settecento in poi aumentano le voci scettiche che sottolineano i

rischi collegati all'andatura eretta. In questo senso, per un pessimista come Arthur Schopenhauer, "il nostro andare è una caduta continuamente inibita"<sup>2</sup>.

In senso opposto, invece, nel socialismo utopico di Ernst Bloch, la metafora dell'andatura eretta appare come essenza dell'utopia sociale, e di conseguenza come dignità umana ancora sempre da realizzare. In questo senso, Bloch nota nella sua grande opera *Il principio speranza*: «L'andatura eretta distingue dagli animali e non l'abbiamo ancora. C'è solo come desiderio, quello di vivere senza sfruttamento e padrone» (Bloch, 2005, p. 1578). Non sorprende dunque che fino ad oggi, un libro come *Filosofia dell'andatura eretta* (Negt, 2014) rappresenti il manifesto di una pedagogia mirata a formare soggetti autonomi.

Concludiamo la nostra panoramica con una delle voci più autorevoli del Novecento, Sigmund Freud. In Freud, il significato della posizione eretta appare in una luce originale, se non drammatica. Nel suo saggio *Il disagio della civiltà* (1930), indagando sul meccanismo della rimozione sessuale, Freud si sofferma sull'olfatto come fonte originaria dell'eccitazione. Come è suo solito, Freud presenta queste riflessioni in maniera ipotetica, come "speculazione teorica", e in forma di due – sebbene lunghe – note al testo. Ed è sicuramente un'intuizione profonda che l'allontanamento dalla terra dell'animale uomo non poteva non avere un forte impatto sul destino dell'olfatto stesso, uno dei nostri sensi più primitivi. Infine, Freud arriva alla seguente conclusione:

«La diminuzione degli stimoli olfattivi, poi, sembra la conseguenza dell'alzarsi degli uomini dalla terra, dell'assunzione dell'andatura eretta, che rese visibili e bisognosi di difesa i genitali fin allora nascosti e provocò così il senso del pudore. All'inizio del fatale processo d'incivilimento ci sarebbe dunque l'ergersi dell'uomo dalla terra».

«La congettura più penetrante, però, è quella che col portamento eretto e con la svalutazione del senso dell'olfatto, l'intera sessualità [...] minacciò di soccombere alla rimozione [...]. Risulterebbe così che la più profonda radice della rimozione sessuale – rimozione che va di pari passo con la

---

2. Notiamo però *en passant* che, purtroppo, le statistiche sugli incidenti sembrano confermare questa affermazione. In Germania per esempio, nell'anno 2000, la metà dei ricoveri in ospedale della popolazione con più di 65 anni risale a cadute e alle loro conseguenze, e le cadute sono una delle maggiori cause di morte in questa fascia d'età. In proporzioni minori, lo stesso vale anche nell'ambito del lavoro e del tempo libero. Un'indagine scientifica del *Ministero tedesco del lavoro* del 2008 arriva addirittura alla conclusione: «L'andatura umana è una delle modalità di locomozione più insicure che esiste tra gli esseri viventi nella natura» (B 250).

civiltà – è la difesa organica della nuova forma di vita acquisita con l'andamento eretto di contro all'esistenza animale precedente" (Freud, 1930, p. 589 nota e p. 5954 nota).

Con queste speculazioni, Freud dà un'interpretazione veramente profonda dell'andatura eretta come inizio della cultura, come fonte originaria della barriera tra uomo e animalità. Sono speculazioni che fanno pensare al peccato originale e alla cacciata dal *Giardino dell'Eden*.

Per riassumere, evidenziamo ancora, con le parole di Bayertz, la sorprendente continuità nell'uso della posizione eretta come metafora: «Che si tratti di filosofi antichi, monaci cristiani, illuministi borghesi o socialisti utopici: per più di duemila anni, la struttura bipede del corpo ha rappresentato un punto di partenza delle riflessioni sull'uomo, soprattutto sulle norme e sugli ideali della vita» (B 330).

Vista la centralità del corpo, però, appare anche coerente che la metafora della sua postura sia onnipresente nel nostro immaginario e nel nostro linguaggio quotidiano, così com'è onnipresente nei vari linguaggi dell'arte.

