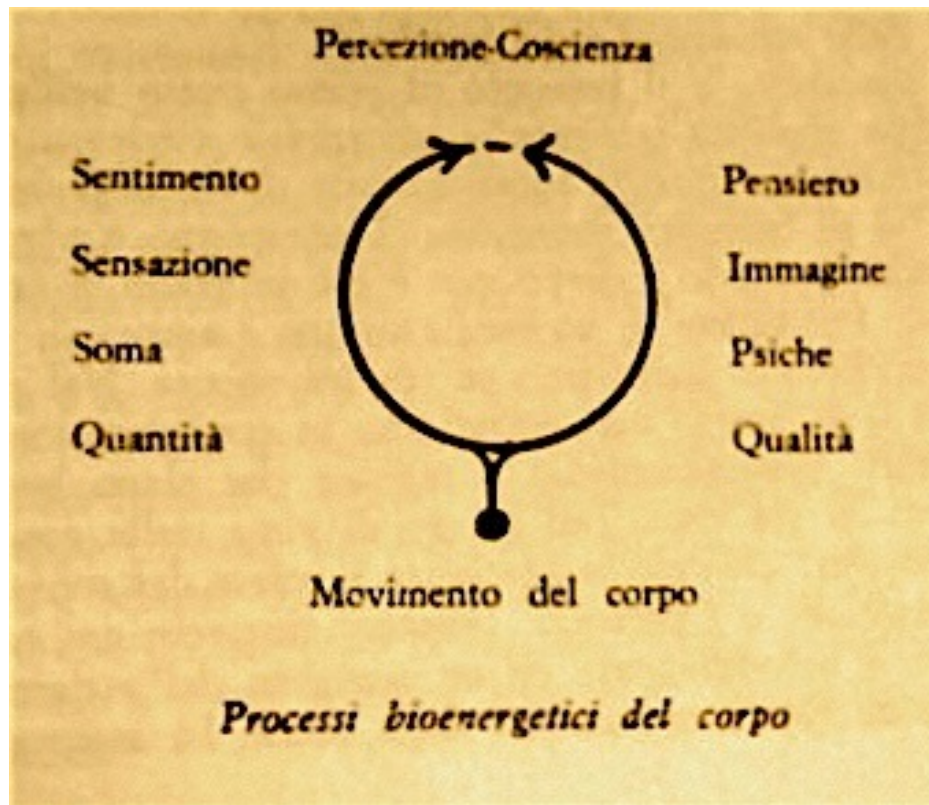


LA LETTURA DEL CORPO:IL CARATTERE E OLTRE IL CARATTERE



©NICOLETTA CINOTTI EDIZIONE RIVISTA

Camogli 2015



Sede di Genova: Via Innocenzo Frugoni 15/2 • tel. Mobile 3482294869 • email: nicoletta.cinotti@gmail.com

Sede di Chiavari: Via Martiri della Liberazione 67/1 • Telefono: 0185320345 • tel. Mobile 3482294869 •

www.nicolettacinotti.net

Indice

La diagnosi in bioenergetica	1
La lettura del corpo in bioenergetica	4
La lettura del corpo in bioenergetica: le basi dell'espansione e del ritiro	7
La lettura del corpo in bioenergetica: amare inutilmente	12
Desiderare la felicità: il carattere masochista	17
Le parti perdute di Sè: il carattere psicopatico	22
L'immagine di Sè e il Sé reale: il carattere narcisista	27
Dovere o piacere? Il dilemma del carattere rigido	33
Post-fazione	38

La diagnosi in bioenergetica

Per Lowen il motivo per cui abbiamo perso energia è che non ci è stato permesso di provare emozioni. Reprimendo le emozioni, dobbiamo trattenere il respiro. Trattenere il respiro abbassa il livello energetico e ci permette di eliminare la percezione delle emozioni che rimangono però impresse nella nostra espressione corporea, il linguaggio del corpo.

Il processo energetico

La qualità del processo energetico diventa così un elemento centrale della diagnosi. Ma cosa si intende per processo energetico?

- Per Reich il processo energetico è espresso dal ritmo pulsatorio di contrazione ed espansione, connesso al battito cardiaco e al respiro. L'espansione si verifica in condizioni favorevoli e la contrazione in condizioni opposte. Il ritmo pulsatorio dà origine alla motilità
- Lowen, partendo dalla stessa base, afferma che il processo con il quale ci colleghiamo al mondo esterno è un processo energetico che si esprime attraverso il protendersi e il ritirarsi dal contatto relazionale oltre che attraverso i movimenti

Quindi possiamo dire che l'energia della persona si valuta in relazione ai suoi processi di attivazione psicofisica e alla qualità del suo protendere e ritirarsi dalle relazioni. Ovviamente questo apre la domanda relativa a quanto la persona possa essere consapevole dei propri processi energetici e in che modo diventa consapevole del loro svolgersi.

La consapevolezza del processo energetico

La risposta è che la consapevolezza del processo energetico è legata al movimento. Il movimento diventa così sia espressivo del sé della persona che della sua energia. Lasciamo parlare Lowen: *"La consapevolezza di sé dipende dal movimento. Noi percepiamo ciò che si muove, ciò che non si muove svanisce dalla coscienza. Così ogni parte del corpo che è immobile a causa di una tensione cronica è tagliata fuori dalla percezione e l'individuo non ne è nemmeno consapevole. Il primo passo per ritrovare una consapevolezza di sé è diventare consapevole della tensione, il che si ottiene mettendo una persona in posizioni nelle quali può percepire le proprie tensioni, chiedendole anche di eseguire certi movimenti che consentono di verificare la sua coordinazione. Quando una persona ha acquistato un po' di contatto con le aree insensibili del suo corpo si trova in grado di liberare le tensioni croniche che sottostanno all'insensibilità."* (Lowen, 1965, p.104-105)

Corpo e movimento

La motilità del corpo è quindi direttamente influenzata dal livello di energia e viceversa. Quando l'energia corporea è bassa o esaurita decresce la motilità, il movimento e l'espressione. Una linea continua connette:

Energia-----Motilità----- Sensazione ----- Spontaneità -----
Autoespressione

Questa sequenza opera anche al contrario, se l'espressione di un individuo è bloccata la sua spontaneità è ridotta (Lowen, 1968,p.110)

La respirazione, come dicevamo poco sopra, è un valido parametro per misurare il livello energetico di una persona. La profondità del sentire infatti è direttamente proporzionale a quella del respiro. Nella terapia bioenergetica cominciamo con la funzione del respiro perché è la via più diretta per aumentare il livello energetico. Via via che il paziente respira più profondamente, il corpo diventa più energico e l'onda respiratoria acquista slancio e si fa strada attraverso le tensioni. Il movimento acquista così una coordinazione globale che è il prerequisito perché il movimento sia associato all'emozione.

"Non si ripeterà mai abbastanza che l'espressione emotiva è una funzione del movimento unificato e coordinato. Quando un paziente sviluppa la coordinazione ottiene il controllo del proprio comportamento (...) è spontaneo perché la motilità del corpo non ha restrizioni"(Lowen, 1965,p.100).

La terapia bioenergetica utilizza movimenti espressivi per ripristinare la motilità (ossia il flusso eccitatorio di base) e il movimento dei pazienti.

Se analizziamo le diverse condizioni patologiche che disturbano il ritmo e la coordinazione del movimento espressivo possiamo iniziare a delineare criteri diagnostici globali - cioè non limitati all'analisi del carattere - che partano dal lavoro sulla consapevolezza di sé del paziente.

Partendo dal movimento e dai blocchi alla spontaneità iniziamo anche a lavorare sull'espressione emotiva e la capacità di regolazione emotiva.

• L'interruzione alla libertà del movimento

RIGIDITA':

la rigidità generale del corpo previene il flusso d'eccitazione e degli impulsi. In un corpo rigido i movimenti espressivi diventano meccanici e sono esperiti come meri esercizi fisici.

COLLASSO:

Corpi collassati con poco tono muscolare e privi di integrazione con notevoli difficoltà a eseguire i movimenti espressivi, che appaiono solo come gesti che non possono essere sostenuti o che crollano sotto stress. Flaccidità significa negazione del sentire, un arrendersi o negare che produce un collasso della muscolatura periferica.

FRAMMENTAZIONE:

ogni parte è indipendente dal tutto ed è dovuta a profonde tensioni circolari che circondano le giunture principali e dividono il corpo in segmenti.

COMBINAZIONE dei precedenti elementi, ossia una struttura in cui alla rigidità di alcune aree si alterna il collasso di altre.

Il lavoro sulla tensione muscolare

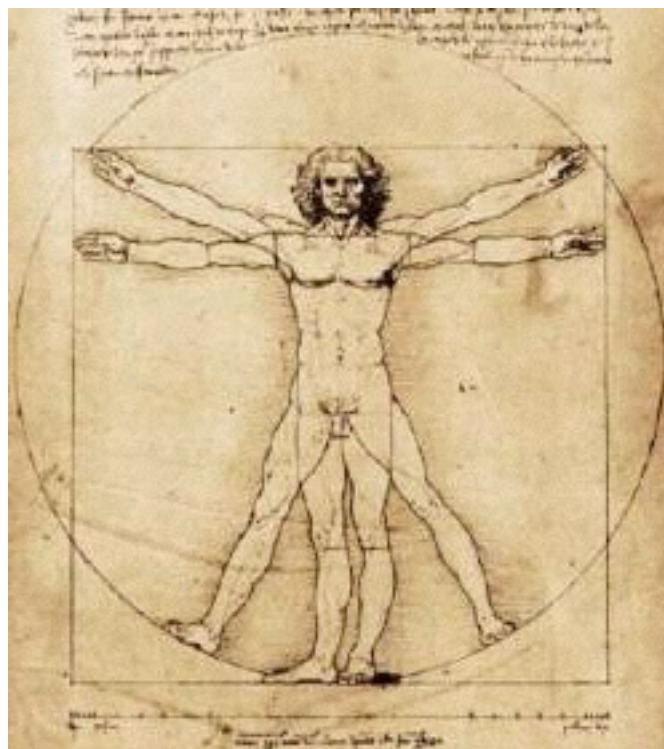
A questo punto possiamo passare dalla diagnosi al trattamento lavorando sulla tensione muscolare cronica e riattivando così la consapevolezza di sé che è la base per la padronanza e l'espressione di sé.

