



Il respiro di Attilio Gardino

Soffocare è ciò che noi chiamiamo normalmente respirare. Mi riferisco alla perdita di consapevolezza degli aspetti inibenti la respirazione. Come i pesci sono gli unici a non conoscere l'acqua così noi siamo immersi in un'abitudine che ci preclude il sapere di quanto il nostro abituale respiro sia limitato e quindi soffocato.

Percepriamo per differenze: non potremmo vedere se l'occhio non producesse in forma involontaria micro spostamenti, la mano immobile su di una superficie perde, dopo un po' di tempo, la capacità di percepire il contatto iniziale e così è per tutti gli altri sensi. Il perdurare di uno stimolo è integrato col passare del tempo in quello che chiamiamo schema affettivo motorio, scomparendo dalla nostra percezione.

L'adolescente francese affetta da significativi disturbi posturali, che si era prestata ad una dimostrazione pubblica del metodo che prende il nome dal suo fondatore Mezieres, rivolgendosi alla madre chiese il perché quel signore, Mezieres stesso, l'avesse stortata in quel modo. Il metodo, paradossalmente, si basa sul riallineamento di tutto il corpo.

In anni che svolgo la professione di terapeuta, ma anche semplicemente nell'osservazione quotidiana, non ho mai incontrato persone che respirino utilizzando pienamente il loro potenziale.

Lowen intraprese il suo percorso di ricerca individuale approdando a quel sistema d'idee e di tecniche che chiamò bioenergetica, scostandosi dal suo maestro, quando constatò la difficoltà incontrata nel conservare i benefici del riflesso orgastico conseguito al termine dell'analisi compiuta con W. Reich, riflesso fortemente connesso al libero fluire del respiro.

Non credo sia casuale la scomparsa dalle mappe caratteriali bioenergetiche del carattere genitale ritenuto da Reich punto d'arrivo dello sviluppo fisiologico.

Come affermano gli osteopati, un ciclo respiratorio completo dovrebbe essere in grado di muovere tutte le ossa del corpo in assenza di tensioni.

Quest'affermazione è un'ulteriore conferma che ci permette di dire quanto la presenza di tensioni nel corpo sia in grado di produrre delle limitazioni più o meno significative al potenziale respiratorio, inibendone conseguentemente il movimento stesso.

Ogni variazione di stati d'animo e di emozioni, produce una variazione nel flusso, ampiezza, profondità e ritmo del respiro ; ciò vale sia per le emozioni consapevolmente vissute che per quelle inconsapevolmente radicate nell'organizzazione energetica del corpo, che chiamiamo corazza caratteriale.

È abitudine condivisa ridurre, se non interrompere il flusso respiratorio nel cercare di risolvere un rompicapo, come se l'attività fisiologica del respirare fosse antitetica a quella del pensare.

Il diaframma, muscolo essenziale nel ciclo respiratorio, con il suo funzionamento influenza la circolazione del sangue, il funzionamento corretto dello stomaco, delle viscere, del fegato, del pancreas, della sessualità e possiamo considerarlo quindi un muto testimone e un solerte agente dei disturbi psicosomatici.

Ho lavorato nelle carceri e posso assicurare che in quel luogo di pena, santuario della colpa, l'oppressione è attiva su tutte le persone che lì vivono e operano. Tutte le volte che esco dal carcere la prima cosa che faccio sono alcuni lunghi respiri.

Potremmo continuare ad evidenziare l'incoerenza dei comportamenti respiratori che caratterizza la quasi totalità delle persone, ma preferisco sottolineare come la respirazione sia strettamente correlata al piacere. Lowen interrogato se avesse mai desiderato diventare ricco rispose che questo non gli

avrebbe donato una respirazione migliore, sottolineando quanto il respiro, la vitalità e il piacere siano dimensioni inscindibili.

Quando un problema è così diffuso al punto tale da assumere qualità pandemiche l'osservazione non può essere limitata all'individuo e alla sua famiglia, cioè alla prospettiva psicologica, ma va estesa alla specie in una prospettiva antropologica.

Il respiro la colpa e il mito della creazione

“S’il n’y a pas de solution, c’est qu’il n’y a pas de problème”

"Non c'è problema se non ci sono soluzioni" questo detto francese contiene una grande verità che si potrebbe utilizzare anche come definizione della realtà, ma che acquisterebbe una maggior rilevanza se la frase venisse rovesciata: "voler risolvere un problema inesistente genera un grande problema" che a sua volta potrebbe essere considerata come definizione della frottola o della distorsione della realtà.