### **Grounding: radicare il bipede**

Immergendosi nella preistoria dell'uomo, una delle constatazioni più sorprendenti è il fatto che la locomozione bipede di per sé rappresenta un passo sì decisivo e affascinante, ma solo il primo passo all'interno dell'evoluzione umana: «Va visto come una, una sola delle facce di un poliedro: come una parte e non come il tutto» (Manzi, 2013, p. 243). Il pianeta sarebbe semplicemente rimasto al cospetto di una strana specie di scimmie antropomorfe in grado di camminare, senza ulteriori sviluppi oltre il bipedismo. Invece, nel corso di altri tre milioni di anni, si è sviluppata la specifica capacità cooperativa dell'uomo, la sua cosiddetta "ultra-socialità", in stretta interconnessione col processo di encefalizzazione. Bipedismo, socialità e pensiero, insieme rappresentano perciò le fondamenta di un concetto pieno dell'uomo. Su queste fondamenta riposa la sua singolare capacità di creare una cultura e di conoscere se stessi. Su queste fondamenta riposa anche la fragilità di questo essere insicuro sulle gambe, complicato nelle sue relazioni e spesso condotto dal pensiero lontano dal presente.

Se nell'ultima parte del nostro discorso torniamo ad Alexander Lowen in quanto fondatore dell'analisi bioenergetica, possiamo ora inquadrarlo meglio all'interno di una lunga storia di riflessione antropologica sulla posizione eretta e sulla storia evolutiva dell'uomo. E aggiungiamo inoltre

che Lowen si trova anche in una lunga storia di tentativi umani di correggere, attraverso pratiche ed esercizi corporeo-spirituale, questo *costitutivo sbilanciamento* dell'uomo. Questa tradizione risale allo Yoga e alla meditazione nell'India di migliaia di anni fa (Sloterdijk, 2009).

Lowen senz'altro parte dalla piena consapevolezza dell'uomo come "bipede fragile". È interessante ricordare a proposito il racconto autobiografico della sua terapia con Wilhelm Reich. Nonostante i benefici di questa terapia, Lowen rimprovera implicitamente il suo maestro di non aver toccato il nodo problematico, la dinamica sottostante alla sua personalità: *a deep sense of insecurity*, "un profondo senso di insicurezza" (Lowen, 2004, p. 134). Un'insicurezza, come precisa lo stesso Lowen, non a livello intellettuale e di controllo della situazione (nel quale livello era invece brillante), bensì radicata più profondamente nella sua personalità. E per affrontare questo senso di insicurezza, Lowen, coadiuvato dall'amico e collega John Pierrakos, inizia un altro percorso di terapia: «Lavorando su me stesso, sviluppai le posizioni e gli esercizi di base che oggi sono quelli classici della bioenergetica. Sentivo il bisogno di un lavoro più intenso sulle gambe (*a need to get more fully into my legs*), e così cominciai ad adottare la posizione in piedi invece di quella sdraiata usata da Reich» (Lowen, 1975, p. 31; trad. riveduta). Da questo lavoro, da questo insieme di esercizi, Lowen sviluppò il concetto del *grounding*.

Per le molteplici dimensioni della nostra esistenza che abbraccia, il concetto del *grounding* deve essere necessariamente ampio; un recente tentativo di definizione ne elenca i seguenti aspetti:

- «Il concetto del *grounding* ha a che fare con
- la posizione eretta entro l'orbita gravitazionale della terra, cioè il contatto con il suolo, una posizione sicura e un'autonomia di cui non disponiamo nel primo periodo della nostra vita;
  - un contatto sentito con tutte le parti della propria fisicità, cioè il radicamento nelle percezioni e nella consapevolezza del Sé corporeo;
  - il contenimento (emozionalità *holding capacity*) e la scarica dell'eccitazione nella terra;
  - la capacità di legarsi e di mantenere delle relazioni, la capacità di amare;
  - la capacità di tollerare la dissoluzione dei confini del Sé o la dissociazione, nel senso di una connessione con un potere più alto o con la dimensione spirituale (trascendenza);
  - la familiarità con la propria storia personale, la comprensione della propria biografia» (Clauer, 2011, p. 23-24).