Il concetto bioenergetico fondamentale è che bisogna trattare ogni modello di tensione muscolare cronica a 3 livelli:

- 1) la sua storia o origine nelle situazioni legate alla prima o alla seconda infanzia;
- 2) il suo significato attuale in rapporto al carattere dell'individuo;
- 3) il suo effetto sul funzionamento corporeo. Solo questa visione olistica del fenomeno di tensione muscolare può produrre quei cambiamenti nella personalità che possono avere valore duraturo.(Lowen 1965,p.106)

CAPITOLO SECONDO

La lettura del corpo in bioenergetica



La lettura del corpo è una delle caratteristiche più peculiari della bioenergetica ma anche quella che può suscitare più malintesi. Il corpo infatti è una struttura vivente in continuo cambiamento e la sua lettura dovrebbe tenere conto del momento in cui viene fatta e essere presentata come un'istantanea più che come un ritratto da mettere nella galleria di famiglia.

Fatte queste premesse, bisogna dire che questo strumento, accanto all'analisi del carattere, rimane uno dei più utili sia a scopi diagnostici che terapeutici. *"Poiché la funzione si esprime anche nella struttura e nel movimento, possiamo usare entrambi come strumenti diagnostici e agenti terapeutici. L'espressione del sentimento, verbalmente e nel movimento, è utilizzata per produrre l'espressione dell'affetto bloccato"*. Questa frase di Lowen ci permette di comprendere bene l'uso che dobbiamo fare della lettura del corpo: permette di individuare l'affetto che è rimasto bloccato dalla contrazione muscolare e in questo modo, attraverso il lavoro corporeo e il lavoro espressivo, possiamo riportare l'emergere dell'affetto congelato. Nello stesso tempo, la capacità di individuare i blocchi e le tensioni permette anche di avanzare delle ipotesi diagnostiche. La chiave rimane, è giusto sottolinearlo, l'affetto bloccato.

Oltre il carattere: il ruolo dell'affetto bloccato

Lowen, con la sua consueta autocritica, negli ultimi anni ha sottolineato l'importanza di andare oltre l'aspetto caratteriale e cito le sue stesse parole: *<< Abbiamo cominciato ad osservare i tipi caratteriali; riconosciamo l'aspetto orale, quello masochista, quello schizoide, quello rigido nonché quello psicopatico. Li vediamo veramente. Di fatto, però, questo non ci mette nella condizione di risolvere il problema. Non lo fa per due ragioni:*

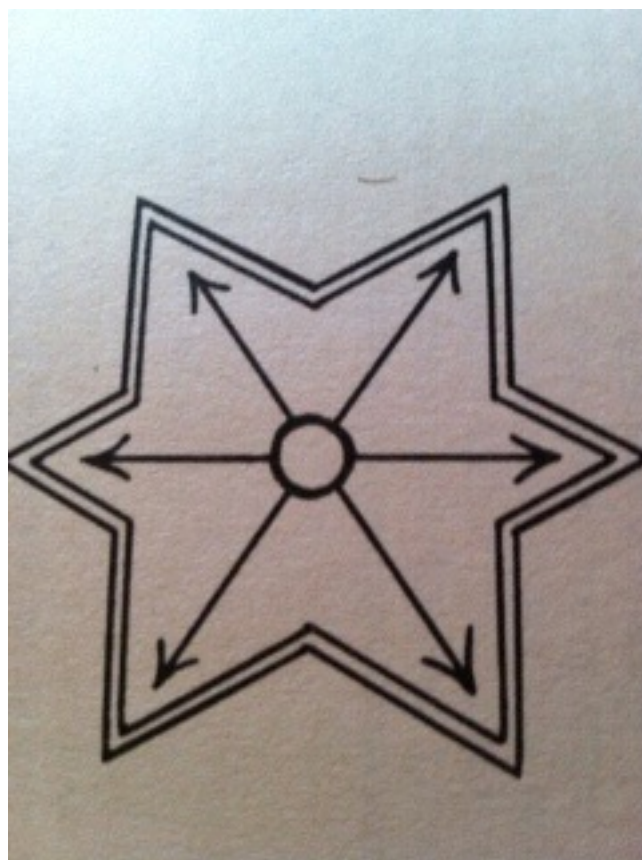
primo, perché non vediamo la persona ma solo il tipo. Penso che questo sia stato il punto più debole del nostro lavoro. Non si può fare terapia con i tipi caratteriali. Si può avere bisogno di una tipologia per capire meglio, ma non si può fare terapia su questa base. Bisogna vedere l'individuo, la sua unicità. Questo perché ogni corpo è unico. Può essere fatto risalire ad un carattere ma è sempre unico. La mia abilità personale nel vedere si è approfondita sempre di più. Comincio a non ragionare più in termini di tipi o a parlarne; più tardi mi resi anche conto di non riuscire nemmeno a fare una buona diagnosi riferendomi solo al tipo caratteriale. Qualcuno viene da me e mi dice: "Sono schizoide". Io lo guardo: "Beh, hai degli elementi schizoidi, lo vedo ma non so".

Avere uno schema

Nello stesso tempo mi sembra importante sottolineare che lo schema della lettura del corpo di Lowen rimane geniale e attuale insieme.

Lowen utilizza una stella a sei punte come modello del corpo umano, rifacendosi all'immagine leonardiana dell'uomo di Vitruvio. Le due punte superiori riguardano le braccia, le due punte inferiori riguardano le gambe, la punta più alta è la testa e quella simmetricamente opposta sono i genitali

Ma la vera genialità sta nel fatto che Lowen, utilizzando questo schema, mette il corpo in relazione con l'ambiente. Infatti gli arti, la testa e genitali sono definiti non solo rispetto alla funzionalità dell'autoregolazione ma anche, e soprattutto, rispetto alla relazione che stabiliscono con l'ambiente che è diversa a seconda delle diverse strutture caratteriali. Questa struttura permette di comprendere come la persona si relaziona con gli altri e come è organizzata la sua modalità base di protensione verso l'esterno e di ritiro verso l'interno. Due movimenti che sono alla base di tutte le nostre relazioni. Noi abbiamo bisogno di raggiungere gli altri e abbiamo bisogno di poterci ritirare e rimanere in contatto con noi stessi.



Queste sei aree di contatto con il mondo sono rette dalla nostra peculiare modalità di relazione con il piacere: è la ricerca del contatto (piacevole) che ci spinge a protendersi ed è l'ansia che ci impedisce di farlo.

Il piacere e i confini del corpo

La sensazione di piacere è un movimento espansivo del corpo e la sua ampiezza ci fornisce il senso del confine corporeo. In alcuni caratteri, il confine corporeo è interno e le strutture di contatto non hanno confini definiti ma permeabili, come accade nel carattere schizoide. Quando una persona è in uno stato di piacere ha gli occhi scintillanti, il colorito roseo, un modo di fare spontaneo e vivace, si muove con leggerezza ed è a proprio agio. Questi segni sono la manifestazione del flusso di sensazioni diretto alla periferia del corpo, un flusso che parte dal nucleo centrale, rappresentato graficamente come il cerchio centrale della stella, e che rappresenta il Sè e il luogo da cui partono gli impulsi. Anche quest'area ha dimensioni diverse: dimensioni che sono date dalla forza del Sè. Più precoce è stato il ritiro dalla relazione con l'ambiente, più piccolo e contratto sarà il nucleo centrale e la capacità di espandersi alla ricerca del piacere e della relazione. I confini sono anche definiti dalla risposta che l'impulso riceve dall'ambiente: se l'ambiente dà una risposta avversativa all'impulso, la risposta dell'organismo sarà quella di strutturare una contrazione muscolare perché l'impulso non arrivi alla superficie.

Quando osserviamo un corpo il primo aspetto è determinare fino a che punto la persona è capace di espandersi e di rispondere con piacere all'ambiente che lo circonda. Questa risposta implica un flusso di sensazioni affettive che provengono dal nucleo centrale e raggiungono gli altri. Metaforicamente - e forse non solo - potremmo dire che questo flusso esprime la nostra capacità e potenzialità espressiva degli affetti e se il nostro movimento interiore è libero, l'affetto carica energicamente tutta la periferia, testa e genitali compresi, senza che questo significhi, ovviamente, la necessità di passare ad un agito.



CAPITOLO TERZO

La lettura del corpo in bioenergetica: le basi dell'espansione e del ritiro

La struttura del carattere definisce il modo con cui trattiamo il nostro bisogno di amare, la nostra ricerca di intimità e il desiderio di piacere. Se teniamo presenti questi tre elementi avremo già una prima importante chiave di lettura del corpo. L'altra importante chiave di lettura, spesso sottovalutata, è la congruenza tra la nostra immagine corporea e il nostro corpo reale. Tanto più la nostra difesa corporea è stata precoce tanto più ci troveremo di fronte una distanza tra l'immagine corporea e il corpo reale: una distanza in cui prevale lo spazio di credibilità data all'immagine corporea a scapito del corpo reale. Connessa a questa chiave di lettura sta il processo di radicamento a terra che in bioenergetica significa la capacità corporea ed emotiva di essere aderenti alla realtà: un tema già affrontato nella trilogia "[Dall'essere appesi al grounding: La paura di cadere](#)", "[Ruolo e funzioni dei blocchi in bioenergetica](#)" e "[Hangs up e strutture caratteriali](#)", visitabili sul sito www.nicolettacinotti.net

Le domande di base

Queste chiavi di lettura possono esprimersi attraverso le risposte a queste domande: come questa persona si avvicina per creare legame e intimità? Che sentimenti mostra e quali sentimenti blocca attraverso le aree di tensione? Che risonanza corporea suscita e mi suscita? La percezione del suo corpo è reale o pensata? Presta attenzione ai segnali corporei? Domande alle quali non possiamo rispondere veramente senza guardare al corpo di una persona, al suo mostrarsi o nascondersi, al suo abbellirsi o abbruttirsi, al suo stare vicino o lontano da sé come dagli altri.