E in quest'ottica propongo la rilettura del II e III capitolo della Genesi. Una lettura laica che possa prendere in considerazione il contenuto simbolico del racconto, privo dell'ingombrante filtro religioso. Una lettura che consideri questo scritto come una metafora evocativa di fenomeni fortemente connessi alla storia evolutiva dell'uomo. Quindi non una rivelazione ad opera di entità superiori, ma una modalità di esplicitazione di eventi riguardanti l'uomo con metafore pertinenti al livello di evoluzione sia del parlante che dell'ascoltatore.

Freud utilizza due miti: Narciso ed Edipo come sfondo antropologico alla descrizione di due fondamentali processi evolutivi del bambino e della costituzione di un apparato psichico nell'adulto.

Il primo, quello di Narciso, lo utilizza per descrivere il fluttuare dell'investimento libidico, nelle prime settimane di vita del bambino, che investe sia l'oggetto d'amore, sia se stesso, individuando due fasi che chiamerà narcisismo primario e narcisismo secondario.

Il secondo, il complesso di Edipo, viene utilizzato per descrivere il fluttuare dell'investimento libidico del figlio/a all'interno della coppia genitoriale.

Sono due miti che appartengono ad uno scenario religioso obsoleto, ad una religione morta ed in quanto tale di impatto sociale limitato.

Vorrei soffermarmi sul significato della parola mito e sacro. Un tempo erano dimensioni di senso inscindibili. Il sacro era inteso come qualcosa a cui era stata data una validità indiscutibile (ora è la scienza a conferire questa qualità), il mito era un testo sacro che si riferiva ad avvenimenti che risalivano ai primordi (ora è la storia, l'antropologia o l'archeologia a presentarci questi avvenimenti suffragati da un metodo piuttosto che dal suggello della sacralità).

Suppongo che Freud, pur dichiaratamente ateo, abbia potuto utilizzare con sufficiente tranquillità questi racconti in quanto la veste sacra che allora li caratterizzava si era persa nel tempo facilitandone la lettura in una prospettiva laica. Non so quanto questa prudenza, più o meno volontaria, sia simile a quella che successivamente lo portò ad individuare l'istinto di morte, mettendo al riparo la sua teoria da un confronto scontro con una società non così disposta ad accettare le sue affermazioni, che comunque fecero già scandalo così come furono formulate.

Vorrei invece rischiare di trattare come mito quello che nella Bibbia è abitualmente presentato come rivelazione: la creazione e la successiva cacciata dell'uomo e della donna dal paradiso terrestre e

in modo specifico il II e III capitolo della Genesi.

La tesi che vorrei sviluppare si sostanzia nel ritenere questo racconto una descrizione in forma allegorica della nascita e dello sviluppo del processo di simbolizzazione che considero la base della coscienza dell'uomo e della donna.

Espresso in altri termini si descrive in quel racconto quello che diversi millenni dopo, Piaget documentò nell'osservazione prima e nella classificazione poi, del formarsi dell'intelligenza nel bambino e in modo particolare il passaggio dall'intelligenza sensomotoria a quella preoperatoria e operatoria per poi giungere allo stadio o fase delle operazioni formali; sviluppo fortemente correlato alla nascita ed al dispiegarsi del processo di simbolizzazione.

Il supporre che sia esistita un'età dell'oro o un paradiso terrestre in cui tutto si svolgeva in armonia, è un pensiero che in varie forme ha accompagnato l'umanità e che a volte sembra trasparire nel discorso loweniano. Non è però un luogo disposto nel tempo, ma nello spazio e nell'attualità: il corpo.