Come si vede in questo elenco, si tratta di una vasta gamma di argomenti, dalla postura corporea alla spiritualità, dalla percezione di sé alla vita affettiva. Ma a vederli così associati, il nostro elenco permette anche di riconoscere il filo rosso che li congiunge: l'elemento della *relazione* (con se stessi, con la terra, con il corpo, con gli altri, con la trascendenza) è l'anello di congiunzione che li accomuna. La parola *grounding* potrebbe essere resa perciò, in senso non metaforico, come "relazione sentita" o "relazione sicura". Una relazionalità che implica però come presupposto anche l'elemento dell'autonomia individuale, dell'auto-affermazione e della dignità personale in senso largo.

Emergono inoltre nei vari campi rappresentati in questa definizione del *grounding* anche le tre fondamenta essenziali per l'evoluzione umana di cui si è parlato in precedenza: il bipedismo, la socialità e l'encefalizzazione, intesa qui come consapevolezza di sé. A livello psicoterapeutico, il concetto-base del *grounding* affronta le problematiche insite proprio in queste tre aree, in cui si rivela la fragilità dell'uomo:

- a livello di postura, cerca di riportare il bipede in un rapporto più sicuro con le proprie gambe, con i piedi e con la terra su cui sta e si muove;
- a livello psicologico, cerca di compensare l'aspetto problematico della prolungata dipendenza, rafforzando e maturando la personalità;
- a livello esistenziale, cerca di compensare l'aspetto problematico della nostra riflessività, il distacco da se stessi, e di riavvicinarci al nostro vissuto corporeo, il nostro "essere corpo".

Abbiamo volutamente usato il verbo *compensare* perché in ultima analisi, la psicoterapia corporea si rivela come tentativo di compensazione o allentamento di vari riscontri problematici della nostra evoluzione verso l'*Homo sapiens*. Cerchiamo il radicamento perché essenzialmente non siamo radicati, non siamo equilibrati, perché siamo *eccentrici*, come perspicacemente l'ha definito già negli anni '20 del secolo scorso il filosofo e antropologo Helmut Plessner (Plessner, 1928).

È perciò prova di umiltà e saggezza il fatto che Alexander Lowen abbia concepito il *grounding* come processo a vita. È un concetto che può essere visto come una forma di utopia personale, e che abbiamo chiamato in un altro contesto *utopia della pazienza* (Helferich, 2010, p. 140). Come si sa, Alexander Lowen stesso ha praticato i suoi esercizi fino ad età avanzata: è attraverso il fare, la pratica, l'*exercitium* dell'attenzione quotidiana che rendiamo "onore al corpo", per citare il titolo della sua autobiografia *Honouring the Body* (Lowen, 2004). D'altra parte, la presenza corporea a se stessi rappresenta forse l'accesso migliore al quel *qui ed ora* che nel

nostro percorso evolutivo abbiamo perso e che invidiamo tanto agli animali. Infatti, con lo scopo di abitare il proprio corpo che vive pulsando, gli esercizi bioenergetici mirano ad accrescere consapevolezza e presenza. Meriterebbero perciò forse di essere chiamati *esercizi dell'esserci* (Helferich, 2013, p. 123).

### **Riassunto**

*Il saggio affronta nella prima parte l'argomento della postura umana come passo decisivo dell'evoluzione: il bipedismo, insieme alla grande socialità dell'uomo e alla crescita del suo volume endocranico, ha reso possibile lo straordinario sviluppo della cultura umana.*

*Ma questo sviluppo comporta anche la specifica fragilità dell'uomo, sia a livello posturale (instabilità) e affettivo-relazionale (dipendenza), che a livello esistenziale (consapevolezza della morte).*

*La seconda parte riporta alcuni punti salienti della riflessione filosofica sulla posizione eretta, dagli antichi Greci fino a Sigmund Freud, in cui essa appare insieme come privilegio e problema.*

*Infine, si indaga su come l'analisi bioenergetica, attraverso il concetto del grounding, affronti la fragilità umana a livello posturale, psicologico ed esistenziale.*

### **Summary**

*In its first part, the essay examines human posture as crucial moment of evolution: bipedalism, man's enormous sociality and the increase of cranial volume has made the extraordinary development of human culture possible. But this development also encompasses the specific fragility of the human condition, with regards to posture (instability), relationships (dependency), and its existential dimension (consciousness of death).*