Il carattere come organizzazione delle difese

Visto da questo punto di vista la struttura caratteriale diventa un'organizzazione della difesa e l'espressione del miglior compromesso che abbiamo potuto raggiungere tra il nostro bisogno di dare e ricevere amore e le risposte dell'ambiente in cui siamo cresciuti. Questo bisogno innesca, per Lowen, una sequenza che potremmo riassumere in questi passaggi: a) ricerca del contatto, intimità, piacere; b) deprivazione, privazione, frustrazione o punizione; c) ansia; d) difesa. La difesa nasce quindi per superare l'ansia che la risposta negativa dell'ambiente al nostro bisogno produce. Tanto più è diffusa e precoce quest'ansia, tanto più sono profonde e strutturate le difese che devono contrastarla.



La teoria dell'attaccamento nasce e si sviluppa ad opera di **John Bowlby**. Il suo modello scardinò il primato delle pulsioni (libido o pulsione di vita e aggressività o pulsione di morte) ponendo al centro del comportamento e della psiche umana il **sistema d'attaccamento**, che diviene quindi il sistema motivazionale principale. Secondo Bowlby le interazioni tra madre e bambino (che iniziano già durante la gravidanza, e che vanno dall'abbraccio allo scambio di sguardi, alla nutrizione, alla consolazione ecc.), strutturano ciò che viene definito sistema d'attaccamento, il sistema che guida (anche nella vita adulta) le interazioni e gli scambi relazionali affettivi. La funzione principale della madre è quella di fornire al bambino una *base sicura*: farlo sentire visto e protetto. La funzione di base sicura, che nei primi anni di vita viene assolta fisicamente dalla mamma, diviene poi, attraverso l'interiorizzazione dei comportamenti e degli affetti suscitati dalla mamma stessa, una struttura interna capace di consolare.

La stella a sei punti che usa Lowen ci permette di dare uno sguardo d'insieme a quelle che sono, prima di tutto mappe di orientamento e non definizioni statiche della persona, relative alle risposte che i suoi bisogni hanno incontrato.

Inizieremo questo percorso dal carattere schizoide, che è quello in cui c'è stata una deprivazione più precoce proprio del bisogno fondamentale di amore.

La struttura schizoide

La struttura schizoide (schema sopra) esprime un ritiro dall'intimità - negli schemi che presenteremo la linea tratteggiata esprime le aree di maggior conflitto - rappresentata da un ritiro di tutte le aree di contatto: gambe, braccia, testa e genitali. Cosa può significare questo a livello di organizzazione corporea? Possiamo aspettarci che le gambe e le braccia appaiano poco vitali oppure come se fossero staccate dal corpo mentre i veri confini, anziché essere definiti dai confini corporei,

sono espressi dal nucleo centrale in cui la persona si ritira.

Per questa ragione il movimento può apparire scoordinato e poco integrato, oppure la persona può fare azioni di cui non riesce a comprendere pienamente la portata. L'intimità e la vicinanza sono state sperimentate come pericolose e questo ha determinato una riduzione delle aree di contatto.

E' facile capire che a questo punto il bisogno di amore, intimità e piacere suscita un conflitto che può essere espresso dal sentire l'intimità come fonte di pericolo e non di conforto e sicurezza.

L'attaccamento e il corpo

Anche nella teoria dell'attaccamento la valutazione diagnostica nasce dalla osservazione dello stile relazionale, che viene analizzato come modalità di comportamento. Da questo punto di vista la struttura caratteriale schizoide esprime un attaccamento disorganizzato o, nei casi meno

gravi, ansioso evitante. Questo modello di attaccamento nasce in relazione al fatto che la naturale ricerca di sicurezza rivolta al caregiver è stata spesso oggetto di rottura

“Ogni pensiero è in relazione a una sensazione e favorirà o contrasterà la sensazione a seconda della struttura caratteriale dell'individuo. In un individuo sano, pensiero e sensazione seguono direzioni parallele, riflettendo l'unitarietà della personalità. Nell'individuo nevrotico il pensiero entra spesso in contrasto con le sensazioni(...)fino ad arrivare alla dissociazione tra pensiero e sensazione” (LOWEN, 1970,PAG. 117)

relazionale. La fonte di sicurezza è, nello stesso tempo, anche l'oggetto della paura. E' questo conflitto che produce una segmentazione corporea rispetto alle aree di contatto: mi avvicino, cerco l'intimità e accetto di correre il rischio di venir rifiutato o maltrattato? O nego il mio bisogno di intimità e mi ritiro in un isolamento relazionale?

Il corpo del carattere schizoide esprime questa domanda fondamentale: il mio bisogno di intimità non è troppo pericoloso esponendomi al rischio di relazioni potenzialmente maltrattanti?

Se affrontiamo il tema dal punto di vista degli

La finestra di tolleranza

La finestra di tolleranza è un concetto sviluppato da Daniel Siegel nel 1999.

Siegel la definisce come quel range all'interno del quale le diverse intensità di attivazione emotiva e fisiologica possono essere integrate senza interrompere la funzionalità del nostro sistema (Siegel, 1999,253 ed. americana).

Quando siamo all'interno della finestra di tolleranza le informazioni che provengono dal mondo interno e dall'ambiente esterno possono essere integrate, in un fluire ininterrotto di informazioni percettive che vengono assimilate e associate ai dati emotivi e cognitivi, fino a costruire un significato alle esperienze.

affetti bloccati possiamo vedere che sono molti gli elementi salienti: sicuramente l'espressione dell'amore è cauta o negata; questa interruzione del flusso d'amore può suscitare odio o rabbia. Ma l'aggressività è una auto-affermazione che può spaventare se pensiamo che l'ambiente esterno sia ostile e pericoloso. Per questa ragione spesso troveremo scoppi esplosivi seguiti da una improvvisa serenità. Il tema caratteriale esprime anche, sempre, un conflitto tra il bisogno di intimità - che è relazionale - e il bisogno di autoespressione - che è personale. E convive con la paura che le due cose si escludano a vicenda. La paura è un compagno quasi costante, più o meno percepita e, a volte può arrivare ad un vero e proprio terrore di base. Ricordo anche che l'attaccamento disorganizzato - che spesso si accompagna alla struttura caratteriale schizoide - è anche quello che dimostra una maggiore vulnerabilità al disturbo post-traumatico. Probabilmente essendo già presente un livello alto di paura, un nuovo evento traumatico supera la finestra di tolleranza e scatena il disturbo post traumatico con più facilità.

Se torniamo allo schema della stella a sei punti possiamo vedere che esiste un'altra area di conflitto importante che è espressa dalla linea tratteggiata a metà della stella che corrisponde al diaframma. Questa tensione separa e scinde i bisogni legati alla sessualità e la possibilità di radicamento dai bisogni legati agli affetti: per lo schizoide è possibile rinunciare ad avere una vita sessuale purché la relazione che ha strutturato sia per lui abbastanza stabile e affettiva. Questa separazione tra la parte alta e la parte bassa del corpo esprime però anche un altro tema importante e tipico dell'analisi bioenergetica che è il rapporto tra struttura del corpo e processi di pensiero.

Corpo e pensiero

La frammentazione e segmentazione che si verifica nella struttura schizoide ha importanti conseguenze sui processi di pensiero. Il pensiero infatti, per Lowen, nasce da un serie di processi sensoriali percettivi che hanno una base corporea ed è influenzato, nelle sue caratteristiche di qualità e, ovviamente non di contenuto, dalla vitalità complessiva della persona. La struttura caratteriale schizoide risente massimamente di questa scissione che lo porta ad una proliferazione di idee che vengono vissute come l'unica vera realtà del mondo. Il mondo quindi non è tanto il risultato di un processo percettivo ma il risultato di un fluire di idee che hanno lo scopo, principalmente, di proteggerlo dal pericolo costituito dalle relazioni. Questa propensione all'astrazione non è priva di correlato corporeo: la testa spesso è flessa, distante e distratta e la modalità comunicativa risente di una forte intellettualizzazione che è indipendente dal grado di istruzione.

Concludo con una poesia, sul pensiero di Alda Merini, una persona che credo abbia conosciuto l'esperienza della dissociazione così tipica del bagaglio umano dello schizoide.



Marc Chagall - Musée National Marc Chagall

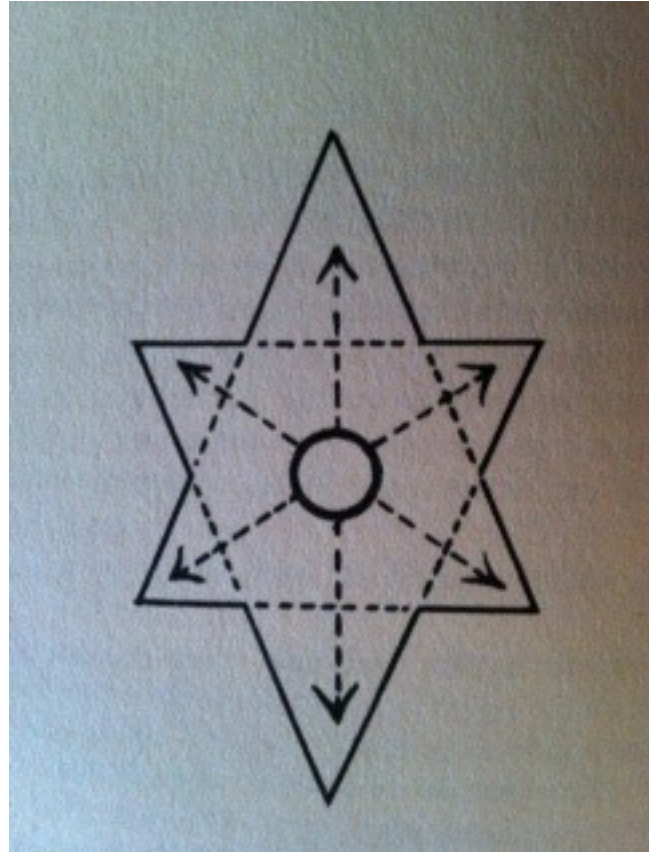
*Pensiero, io non ho più parole.
Ma cosa sei tu in sostanza? qualcosa che lacrima
a volte, e a volte dà luce.
Pensiero dove hai le radici? Nella mia anima folle o
nel mio grembo distrutto? Sei così ardito vorace,
consumi ogni distanza; dimmi che io mi ritorca
come ha già fatto Orfeo guardando la sua
Euridice, e così possa perderti nell'antro della
follia.
Alda Merini*

La lettura del corpo in bioenergetica: amare inutilmente

Il tema dell'amore e dell'amare, con alterne fortune, è forse quello che più si adatta alla descrizione del [carattere orale](#): presto o tardi infatti il carattere orale incontra un rifiuto che riattualizza la sensazione di non essere amabile provata nella relazione con la madre. Si riattualizza il trauma e spesso si riattualizza anche la risposta depressiva che è quella più significativa dal punto di vista della struttura del carattere.