Alcune considerazioni sul mito della creazione

- Il paradiso terrestre è un luogo creato da Dio (che per i cristiani è padre ed uomo) predisposto a soddisfare tutti i bisogni dell'uomo (principio di sovranità dell'uomo sulla natura)
- La creazione del maschio precede quella della femmina che compare in un secondo tempo per soddisfare il bisogno di compagnia dell'uomo ed è da lui derivata (presupposto di un ruolo di dominanza del maschio)
- Contestualmente l'uomo è informato della legge che proibisce il godimento del frutto della conoscenza (non c'è conoscenza per l'uomo se non c'è simbolizzazione)
- Il serpente trae in inganno la donna affinché violi la legge divina [il serpente è uno dei simboli più antichi e complessi. Nel testo biblico acquista il senso del maligno dell'infido, dell'ipocrita, ma il suo significato simbolico si estende dal demonio al fallo (Freud), dall'energia sessuale alla parte oscura della psiche (Jung), dalla mutazione all'immortalità ed è molte volte associato al drago. Il serpente, animale ctonico (divinità generalmente femminili legate ai culti degli dei sotterranei) è misterioso e custode di un immenso potere primordiale; il serpente ama celarsi nel tepore del profondo ventre della Grande Madre, luogo primigenio in cui tutti i segreti sono conservati con cura e le antiche energie terrestri scorrono e si concentrano].
- Possiamo quindi ritenere il serpente anche come simbolo dell'energia femminile e della sua ribellione al Dio padre.
- La vergogna compare come prima conseguenza dell'aver mangiato il frutto della conoscenza. E solo in un secondo tempo compare

L'ira del dio padre e le sue punizioni:

- La donna sarà soggiogata dall'uomo (costituzione della legge del padre sigillo divino ad un modello di organizzazione sociale)
- La realtà è presentata come punizione: il desiderio sessuale, la gravidanza, il lavoro la procreazione e la morte.
- **nasce il senso di colpa: le qualità dell'esistenza vengono sottratte alla realtà per essere collocate nel regno della volontà,**
- **non c'è colpa se non c'è volontà'.**
- **nasce l'onnipotenza e la paura del reale**

Alcune brevi considerazioni ci permettono di affermare che sia l'essere persona, con il sentimento della vergogna, che l'azione dell'essere nel mondo con il sentimento della colpa, marchino l'umanità in modo indelebile.

È nel tempo, soprattutto per i cristiani, ad opera di S. Agostino, che il "mito della creazione", assunto come verità rivelata, viene presentato come chiave di senso per spiegare la presenza nel mondo della sofferenza e della morte. Spiegare l'evidenza implica il rifiuto di ciò che appare come realtà per affermare l'esistenza di un celato, che in questa circostanza acquista il senso della trasformazione del dolore e della morte da dato di realtà a problema da risolvere. La morte non sarà più un aspetto doloroso e necessario da cui partire per cogliere il senso delle cose, ma un accidente fastidioso da eliminare sul terreno del nostro desiderio.

Voler risolvere un problema inesistente, genera un grande problema

La domanda che assillava S. Agostino era: come poteva un Dio d'amore somministrare all'uomo e alla donna la sofferenza e la morte? Questa domanda in un primo tempo percepita sul piano intellettuale, venne poi, dopo la morte dell'amico e della madre Monica, vissuta drammaticamente sul piano emotivo, con l'urgenza data dalla sofferenza insanabile. Il quesito fu quindi risolto da S. Agostino trovando, nel rifugio offertogli dalla colpa, una risposta risanatrice a quella sofferenza che lo lacerava. Era vero che Dio aveva mandato il figlio per salvare l'umanità, ma questo sarebbe potuto accadere solo come prodotto dei suoi comportamenti. La vita assumeva quindi la qualità dell'espiazione.

Questa lettura della genesi trovò in Giuliano vescovo di Eclano (Eclanum), uno degli esponenti della teologia facente capo al monaco Pelagio, successivamente condannata come eresia, un fiero oppositore, ma fu il pensiero di S. Agostino ad affermarsi, quasi ad avvalorare anticipatamente le tesi che Erich Fromm espresse nel libro "*La crisi della psicoanalisi*" Milano 1970, di quanto la colpa sia funzionale all'esercizio del potere.

La lettura che S. Agostino fa del mito della creazione, (come abbiamo visto altri teologi avevano prodotto chiavi interpretative differenti) permette la sottrazione di eventi iscritti nel registro di realtà, al fine di collocarli nel registro della volontà: la morte, il lavoro, la sessualità, la maternità non saranno più visti come qualità del reale, ma come conseguenza di scelte operate dagli antichi progenitori. Queste qualità percepite come conseguenze di una trasgressione e della relativa punizione, giustificano il dolore, la fatica e il conflitto che possono comportare e allo stesso tempo essere strumento di redenzione e di salvezza del "condannato". La realtà non esiste più e quasi tutto ricade direttamente o indirettamente (senso di colpa) sotto il dominio della volontà. Questa profezia auto avverantesi, coinvolgendo tutta l'umanità e determinando a sua volta il piano di realtà, non potrà essere smentita facilmente.