*The second part illustrates several key moments of philosophical reflection on upright posture, from Ancient Greeks to Sigmund Freud, which appears not only as a privilege but as well as a problem.*

*Finally, it is shown how Bioenergetic Analysis confronts human fragility on the postural, relational and existential level through the concept of grounding.*

### **Parole chiave**

*Evoluzione umana, bipedismo, fragilità, riflessione filosofica, grounding.*

### **Key words**

*Human evolution, bipedalism, fragility, philosophical reflection, grounding.*

### **Bibliografia**

- Bayertz K. (2013). *Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens*. München: C. H. Beck.
- Bloch E. (1959). *Das Prinzip Hoffnung*. 3 vol., Frankfurt a. M.: Suhrkamp- Verlag. Tr. it. *Il principio speranza*. Bodei R. (a cura di). Milano: Garzanti 1994, 2a ed. 2005.
- Breyer T. & Hussain S. T. (2014). Empathie. In: Jüttemann G. (a cura di), *Entwicklungen der Menschheit: Humanwissenschaften in der Perspektive der Integration*. Lengerich: Pabst, 233-240.
- Böhme G. (2003). *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Reutlingen: Die Graue Edition.
- Clauer J. (2011). Neurobiology and Psychological Development of Grounding and Embodiment. Applications in the Treatment of Clients with Early Disorders. *Bioenergetic Analysis*, 21: 17-55.
- De Marchi L. (2002). *Lo shock primario*. Roma: ERI.
- Freud S. (1930 [1929]). Das Unbehagen in der Kultur. In *Sigmund Freud Studienausgabe*. Bd. IX, Frankfurt a. M.: S. Fischer Verlag. Tr. it. Il disagio della civiltà. In *Opere di Sigmund Freud*. Musatti C.L. (a cura di). Torino: Bollati Boringhieri 1978, vol. X.
- Helferich C. (2004). *La "vita buona". La ricerca esistenziale tra filosofia e psicoterapia corporea*. Roma: Armando Editore.
- Helferich C. (2010). L'eredità romantica nella psicoterapia corporea. *Grounding*, 1: 112-161.
- Helferich, C. (2013). Recensione a Keisuke Matsumoto: *Manuale di pulizie di un monaco buddhista*. Milano: Vallardi Editore, 2012. *Grounding*, 2: 121-123.
- Hrdy S.B. (2009). *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

- Hussain S. T. (2013). *Homo empathicus. Versuch einer Evolutionären Anthropologie der Empathie*. Bonn: Rudolf Habelt.
- Lowen A. (1958). *The Language of the Body*. New York: Macmillan. Tr.it. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetic Analysis*. New York: Coward, Mc Cann & Geoghegan Inc. Tr. it. *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 1983.
- Lowen A. (2004). *Honoring the Body. The Autobiography of Alexander Lowen, M. D.* Alachua, Florida: Bioenergetic Press.
- Manzi G. (2013). *Il grande racconto dell'evoluzione umana*. Bologna: Il Mulino.
- Montaigne M. de (1580). Apologia di Raymond Sebond. Tr. it. in *Saggi*, vol. I, Milano: Adelphi 1966.
- Montirosso R. (2012). Dalla relazione affettiva primaria come fattore protettivo della crescita emozionale all'impatto del trauma infantile precoce sullo sviluppo del bambino. *Grounding*, I: 34-64.
- Negt O. (2014). *Philosophie des aufrechten Gangs. Streitschrift für eine neue Schule*. Steidl-Verlag: Göttingen.
- Platone. *Timeo*. In: *Opere Complete*, vol. 6, Bari: Laterza 1969.
- Plessner H. (1928). *Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie*. Bonn: Walter de Gruyter & Co 1975. Tr. it. *I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*. Torino: Bollati Boringhieri 2006.
- Sloterdijk P. (2009). *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. Tr. it. *Devi cambiare la tua vita. Sull'antropotecnica*. Milano: Raffaello Cortina, 2010.
- Tomasello M. (2011). Am Ursprung der menschlichen Sprache steht die Geste. *Information Philosophie*, 4: 94-100.
- Tomasello M. (2014). *A Natural History of Human Thinking*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. Tr. it. *Unicamente Umano. Storia naturale del pensiero*. Bologna: Il Mulino.