Questa struttura si presenta molto spesso come un sacco vuoto con una muscolatura debole e scarica: è l'effetto dell'essersi proteso fino al limite delle sue possibilità nella ricerca d'amore ed essersi trovato senza risposta, scaricato e debilitato dallo sforzo della richiesta.

Se facciamo riferimento al consueto schema a stella, vediamo che le aree di tensione - indicate dalle aree tratteggiate - sono interne alla struttura, che mostra invece confini definiti e coincidenti con i confini corporei. Ma gli impulsi verso l'esterno (indicate dalle frecce tratteggiate che partono dal centro) e la connessione con la periferia del corpo sono tutte aree di conflitto. E' una struttura che potremmo definire astenica, molto protesa in altezza, perché la muscolatura debole ha permesso la crescita delle ossa lunghe, ma anche perché il contatto con il radicamento e la realtà è evitato. Spesso questo viene giustificato dalla persona come un atteggiamento eccessivamente idealistico mentre il tema sottostante è l'evitamento del dolore per non aver ricevuto l'amoroso sostegno di cui aveva bisogno, nel momento in cui ne aveva bisogno. La graduale accettazione della realtà è uno degli obiettivi più importanti con questa struttura caratteriale.



Il desiderio represso

Questo carattere si sviluppa a partire dal desiderio represso nei confronti della madre, un desiderio che viene represso prima che i suoi bisogni incontrino soddisfazione. Questo crea un conflitto tra la necessità dell'altro e la paura di rimanere nuovamente delusi. A livello psicologico potremmo dire che siamo di fronte alla paura di riprovare la prima sofferenza infantile, una paura che viene evitata strutturando, nel corpo, una autonomia di cui non è ancora pienamente capace. E' un bambino che cresce in fretta ma con una muscolatura debole e poco vitale, un bambino che si sforza di essere indipendente perché questo gli permette di evitare il dolore della separazione e dell'abbandono sperimentato nella relazione primaria.

Ma i suoi bisogni orali sono ancora attivi e vengono riportati alla luce con l'emergere della pulsione sessuale dall'adolescenza in poi.

L'affetto bloccato

E' qui che si realizza l'amare inutilmente di cui parlavo nel titolo: i bisogni infantili vengono agiti attraverso la sessualità impostando relazioni che risultano poco soddisfacenti sia rispetto ai bisogni infantili che rispetto alla sessualità adulta. Il suo interesse affettivo è narcisistico con grandi aspettative e limitate capacità d'impegno. Si aspetta comprensione e amore e fa fatica a soddisfare le esigenze del partner con una grande dipendenza, spesso coperta da un'ostilità per l'insoddisfazione del rapporto. Quando porge amore è recepito dagli altri come se facesse una richiesta di amore. "Ti amo" spesso significa "voglio che tu mi ami" dove l'altro è percepito come la fonte narcisistica di soddisfazione. Non è consapevole della tensione nel suo corpo che restringe la sua capacità di amare. Ciò che sente è un desiderio di amore che non equivale alla capacità di amare. Anche se il suo sentimento d'amore è autentico non deriva da una resa al corpo e al Sé, ma da un abbandono della posizione adulta, che significa stare sulle proprie gambe con la piena responsabilità dei propri sentimenti.

L'oralità e la genitalità sono però tendenze antitetichie: una è correlata alla funzione di carica, l'altra alla funzione di scarica. Per questa persona il bisogno di scarica è molto secondario - il suo vero problema è piuttosto caricarsi a sufficienza -:cosa che può avvenire attraverso il contatto fisico che diventa un tramite per rispondere però non ad un bisogno adulto ma ad una necessità infantile.

L'invidia, che spesso è presente, va letta come espressione del senso di privazione ingiustamente subita. La dipendenza dagli altri è l'equivalente - per l'adulto - della suzione e del farsi portare in braccio da bambino. Anche l'appetito può essere un

elemento significativo : è abnorme o negato, due estremi per esprimere diverse reazioni al senso di vuoto interiore.

La struttura orale

Il corpo, che abbiamo già detto è poco sviluppato muscolarmente, ha tratti infantili ed esprime un senso di bisogno che ispira protezione. Le braccia e le gambe spesso sono magre e il movimento degli arti è faticoso e poco gradito.

I movimenti espressivi delle braccia possono facilmente produrre l'emergere di emozioni di tristezza: sono braccia che assomigliano a quelle di un bambino che si protende per essere preso in braccio. Il quadro di Chagall, posto all'inizio, rappresenta molto bene la struttura orale, allungata, staccata da terra, sognante. Una esperienza che viviamo quando siamo innamorati e che per l'orale è impressa nel corpo e poco realizzata nella vita.

La ripetuta frustrazione della richiesta d'amore - quella primaria e quella secondaria -

fanno sviluppare un sentimento d'ostilità che spesso rimane bloccato. La colonna vertebrale, usata come vera struttura di sostegno al posto delle gambe, non permette infatti la mobilitazione libera dell'aggressività che esce più come ostilità che come auto-affermazione. Il torace spesso è sgonfio e l'addome è privo di turgore, ecco perché nella descrizione corporea ricorre spesso l'immagine del sacco vuoto.

Le gambe non sono percepite come sostegni e la paura di cadere è un elemento molto comune.

Se torniamo allo schema iniziale possiamo facilmente comprendere come tutto correla con una mancanza di aggressività strutturata e un senso di vuoto interiore.



L'attaccamento e il corpo

In questa situazione la ricerca di contatto e prossimità è fonte di ambivalenza. E' un bambino che può protestare molto fortemente al momento della separazione e non mostrare poi risposte affettive al ricongiungimento, sviluppando così un attaccamento ansioso-ambivalente, con comportamenti che possono portare una esasperata richiesta di contatto come una povertà di segnali emotivi.

Progetto terapeutico

Come abbiamo visto questa struttura ha bisogno di radicarsi nella realtà per entrare nella qualità illusoria delle sue aspirazioni e della sua immagine di sé e individuare i propri veri bisogni. I piedi spesso sono deboli e piatti con una caratteristica incapacità a reggersi sulle proprie gambe, ed esprimono appunto questa difficoltà: il lavoro di base sarà quindi quello di grounding individuale e relazionale. Una volta che il radicamento a terra sarà consolidato sarà possibile elaborare meglio questa sensazione di stanchezza, di "non farcela", liberando la componente autoaffermativa che rimane imprigionata nella colonna vertebrale, utilizzata impropriamente come principale struttura di sostegno. Il corpo, infatti, è sorretto dalla colonna vertebrale che così non è disponibile per l'azione aggressiva. Bioenergeticamente l'orale è sottocaricato e questo è un effetto dell'immobilizzazione della componente aggressiva, che si esprime in un ritiro verso l'alto. L'energia tende a fluire verso l'alto, sovraccaricando la testa a discapito del corpo. Alla fine i sentimenti di rabbia, spesso anche molto presenti, finiscono nella sensazione "di non farcela" o di "non essere capaci" a farsi rispettare. Mobilizzare la componente fisiologica di aggressività, che, torno a ripeterlo, può essere fatto solo dopo un profondo lavoro di radicamento, può aiutarlo a caricarsi e affermarsi. Con una maggiore carica sarà possibile iniziare il lavoro per sciogliere i muscoli del cinto pelvico e aumentare la presenza e la percezione della carica sessuale. E in questo modo elaborare una qualità di relazione affettiva e sessuale più tipica del versante adulto, passando da una sessualità desiderata come fonte di contatto, ad una sessualità "sessuale":

Arrendersi all'amore, arrendersi alla realtà

Arrendersi all'amore - e l'orale abbiamo visto ha un grande bisogno d'amore - implica la capacità di condividere pienamente il proprio sé con il partner. L'amore non è dare ma essere aperti (Lowen, 1994, 135). Tale apertura deve essere in primo luogo verso se stessi, poi verso l'altro. Ciò implica l'essere in contatto con i sentimenti più profondi ed essere capace di esprimerli in modo adeguato.

L'amore adulto non è una resa del Sé ma una resa al Sè. L'io cede al cuore l'egemonia sulla personalità, ma questa resa non l'annienta. Ne risulta invece rafforzato, dato che le sue radici nel corpo vengono nutrite dalla gioia che il corpo prova: questa è la vera

cura per il carattere orale. Ripristinare la capacità di arrendersi ai propri veri bisogni per potersi arrendere al corpo.

Concludo con una espressione artistica del dilemma orale: una poesia di Eugenio Montale.