La mente bicamerale e la nascita della coscienza

Julian Jaynes In "*La Mente Bicamerale e la Nascita della Coscienza*", testo del 1976, opera una semplice constatazione che poi volge in domanda: come mai da diversi secoli gli dei non ci parlano più? I profeti, gli oracoli, così presenti e prolifici nei tempi antichi, da circa 15 secoli non accompagnano più il nostro quotidiano? La risposta a queste domande parte dall'ipotesi che il primo organizzatore sociale sia stata la schizofrenia, che, a suo dire, è stata generata da una difficoltosa capacità di comunicazione fra i due emisferi cerebrali, che stigmatizza con il termine "mente bicamerale".

Quel dialogo interno che noi chiamiamo coscienza, un tempo non si manifestava con questa caratteristica, ma veniva percepito in forma allucinatoria, come nella schizofrenia, con la qualità di voce proveniente dall'esterno e conseguentemente attribuito alla divinità con il potere del comando ineludibile.

Quando, ad esempio, Atena compare a Nausica nel sesto capitolo dell'Odissea, per Jaynes non è vista come un'allegoria, ma come una delle frequentissime allucinazioni che caratterizzarono quell'epoca.

I sacerdoti, i re e gli oracoli erano persone dotate e particolarmente favorite nell'ascolto/produzione di queste voci, che sempre per Jaynes, erano generate dall'accumulo mnemonico degli insegnamenti ricevuti, dalle esperienze, dalla cultura del gruppo d'appartenenza e dalla difficoltosa comunicazione fra i due emisferi cerebrali. Ciò che abbiamo chiamato accumulo si presentava al soggetto come allucinazione sonora e, in alcuni casi visiva, ma sempre come imperativo categorico, assumendo le vesti della divinità.

Potremmo allora leggere i primi due capitoli della Genesi come racconto, come metafora esplicativa di quella mutazione epocale che l'autore ipotizza fosse avvenuta in tempi lontani collocati fra i quattro e tremila anni prima della nascita di Cristo: cataclismi e invasioni provenienti da oriente hanno segnato la decadenza di quelle antiche civiltà assegnandone all'attuale il primato. La conclusione a cui perviene Jaynes è il prodotto di una lettura sistematica e rigorosa dei testi, degli eventi e dei poemi risalenti al periodo citato. La conclusione dell'autore è la risposta alla domanda precedentemente esposta, sostenuta e suffragata da una lettura rigorosamente laica (priva dell'incanto poetico e metafisico), sistematica e trasversale degli scritti, dei documenti storici e letterari dell'epoca presa in esame.

In questa prospettiva ipotizzo che il II e III capitolo della Genesi siano anche il mito esplicativo di quella mutazione trattata da Jaynes.

Come avrebbero potuto spiegare i nostri antenati eventi di quella portata, privi d'informazioni scientifiche e avvezzi ad una visione teocentrica della realtà?

La coscienza implicava e implica l'interiorizzazione del processo decisionale, implicava e implica il possesso delle informazioni che prima erano dominio esclusivo della divinità e dei suoi portavoce.

Prima il potere era collocato fuori dall'individuo ora era dentro di lui, prima le decisioni importanti: semina, raccolto, concepimento, guerre, organizzazione sociale erano nelle mani della divinità o di chi era in diretto rapporto con loro; ora sarà l'individuo a farsene carico. Rimanere nell'ambito della tradizione diventa un'opzione, prima non c'era possibilità di scelta in quanto le decisioni erano sovraordinate e il sapere era patrimonio della divinità o di chi ne era il portavoce.

Ora, con la nascita della coscienza tutto questo diventa **scandalosamente** proprietà, qualità dell'individuo, anche se non in forma esclusiva, (il sapere, all'epoca della mente bicamerale, era trasmesso prevalentemente in forma orale; dopo, fu costretto ad assumere la forma del testo sacro che sarà gestito per secoli come fonte del sapere, come riferimento "scientifico" più accreditato e infatti ancora oggi si discute di creazionismo e di evolucionismo).

L'accesso al godimento dei frutti dell'albero della conoscenza era il divieto, il tabù dei tabù, violarlo sarebbe stata una trasgressione e questo avrebbe scatenato l'ira di Dio, degli Dei come il mito racconta, o forse più semplicemente dei suoi rappresentanti.

Il percorso verso un'autonomia decisionale assume quindi la qualità della trasgressione; la subalternità al volere degli dei che aveva sempre caratterizzato il processo decisionale, s'interrompe.