*Ho sceso, dandoti il braccio,
almeno un milione di scale
e ora che non ci sei è il vuoto ad
ogni gradino.
Anche così è stato breve il
nostro lungo viaggio.
Il mio dura tuttora, né più mi
occorrono
le coincidenze, le prenotazioni,
le trappole, gli scorni di chi
crede
che la realtà sia quella che si
vede.*

*Ho sceso milioni di scale
dandoti il braccio
non già perché con
quattr'occhi forse si vede di più.
Con te le ho scese perché
sapevo che di noi due
le sole vere pupille, sebbene
tanto offuscate,
erano le tue.*

Eugenio Montale [da Satural]

Desiderare la felicità: il carattere masochista

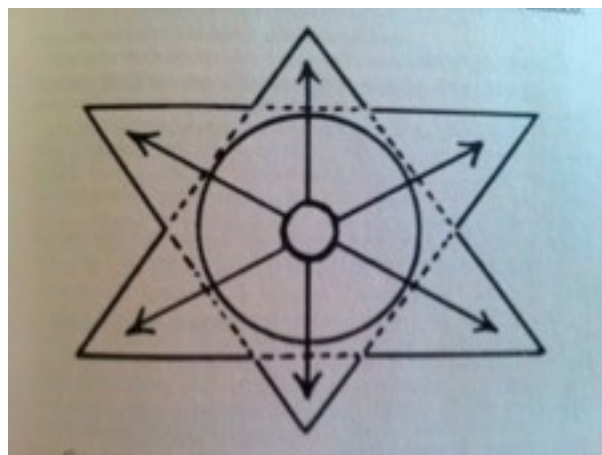
Ci sono molte riflessioni che questo viaggio sulla diagnosi caratterologica può portarci a fare. La prima, più volte ripetuta, è che il carattere non individua una persona ma piuttosto una organizzazione difensiva attuale che dice qualcosa della storia passata della persona. Una rete che prende vita nell'unicità dei gesti, dei movimenti e delle emozioni di chi ci sta di fronte e che non deve assolutamente essere sottovalutata a favore di un aspetto caratteriale. Per questa ragione presento ogni carattere con il tema emotivo dominante. Il ritiro per lo schizoide, l'amore per il carattere orale e la felicità per il [masochista](#). Essere in grado di cogliere elementi della mappa caratteriale può aiutarci a comprendere la direzione del percorso di sviluppo e le alterne vicende del tema emotivo dominante: in questo caso la felicità.

L'ideale del genitore: la felicità del figlio

Figlio di un genitore che desiderava per lui/lei il massimo e che, per realizzarlo, lo ha invaso con i suoi sforzi, le sue cure, le sue attenzioni e apprensioni, lo sviluppo della struttura masochistica rivela quanto sia importante che la cura rispetti sempre il principio dell'autoregolazione, i processi di sviluppo e la loro direzione.

Nel caso del carattere masochista possiamo immaginarlo figlio di un genitore che ha desiderato troppo ardentemente "il suo bene", sottovalutando la sua possibilità di raggiungerlo autonomamente. Un genitore che non ha saputo arretrare e lasciare che la personalità in nuce si sviluppasse ma che ha pensato di dover fare di tutto per rendere felice e, possibilmente, perfettamente felice, il figlio. E' questo troppo che ha strutturato la difesa masochistica. La ripetuta invasione e disattenzione nei confronti dei suoi impulsi, molto spesso soverchiati dalle generose attenzioni del genitore, lo hanno messo di fronte ad un dilemma straziante: crescere diventa tradire chi ha fatto tutto per lui, crescere significa affrontare il dubbio profondamente radicato se felicità e libertà possono andare di pari passo. Crescere in autonomia significa tradire, confrontarsi con il senso di colpa, significa "uccidere" metaforicamente il genitore. Diventa quasi inevitabile che, in questa situazione, il movimento verso l'autonomia si accompagni con un sabotaggio che realizza contemporaneamente la punizione e la profezia del senso di colpa. Da qui nasce la sensazione di essere continuamente sotto pressione, frequentemente riportata. L'inerzia del masochista non

è uguale quella del carattere orale. Se in quest'ultimo la sensazione è quella di "non farcela" - una sensazione che nasce dalla realtà di aver ricevuto troppo poco - per il masochista la stasi nasce da una sorta di pantano: ha ricevuto troppo e non sa se realizzare il suo progetto o quello del genitore, o, con sforzi sovraumani e irrealistici, entrambi. Vuole realizzarsi e, contemporaneamente, non ha il coraggio di agire il proprio impulso.



Sottomissione e ribellione

Questo dilemma spesso si esprime con un atteggiamento sottomesso che, a livello profondo, è invece un sentimento di astio o ribellione, quando non addirittura superiorità. In questo caso infatti la struttura energetica è stata nutrita e molto accudita e quindi siamo in presenza di una persona che non ha

vissuto le carenze e le deprivazioni che contraddistinguono i due caratteri precedentemente delineati. E' una struttura energeticamente carica ma questa carica è trattenuta all'interno, in parte proprio perché lo sviluppo dei suoi movimenti autonomi è stato tanto ostacolato.

Il trattenimento può diventare così forte da provocare una scarsa vitalità degli arti e una compressione e un crollo dell'organismo, un crollo che spesso avviene all'altezza del diaframma, mostrando una decisa differenza tra la struttura della parte alta del corpo e quella della parte bassa. Altro elemento di grande tensione è il collo. Queste due aree di forte tensione - diaframma e collo - insieme alle braccia poco cariche sottolineano i due elementi caratteristici che abbiamo delineato poc'anzi: la forte compressione e la difficoltà a protendersi. Una difficoltà facilmente comprensibile dal punto di vista relazionale: non ha mai avuto bisogno di chiedere perché aveva

tutto già imposto e preparato prima ancora che nascesse un impulso verso il protendersi.

Se guardiamo la figura a fianco, il diagramma a stella, comprendiamo visivamente come queste tensioni si realizzano: il corpo è compresso, con un nucleo centrale grande e carico, che non viene lasciato libero dalla compressione. La colonna vertebrale agisce la compressione assumendo la caratteristica struttura a C, che viene illustrata dal disegno sottostante, con una postura da "coda tra le gambe" nella zona del bacino e un accentuarsi della curva dorsale. Anche qui, come nell'oralità, il recupero percettivo e motorio della colonna vertebrale è importante, pur essendo diverse le ragioni. Nell'orale la colonna è usata come sostegno sostitutivo delle gambe, nel masochismo come morsa per esercitare maggiore pressione nel trattenere gli impulsi.

Le parole di Reich

Il carattere masochista è stato quello che ha permesso a Reich di fondare la teoria espressa nell'**Analisi del carattere** e nel descriverlo usa queste parole: *"...soggettivamente c'è una sensazione cronica di sofferenza, che si esprime come tendenza a lamentarsi; tendenze croniche all'aiuto lesione e all'aiuto umiliazione e una intensa mania di tormentare gli altri, che fa soffrire l'individuo in questione non meno del suo oggetto. È comune a tutti i caratteri masochisti un comportamento maldestro, senza tatto, di tipo particolare, nel modo di presentarsi e di trattare gli altri...(pag.274)".* Questo tormento è alimentato dal desiderio inesauribile e immenso di felicità, e dall'associazione di tensione interiore e angoscia incombente. Il conflitto interno può diventare un pensiero persecutorio espresso attraverso ostinazione e provocazione. La provocazione è un modo, indiretto, di protestare e anche l'espressione del senso di rivolta. Naturalmente questo tentativo non può che fallire e, in qualche modo, vuole che fallisca per sentire giustificata la sua inadeguatezza e spostare così il suo biasimo sugli altri dimostrando che, in fondo,

Consapevolezza di sé

In bioenergetica la consapevolezza di Sé vuol dire consapevolezza del corpo. L'individuo che è consapevole è in contatto con il proprio corpo, percepisce quanto accade in ogni parte del corpo ed è in contatto con se stesso. Sente il fluire delle sensazioni associate al respiro, ovvero percepisce un fluire corporeo e avverte anche le proprie tensioni e contrazioni perché nessuno ne è completamente libero. L'individuo che perde la consapevolezza delle proprie tensioni ne risente anche a livello della propria coscienza di Sé, perché si rende confusamente conto che c'è qualcosa di sbagliato che non capisce.

Questa mancanza di consapevolezza indica che la persona ha perduto la visione globale della funzione delle parti del corpo di cui non è consapevole.

Self-expression ovvero la capacità espressiva

Il suo ruolo, spesso sottovalutato, è invece centrale: l'incapacità di esprimere pienamente se stessi, le proprie emozioni, si accompagna infatti ad un doloroso senso di incompiutezza e frustrazione.

Una linea continua connette ENERGIA-MOTILITA' - SENSAZIONE-SPONTANEITA'-AUTOESPRESSIONE. Maggiore è l'energia e la motilità, più aumentano sensazioni e spontaneità e autoespressione. Questo è il vero scopo della riduzione del blocco muscolare.

gambe con alcuni elementi rilevanti: l'arco plantare fortemente contratto non offre stabilità, stabilità che viene raggiunta attraverso uno sviluppo eccessivo dei muscoli del polpaccio e dei quadricipiti. I quadricipiti sviluppati hanno anche la funzione di trattenerlo nella libertà di movimento e bloccano la spinta pelvica e la possibilità di oscillazione del bacino. Il movimento, in senso letterale e metaforico, è sacrificato a favore della sicurezza.

Se, come dice Lowen..."la terapia bioenergetica è fondamentalmente una procedura analitica.

L'analisi è condotta sia a livello psichico che somatico. L'espressione del sentimento, verbalmente e nel movimento, è utilizzata per produrre una liberazione dell'affetto bloccato" (Lowen, 1958,p.181) è chiaro il ruolo centrale delle emozioni. Questa affermazione permette di comprendere anche, come la più rigorosa analisi caratteriale, debba tendere ad individuare e liberare l'affetto che è rimasto bloccato dalla tensione muscolare permettendoci di introdurre un altro elemento di valutazione diagnostica tipicamente bioenergetico, quello relativo alle caratteristiche del Sé corporeo.

non sono migliori di lui. Esprime in questo modo il timore del successo, un successo che lo porterebbe a quell'autonomia vissuta così conflittualmente. Questa ricerca di felicità può rendere la struttura masochista disponibile a "piaceri" umilianti o distruttivi. Ma il piacere, che identifica come precursore della felicità, è spesso un impulso così forte da soggiogarlo, rendendolo disponibile a tutto pur di raggiungere l'obiettivo della soddisfazione del desiderio.

La struttura corporea

Il carattere masochista presenta una struttura tipica dei piedi e delle

La padronanza di sé

Tutti i pazienti, dice Lowen, soffrono di una qualche limitazione della loro personalità: limitata autoconsapevolezza, ristretta espressione di sé e/o ridotta padronanza di sé. Questi tre elementi, quando sono deficitari o squilibrati, creano insicurezza e sono anche elementi interessanti per la diagnosi in bioenergetica. Viceversa il loro equilibrio è quello che permette una vita soddisfacente e piena di gioia. Noi infatti, per sentirci pienamente vivi, abbiamo bisogno di sentirci padroni di noi, della nostra capacità espressiva e consapevoli dei nostri impulsi e delle nostre necessità.

Il Sé corporeo

Per Lowen la formazione del nostro Sé corporeo è alla base della nascita del Sé e i tre elementi base che lo strutturano sono la consapevolezza di sé, la padronanza e la capacità di autoespressione. Un percorso diagnostico in bioenergetica può percorrere, oltre che la strada caratteriale anche questa strada diagnostica. Possiamo così domandarci come la persona che abbiamo di fronte realizza questi tre aspetti e imparare a distinguere le diverse funzioni che esprimono.

Nel caso dei caratteri orale e schizoide la consapevolezza è spesso l'elemento più deficitario, mentre ci può essere un eccesso di espressività, agita senza una vera padronanza.

Nella situazione masochistica invece spesso la consapevolezza è buona, anche particolarmente acuta, tanto che può maturare in un eccessivo ripiegamento ipocondriaco, ma sia l'aspetto espressivo che la padronanza sono molto deficitari. Come può esprimere i suoi veri sentimenti se è continuamente diviso in un conflitto interiore? A quale voce dare la priorità : alla propria o a quella del genitore?

Anche la padronanza non è una vera padronanza: sa infatti esercitare un grandissimo controllo, aiutato anche dalla sua muscolatura particolarmente sviluppata e dalla sua capacità di sopportare anche grandi tensioni ma non si può proprio dire che sia padrone di Sé. Anzi possiamo dire che la sua terapia termina nel momento in cui riacquista la sua padronanza e, quindi, la sua libertà.

Nel concludere vorrei riportare la consueta poesia.

Se il carattere vive a pieno il conflitto non può che sentirsi diviso tra il suo slancio alla felicità e lo slancio per realizzare la felicità che l'altro ha pensato per lui. Un conflitto che non può sciogliersi fino a che non accetta di essere responsabile solo della propria felicità o infelicità.

L'indiviso

*A volte si tocca il punto fermo e impensabile
dove nulla da nulla è più diviso,
né morte da vita
né innocenza da colpa,
e dove anche il dolore è gioia piena.
Sono cose, queste, che si dicono per noi soltanto.
Altri ne riderebbero.
Ma dire si devono. Le annoto
per te che le sai bene e per testimonianza dell'amore eterno. Mario Luzi*

Le parti perdute di Sè: il carattere psicopatico

Quando facciamo un viaggio, man mano che passano i giorni, lasciamo alle nostre spalle gli affanni quotidiani e ci immergiamo sempre di più nei nuovi panorami. Spero che questa sia la sensazione che state ricavando da questo percorso nella caratterologia bioenergetica. Inoltre ci stiamo addentrando, con questo carattere, nelle strutture in cui l'aspetto dominante è quello di essere "appesi", "tirati su", dominanti o superiori. Questa caratteristica energetica delle [strutture psicopatiche](#) e narcisiste ha un ruolo centrale nella diagnosi. Molto spesso infatti il loro comportamento può trarre in inganno: è facile scambiare un narcisista o uno

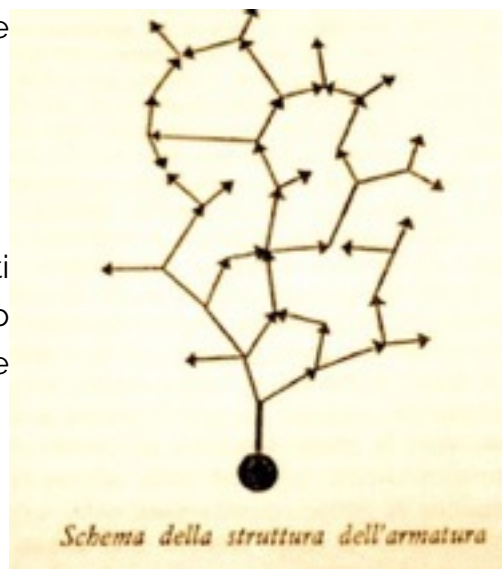


psicopatico per uno schizoide o un orale, visto che soffrono di una stessa mancanza di consapevolezza ma la qualità della carica energetica, forte e tirata verso l'alto, non lascia dubbi sull'organizzazione delle difese. In questi casi l'hangs up è molto evidente. Questa non è l'unica ragione di fascino di questa struttura caratteriale. L'altra grande ragione di interesse è che il tema emotivo dominante è come questa personalità ripara la sensazione, e la realtà, di aver perso parti di Sé. Spesso il carattere psicopatico si accompagna con atti antisociali, come il furto o atti delinquenti, oppure, nelle situazioni più lievi, è particolarmente sensibile ai propri bisogni e insensibile ai bisogni altrui. Dietro a questo c'è l'aver perduto parti importanti di Sé, che tenta di recuperare con scelte vendicative e apparentemente solo crudeli. Dietro a questo c'è una disperazione sorda e devastante, senza la speranza di riparazione o recupero. Solo la vendetta acquieta momentaneamente e ristabilisce una sorta di equilibrio. Molto spesso usa la parola "mancanza di rispetto" per giustificare le sue azioni. La risposta, alla mancanza di rispetto, è spesso sproporzionata. Tutto questo, potremmo pensare, riguarda loro, gli psicopatici. In realtà, e questo è il fascino della caratterologia loweniana, il carattere è un'organizzazione delle difese che non è mutualmente

esclusiva, tanto che Reich descrive la corazza come un frattale.

Questo significa che tutti noi siamo, in percentuali variabili, portatori di tutti i caratteri e che, questa organizzazione difensiva, è spesso quella che si attiva, rispetto alle parti perdute di noi. Quelle parti che ci sono state tolte, o che noi stessi abbiamo scisso perché incapaci di integrare l'emozione che portavano con sé.

La storia del carattere



Questo carattere non è presente fin dall'inizio nel pensiero di Lowen. Compare con Bioenergetica, un libro che Lowen pubblica nel 1975, ben diciassette anni dopo "Il linguaggio del corpo" che è il libro fondamentale per l'analisi del carattere bioenergetico. Successivamente il lavoro di Lowen darà la preferenza alla lettura delle emozioni dominanti, del movimento emergente e raramente parlerà ancora dell'analisi del carattere, temendo che questa classificazione possa far perdere la ricchezza e la complessità delle persone, la loro unicità e la variabilità presente nella relazione terapeutica. Ciò non toglie che il carattere, se visto come organizzazione difensiva coesistente con altre organizzazioni difensive, possa essere un'utilissima mappa, per muoversi all'interno del setting clinico.



Anche Wilhelm Reich non ha parlato del carattere psicopatico ma parlando degli attacchi di auto ed etero-aggressione, così presenti nel carattere psicopatico, sottolinea il ruolo cruciale che hanno le sensazioni fisiche che vengono esperite a livello degli occhi e della gola.

Per Reich è come se i pazienti, ad un certo punto cominciassero a sentire un'incredibile energia salire dalla regione diaframmatica su fino alla gola portando a una spiacevole sensazione di soffocamento". L'immagine qui a fianco, di Caravaggio, di cui tutti conosciamo la storia psicopatica che lo condusse all'omicidio,

esprime perfettamente questa situazione. Quest'energia negli occhi e nella gola, espressa nella mimica del quadro, viene avvertita in maniera "psicoticamente distorta",

come se la sensazione fisica non appartenesse all'esperienza auto-percettiva di chi la vive, ma fosse qualcosa di alieno. E' proprio in questi momenti che emerge con forza il tema del rispetto e che possono compiersi gli atti aggressivi come attacchi al sé. Spesso, questi stessi attacchi sono portati esattamente verso quelle parti del corpo, proprio o altrui, in cui tali sensazioni, sono più forti: la gola e gli occhi. Il senso di terrore che accompagna queste sensazioni è poi evidente anche agli osservatori. In questo caso io ritengo che si possa utilizzare l'esempio proprio per comprendere la dinamica del carattere psicopatico, che non riconosce come interna la natura dei propri impulsi ma la sente come una legittima risposta agli attacchi esterni.

Le relazioni familiari

Anche in questo caso, come per il masochista, siamo spesso in presenza di una madre, forte, narcisista, poco sensibile ai bisogni della crescita del figlio. Una madre che, più che sostenerlo, lo fa sentire, insicuro, bisognoso, umiliandolo proprio quando è più in contatto con il proprio bisogno. Impara così ben presto a nascondere la propria vulnerabilità, le proprie emozioni, ponendosi al di sopra dei propri sentimenti, dominandoli.

La negazione dei suoi bisogni si accompagna alla richiesta, implicita, della madre, di realizzare i propri bisogni narcisistici, una richiesta che rafforza la sua tendenza a mettersi al di sopra e ad avere, nelle relazioni un ruolo di "salvatore" nei confronti di alcune persone e "punitore" nei confronti di altre. Per citare le parole di Bob Hilton "...attraverso ripetuti tentativi, l'lo ha trovato infine un ideale di comportamento che favorisce la sopravvivenza, a scapito della spontanea vitalità organismica". La richiesta di base, così spontanea e naturale, "Ho bisogno di te, ho bisogno del tuo aiuto" non può più venir espressa e lo scopo dei blocchi muscolari è proprio quello di fermarne l'espressione trasformando questa spinta vitale in un controllo fortissimo dell'impulso a chiedere. Difficilissimo accettare di cedere nuovamente al proprio bisogno, tanto che, nei casi estremi, può arrivare a distruggere l'oggetto d'amore che lo fa sentire bisognoso e rifiutato, come insegnano molti eventi di cronaca.