L'uomo ora sarebbe stato solo di fronte all'infinito. La funzione decisionale era opera divina, ora è interiorizzata. Dio o gli Dei vengono interiorizzati, le voci sono parti di sé e la coscienza, prima voce divina esterna alla persona, ora è della persona.

Di fronte alla donna e all'uomo si ergeva drammaticamente il conflitto che li avrebbe accompagnati nei secoli futuri: rinunciare alla metafora antropomorfa compagna di viaggio e solerte protettrice nel confronto con l'infinita realtà o confermarla e farsi proteggere dal senso di colpa e dalla vergogna di essere ciò che erano e siamo, impotenti, immersi in un mondo infinito e arresi all'evidenza?

La scelta la conosciamo tutti! L'uomo e conseguentemente la donna scelsero la colpa e la vergogna; con questi sentimenti avrebbero potuto salvare l'antica metafora antropomorfa, chiave di senso con cui avevano sempre configurato la loro realtà e combattere l'impotenza che il confronto con l'universo o, meglio dire, con l'infinito in cui siamo immersi, generava.

La parola impotenza traduce il sentimento che si prova di fronte a ciò che è dato e non si è in grado di cambiare; è un termine che definisce il sentire verso l'oggetto della nostra attenzione, ma non è l'oggetto stesso, né il problema che eventualmente sottende.

Come mai il sentimento connesso all'oggetto non genera la parola **accettazione**!? Come mai, parafrasando Lowen, aspettiamo la morte per lasciarci andare e non lo facciamo subito!? Forse per mascherare nel silenzio il rifiuto radicale che in forme e percentuali differenti abbiamo della realtà!?

Il rifiuto è generato dalla stessa metafora antropomorfa scelta come chiave di lettura di ciò che ci circonda; l'universo non è riducibile all'esperienza familiare; in questa metafora, è la realtà ad essere forzata e piegata allo schema interpretativo, affinché il mondo sia meno estraneo alla nostra esperienza di esseri umani nati in una famiglia, ma è proprio questa scelta e questa forzatura ad allontanarci definitivamente dagli infiniti mondi, come direbbe Giordano Bruno.

Il gioco di finzione compare nel bambino intorno ai due anni, tra la fine dello stadio sensomotorio e l'inizio di quello preoperatorio. A questa età si verifica uno straordinario incremento nell'attività simbolica, e il bambino comincia a mostrare la capacità di capire il mondo attraverso l'uso di simboli. Non solo hanno luogo notevoli progressi nello sviluppo del linguaggio, ma la nuova capacità simbolica fa uso di una varietà di mezzi di rappresentazione in aggiunta al linguaggio, compresa l'imitazione differita, il gioco di finzione, e le immagini mentali di azioni ed eventi (Piaget, 1951, 1972; Piaget e Inhelder, 1968).

Separando il pensiero dall'azione, i simboli mentali consentono al pensiero di essere più efficiente che durante lo stadio sensomotorio.

Il bambino esce (in forma illusoria) dal mondo reale governato dalle leggi della natura per entrare nel mondo analogo, metaforico della coscienza governato dalle leggi del segno e del simbolo

Ora il bambino può trascendere i confini di tempo e spazio immediati e rappresentare diversi eventi simultaneamente, piuttosto che per gradi e orientati dall'azione.

Non c'è, per gli esseri umani conoscenza, come noi la intendiamo, senza le parole, senza la capacità di simbolizzazione, ma **come direbbe piaget, con la simbolizzazione il bambino scopre la capacità di trascendere i confini di tempo e spazio, con la simbolizzazione nasce quel senso di onnipotenza a cui non saprà più rinunciare.**

Da Prometeo al mito della creazione, la scalata al cielo ha sempre comportato la reazione irosa degli dei e la perdita del legame con il reale che Leopardi cantava nel "*Canto Notturmo di un pastore errante dell'Asia*" e in forma più palese nell'operetta morale: "Dialogo della natura e di un islandese"

Quando manca la parola

Quando manca la parola stiamo male, è un dolore che può portare alla morte. Questo fenomeno è chiamato dalle scienze cognitive ipocognizione: ed indica la mancanza delle idee di cui si ha bisogno, (non possiamo avere idee senza le parole che le esprimono), l'assenza di un frame relativamente semplice e consolidato che può essere evocato con una o due parole.