La lettura del corpo

Per Lowen il problema di fondo della struttura psicopatica è il diniego del corpo, delle sensazioni, delle emozioni. Questo diniego da parte dell'lo si accompagna ad un fortissimo controllo dell'espressione di Sè e ad una ridotta consapevolezza di Sé. La mancanza di integrazione emotiva che lo contraddistingue, viene vissuta come un vanto, un segno del suo essere speciale.

Il solito diagramma a stella - che sarà poi usato anche per il carattere narcisista - mostra come la testa non sia energeticamente connessa con il resto del corpo: può essere una testa infantile su un corpo adulto oppure una testa adulta su un corpo

infantile. Questa sproporzione tra la testa e il corpo è causata da un anello di tensione alla base del cranio.

Il corpo sembra sollevato da terra, cosicché i piedi non portano il peso del corpo. Questa mancanza di grounding risuona nel blocco oculare e, insieme, lo portano a non avere un radicamento nella realtà esterna ma piuttosto ad essere in contatto con la sua realtà interna, rendendolo incapace di considerare gli altri nella loro realtà e nel loro diritto ad essere così come sono. Per lo psicopatico questo essere dell'altro è spesso vissuto come un attacco al Sé che merita vendetta o, manipolazione. Il contatto con i suoi occhi è un momento delicato del processo terapeutico. Solo se guardato con calma, con affetto pacato, senza fissarlo né "possederlo con lo sguardo", ma aspettando che compaia la sua presenza interiore, può sperimentare la sensazione di piacere che c'è nel guardare e nell'essere visto.

*"Il carattere psicopatico ha due sguardi tipici (...)un primo tipo di sguardo che ha una qualità impellente o penetrante, molto attivo, sempre in guardia, che si può cogliere facilmente in quanti provano la necessità di controllare o dominare gli altri (...) e un secondo tipo di sguardo, morbido e seducente o enigmatico e tende ad indurre la persona a cui è diretto a consegnarsi all'individuo psicopatico"*A. Lowen (The psychopathic eyes and feeling).

La tensione negli occhi è una difesa verso la madre, una madre che lo possedeva ma non era emotivamente disponibile ai suoi bisogni. Il suo desiderio di controllo attraverso lo sguardo nasce come orrore di fronte a questa difficoltà primaria.

La metà superiore del corpo è sovraccaricata, mentre la parte inferiore è sottocaricata, sottile e poco muscolosa.

Il bacino è sottocaricato e il piacere sessuale è più legato al possesso e al dominio che al contatto e all'affetto. L'energia sessuale è spostata a livello della nuca, del torace e delle spalle, tanto che spesso emerge un forte desiderio di proteggere l'oggetto amato.

Questo spostamento dell'energia verso l'alto è mantenuto attraverso un blocco nella zona del diaframma e nella tensione delle ginocchia, che vengono flesse con difficoltà. Il respiro è toracico, con un petto gonfio e prominente, per dare un'immagine di forza e di potere.

Raggiungere le parti perdute

Tutti noi perdiamo una parte di noi stessi nei nostri blocchi muscolari. Il blocco, proteggendoci, ci impedisce di sentire, esprimere e padroneggiare parti di noi. Lo scopo del processo terapeutico è, sempre, il recupero e l'integrazione di queste parti

perdute. Un progetto terapeutico centrale e ardito, per il carattere psicopatico. Come dice Stanley Keleman *"La meta finale del nostro lavoro è quella di rendere le persone capaci di vivere il loro processo energetico e di tollerare un più alto livello di energia, acquistando così più libertà...Per questa ragione lavoriamo per identificare i blocchi, permettere alla persona di averne esperienza e dargli la possibilità di sciogliere aiutando questo lasciar andare in vari modi, per permettere alla persona di sperimentare se stesso, nella sua unità, più pienamente e vivere, così, più pienamente"* (Keleman 1972).

La poesia conclusiva è l'augurio che questo si realizzi...per tutti noi il vero motivo del percorso terapeutico.

Amore dopo Amore

*Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro
e dirà: Siedi qui. Mangia.
amerai di nuovo lo straniero che era il tuo io.
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore
a se stesso, allo straniero che ti ha amato per tutta la tua vita, che hai ignorato
per un altro e che ti sa a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,
le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine. Siediti. E' festa: la tua vita è in tavola.*

Derek Walcott

L'immagine di Sè e il Sé reale: il carattere narcisista

Il narcisismo denota un investimento sull'immagine di Sè che è sproporzionato rispetto alla consapevolezza del proprio Sé reale. Anche se è normale avere un interesse per la propria immagine di sé lo spostamento di identità dal sé all'immagine, che si verifica nel narcisismo, realizza ed esprime una condizione di sofferenza che può avere diversi gradi di importanza.

Diversi livelli di turbe narcisistiche

Lowen distingue cinque tipi turbe narcisistiche proprio per indicare la diversa gravità di questo disturbo e la diversa gravità di perdita del Sé reale.

In ordine crescente di gravità troviamo il carattere fallico narcisista, di cui delinea gli elementi base già ne "Il linguaggio del corpo, il carattere narcisista propriamente detto, la personalità borderline narcisista, la personalità psicopatica - che abbiamo delineato nel carattere psicopatico -e la personalità paranoide identificando la gravità in base al grado di identificazione con i propri sentimenti. Per Lowen più il soggetto si identifica

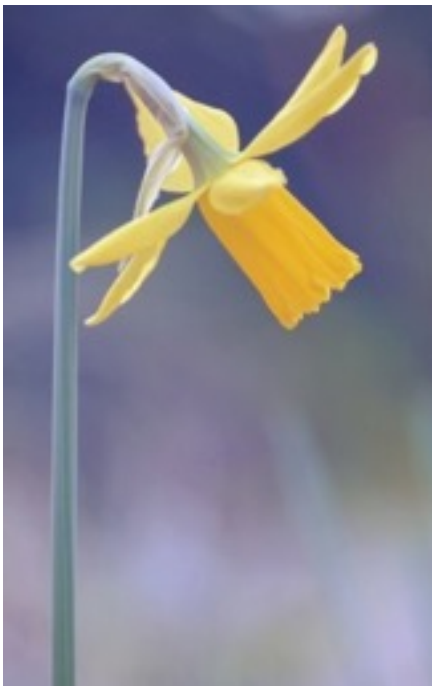


con i propri sentimenti, minore è la gravità del disturbo narcisistico. Lowen assimila i sentimenti alla capacità di percepire il proprio corpo, visto che afferma che ad ogni emozione corrisponde un

modello di risposta di attivazione muscolare e viscerale. Si comprende meglio il rapporto tra narcisismo e mancanza di senso di sé se si pensa al narcisismo come ad una forma di egotismo, ossia come un'organizzazione della personalità non tanto in termini emotivi ma in relazione all'immagine di sé che si vuol dare agli altri e, in fondo, anche a se stessi.

Il mito di Narciso

Il termine narcisismo deriva dal mito di Narciso, un bellissimo giovane di cui si innamorò la ninfa Eco. Eco, incapace di esprimere il proprio amore perché condannata a ripetere solo le parole che udiva, venne respinta da Narciso e morì di crepacuore. Gli dei punirono allora Narciso facendolo innamorare della propria immagine riflessa dall'acqua, un amore che lo condusse alla morte. Narciso fu punito perché aveva rifiutato l'amore della ninfa Eco. Entrambi, Eco e Narciso, soffrono, se così possiamo dire, di una forma di narcisismo: Eco non riesce ad esprimere la parola Amore, se non in risposta alla pronuncia dell'altro; questa incapacità esprime uno dei temi del narcisismo. Avendo ritirato la libido dall'esterno, non può pronunciare la parola ti amo fino a che non ha la certezza di essere amata. Narciso non riesce ad amarla - perché



attratto da altro, da qualcosa di migliore, altro tema caratteristico del narcisismo. Eco e Narciso esprimono anche le due forme overt e covert, entrambi presenti nel disturbo narcisistico. Il narcisismo infatti può mostrarsi con la serena apertura della *Maya desnuda* di Goya, che sembra porre tutto sotto lo sguardo dell'altro, oppure nella sua forma covert, caratterizzata dalla timida bellezza, che è quasi chiusura, del fiore di Narciso. In questi casi non c'è nulla dell'esporsi e molto del nascondere. Nelle forme overt la percezione della vergogna e del senso di colpa è molto ridotta, nelle forme covert la vergogna predomina e rende difficile il contatto con l'esterno. In entrambi i casi il sé della persona è isolato e non veramente in relazione con il mondo esterno.

Sé e Io

Per Lowen noi nasciamo con un Sé che è un fenomeno biologico, prima ancora che psicologico. Il senso, la coscienza del proprio Sé, prendono forma man mano che l'io si struttura attraverso le tre colonne del Sé corporeo, la consapevolezza di Sé, l'espressione di Sé e la padronanza di Sé. Questi termini fanno riferimento alle emozioni e quindi il Sé può essere definito come la capacità di sentire del corpo, un sentire che è emotivo/corporeo. L'io non è il Sé anche se è la parte che lo percepisce. Dissociando l'io dal corpo e dal Sé il narcisismo divide la coscienza dalla sua base primaria e la personalità si trova divisa tra l'io che osserva e cui la persona si identifica, e il corpo, percepito come oggetto o strumento dell'io.