Il concetto dell'ipocognizione deriva da uno studio condotto a Tahiti negli anni cinquanta da Bob Levy, un antropologo che era anche uno psicoterapeuta. Levy si era posto il problema del perché in quell'isola si commettessero tanti suicidi, e scoprì che i tahitiani non avevano il concetto di dolore al di fuori di quello fisico. Lo provavano, lo conoscevano, ma non avevano un concetto e quindi un nome per identificarlo. Non lo consideravano un'emozione normale. Non avevano dei rituali collegati. Nessuna terapia, niente del genere. Mancavano delle parole necessarie e finivano per suicidarsi troppo spesso ..."

Affermare che sia meglio morire che vivere senza le parole per esprimere, per dare forma simbolica al sentire indica quanto sia consistente l'identificazione con quell'entità analoga al reale composta da metafore, simboli e parole chiamata coscienza.

Così forte da far preferire la morte ad una vita priva delle parole per oggettivizzare un sentire muto e dare completezza a quell'universo simbolico.

[da "Non pensare all'elefante!" di George Lakoff, Fusi Orari, Roma, 2006]

Noi manchiamo di una parola che esprima in forma unitaria il concetto di corpo come insieme di materia e psiche (intesa abitualmente come spirito).

Noi parliamo e scriviamo con una grammatica, una sintassi, caratterizzata da una logica lineare o meccanica: soggetto, predicato, complemento e siamo privi di una sintassi e quindi di una logica sottesa di tipo circolare che sarebbe più congrua ad un visone della realtà di tipo olistico. Queste mancanze sono così pervasive che non siamo in grado di renderci conto di quanto questo possa produrre sofferenza nella nostra esistenza.

Mettere i piedi per terra, metafora e scopo della bioenergetica, assume in questo contesto la funzione di ridurre al minimo le fughe nel delirio di onnipotenza, che un processo di simbolizzazione si sviluppi slegato dalla realtà, generando una coscienza con forti istanze autoreferenziali.

Il conflitto che si genera tra una realtà negata, rimossa o manipolata ed una sua rappresentazione asservita all'ideale dell'io, è fondamentalmente giocato sul terreno dei legami fra i significanti: la parola come modello sonoro, e i significati: la parola come esperienza incorporata ed è giocato anche in campo energetico sul terreno del respiro, luogo ove si incontrano e si scontrano due processi decisionali differenti: quello volontario afferente alla consapevolezza, all'IO, alla coscienza e quello involontario afferente all'inconscio, al corpo.

Il conflitto fra natura e cultura, citato da più autori, si sostanzia in ognuno di noi nella nostra respirazione, nello scontro incontro fra questi due processi decisionali: quello afferente alla consapevolezza e quello afferente al corpo, fra processi su base simbolica e processi su base biologica.

È un'affermazione rischiosa che potrebbe evocare una dimensione metafisica dei processi simbolici, ma non lo è, poiché tutto deve essere riferito al corpo stesso e questo rischio è ancora la testimonianza della forza di una deriva ultra terrena sempre presente.

Conoscere se stessi, base condivisa di tutti i percorsi terapeutici, dovrebbe voler dire ricostituire i legami di senso, se non d'onore, che ancorano le parole e le proposizioni all'esperienze incorporate antiche e attuali sottese e riconnettere i significanti ai significati; i modelli sonori all'esperienza ge-

nerativa degli stessi, sottoposti alla revisione critica e alla nuova disponibilità energetica che l'analisi dovrebbe aver liberato.

Le fratture di questi legami, matrici della nevrosi, sono alimentate e sostenute dalle tensioni, dai blocchi energetici formanti la corazza caratteriale; le stesse tensioni che in forma diretta o indiretta limitano l'accesso ad una respirazione spontaneamente completa e congrua all'ambiente e conseguentemente alle emozioni vissute.

Voglio terminare con le parole che Lowen utilizza per chiudere il suo libro *Bioenergetica*.

Parla dell'uomo e dice: "...Per essere un individuo integrato deve identificarsi con il proprio corpo e con la propria parola. Diciamo che un uomo vale quanto la sua parola. È con rispetto, che diciamo di un uomo che è di parola. Per raggiungere questa integrazione occorre incominciare con il corpo – **Tu sei il tuo corpo.** Ma le cose non finiscono qui. Bisogna finire con l'essere la parola. Tu sei la tua parola. Ma la parola deve venire dal cuore". Io aggiungerei: "da un corpo integrato in tutte le sue parti e dalla riconnessione dei significanti con i significati arcaici sottesi rivisitati dalla nuova esperienza corporea".