Il Sè e il corpo

Il Sè è costruito sulla base delle esperienze che hanno una radice corporea. Funzioni involontarie come la circolazione, la digestione e la respirazione hanno un effetto sulla coscienza perché determinano le condizioni dell'organismo. Con il nostro corpo abbiamo un rapporto che può essere duplice: possiamo sentirlo direttamente o immaginarlo o pensarlo. Questo genera una sottile confusione con la quale molti pazienti si trovano a confrontarsi. All'inizio del trattamento spesso alla domanda "cosa senti?" o "cosa senti quando...?" viene data una risposta mentale o immaginaria, connessa alle idee e non a ciò che è effettivamente percepito. Questa confusione accade sia per la prevalenza di importanza e significato che viene dato ai processi di pensiero, sia perché la percezione è una funzione dell'io. Perché questa confusione non avvenga è necessaria una identificazione con il corpo e con i suoi bisogni. Identificazione che non significa passare all'agito ma riconoscere, accogliere e saper esprimere le nostre priorità. Questo processo nel narcisismo è, in misura più o meno significativa, interrotto. Anche se apparentemente l'attenzione al corpo può essere massima - si pensi alle cure esasperate dell'aspetto fisico o della salute - in realtà è una "cura" dell'immagine ma non del corpo esperito e posseduto. Solo così è tollerabile, per esempio, intervenire, spesso anche in maniera massiccia, con la chirurgia estetica.

Il Sé nasce con noi ma possiamo perderne il senso se investiamo tutte le nostre energie sull'immagine e nell'io. Inoltre se abbiamo un senso di sé abbiamo anche il desiderio di costruire legami intimi e condivisi, che sono il tessuto che nutre la nostra crescita e il cambiamento. Il nostro Sé infatti nasce e si struttura all'interno di una matrice relazionale. Ma se l'investimento prevalente è sull'io e sull'immagine, il bisogno di relazione e intimità subisce delle variazioni e distorsioni. La ricerca di contatto viene sostituita con la ricerca di plauso e ammirazione. Senza l'ammirazione altrui l'io narcisistico si sgonfia e precipita nella pericolosa depressione narcisistica, pericolosa perché, se non correttamente diagnosticata, risulta poco responsiva sia al trattamento farmacologico che psicoterapico.

Cosa significa non sentire

Tutti noi utilizziamo il meccanismo di anestetizzare alcune parti del corpo per reprimere i sentimenti che in esse hanno radice. Per fare un esempio, se ci vogliamo trattenere dal dire qualcosa possiamo serrare le mascelle o stringere le labbra, oppure se vogliamo trattenere la rabbia possiamo irrigidire le mani e le braccia, o la parte

alta della schiena e così via. Nel narcisismo a questa tipologia di difesa corporea si accompagna anche la negazione delle emozioni. La necessità di mantenere la propria immagine di sé lo porta ad impedire che qualsiasi sentimento c o n t r a r i o giunga alla coscienza e il comportamento, che potrebbe rivelare l'emozione trattenuta, viene razionalizzato. Per proseguire con l'esempio precedente la persona prova rabbia, non la riconosce ma inizia a parlare a voce alta e razionalizza questo comportamento dicendo che è perché gli altri non sentono e non perché è arrabbiato. L'azione risulta quindi dissociata dal sentimento ed è giustificata dall'immagine.



Questa negazione dei propri sentimenti a favore dell'immagine riduce, a volte in misura considerevole, la capacità di comprendere ciò che sta nella mente dell'altro e anche la capacità empatica. L'impulso dell'emozione deve raggiungere la superficie del corpo per essere vissuto come sentimento. Se l'impulso produce nella muscolatura uno stato di predisposizione ad agire, allora sarà vissuto come emozione. L'inibizione cronica del movimento per mezzo della tensione cronica dei muscoli ha l'effetto di sopprimere il sentimento. Una tensione di questo tipo si riconosce perché rende il corpo statuario e ne aumenta l'insensibilità percettiva grazie alla riduzione della respirazione e della motilità.

Questa restrizione della percezione è selettiva ed è strettamente connessa alla consapevolezza: esclude e nega aspetti che sentiamo minacciosi ma può renderci ipersensibili verso altri aspetti. Non è insolito, infatti, che il corpo insensibile alle emozioni del narcisista, sia abitato da forti angosce ipocondriache che lo rendono paradossalmente iper attento a tutte le variazioni fisiche, costruendo però, anziché percezioni, delle allucinazioni mentali o delle fantasie. All'inizio questa negazione è consapevole e si configura come scelta di evitamento; con il tempo diventa inconsapevole.

Le emozioni in famiglia

L'esperienza familiare ha comportato una grave ferita narcisistica che lascia un segno e ne modella la personalità. Questa ferita implica una umiliazione e un'esperienza di impotenza nei confronti di un genitore seduttivo o manipolatorio. L'umiliazione non è necessariamente legata ad una punizione fisica: può essere l'eccesso di svalutazione da parte di un genitore ipercritico oppure, all'opposto, il sentirsi amati solo quando si è perfetti, con il conseguente senso di umiliazione legato allo sbagliare. Il desiderio di

controllo che sviluppano successivamente ha la funzione di proteggerli da una ulteriore umiliazione. Potere e controllo diventano le due facce della stessa medaglia: entrambi garantiscono una sorta di "protezione magica" dal rischio di essere di nuovo umiliati.

Spesso la famiglia diventa teatro di emozioni che rafforzano i tratti narcisistici. L'essere esposti a sentimenti di intensa invidia o di compiacenza verso il potere, una esaltazione di alcune figure di prestigio, oppure l'orrore nei confronti del fallimento e dell'errore, possono modellare lo sviluppo nel versante narcisistico, portando la persona a conformarsi allo standard che viene proposto implicitamente nella famiglia d'origine, come lo standard perfetto a cui conformarsi. Questo desiderio di perfezione è un'altra delle condizioni che portano, nell'età adulta, all'instaurarsi della depressione perfezionistica o narcisistica. A proposito di perfezione il narcisista fatica a riparare le rotture relazionali e passa da relazioni fortemente idealizzate alla rottura relazionale e alla svalutazione. Una ragione di più per comprendere l'importanza del lavoro sulla relazione di Tronick e per dedicare molta attenzione all'oscillazione di idealizzazione e svalutazione.

Possiamo dire che sia l'orale che il narcisista hanno sperimentato una situazione familiare incapace di rispondere ai bisogni organismici di base. Per questa ragione spesso nel carattere orale troviamo elementi narcisistici e viceversa nel narcisismo troviamo tratti orali. Ma fisicamente, se l'orale appare come un "sacco vuoto", il narcisista fa di tutto per evitare di "sgonfiarsi", mostrandosi al mondo pieno di sé, con un torace gonfio e possente.

La lettura del corpo

Come per lo psicopatico, il cui disturbo è all'interno dell'area narcisistica, la contrazione più importante è quella alla base del cranio, nei muscoli che congiungono la testa al collo. L'aspetto fisico complessivo è meno segmentato che nello psicopatico e spesso il corpo è molto armonioso, e levigato perché la qualità costante di tensione struttura un corpo tonico, statuario, ma poco espressivo. Una delle caratteristiche dominanti è la bellezza che non presenta "graffi" perché curata nei minimi dettagli. Spesso il viso è poco espressivo e mostra frequentemente un sorriso statico e indipendente dalle circostanze. Il bacino è sotto caricato perché la sessualità non è importante se non come mezzo per ottenere riconoscimento e validazione, ammirazione e plauso. È quindi una sessualità molto performativa ma poco affettiva. Il diaframma è teso ed è spesso la linea di demarcazione percettiva. La parte bassa del corpo, è infatti poco percepita. Il torace è espanso anche se la respirazione è piccola. L'espansione è ottenuta da una espirazione che non è mai completa. Detestando e temendo la sensazione di svuotamento, lascia sempre una consistente riserva d'aria che spesso

alimenta sensazioni di oppressione, soffocamento e tensione con conseguente timore di patologie cardiache. Se, nel lavoro corporeo, si esercita una pressione che aiuta lo svuotamento, spesso emerge una sensazione di soddisfazione legata allo sperimentare una migliore efficacia respiratoria. Ma scendere, svuotare, riportare la flessibilità nella struttura, sono passaggi che vanno compiuti con estrema cautela perché dietro a questo "tenersi su", dietro all'immagine statuaria, si nascondono elementi di vero terrore che possono sfociare in attacchi d'ansia e di panico.

Spesso il narcisismo si accompagna ad un senso di povertà o deprivazione che non correla con la reale situazione economica ma è espressiva della povertà relazionale conseguente alla difficile relazione con gli altri. Sono poche le sue relazioni "nutrienti" e molte quelle in cui prevalgono elementi parassitari. Questa difficoltà a protendersi è ben espressa dalle braccia, spesso poco percepite e poco vitali e con mani piccole e infantili, come se il suo bisogno di prendere, chiedere e dare si fosse fermato all'adolescenza. Anche i piedi possono essere insolitamente piccoli rispetto alla struttura complessiva. Piedi che non sono stati caricati dal peso e che sono rimasti un po' infantili. Questa scarsa percezione del grounding esprime la sensazione di incertezza, di non avere una base sicura su cui poter contare. Una sensazione che rafforza la tendenza a tirarsi su da solo.

Poiché l'accentuazione è sull'immagine, non è insolito che l'apparenza complessiva sia aggraziata e proporzionata, ma un po' statica.

Concludo con la consueta poesia, che ci permette di ricordare che noi siamo molto di più delle nostre difficoltà e che, anzi, le nostre difficoltà ci insegnano la nostra grandezza

*"L'acqua è insegnata dalla sete.
La terra, dagli oceani traversati.
La gioia, dal dolore.
La pace, dai racconti di battaglie.*

L'amore. Da un'impronta di memoria.

Gli uccelli, dalla neve."

Emily Dickinson

Dovere o piacere? Il dilemma del carattere rigido

Il dilemma tra realizzare il proprio naturale impulso verso il piacere oppure posporre la realizzazione del piacere all'assolvimento del dovere, è un dilemma che tutti noi conosciamo. Un dilemma che spesso risolviamo attraverso la rigidità: tratteniamo il nostro impulso verso il piacere per poter ottenere un risultato, portare a termine un compito, organizzare meglio la nostra giornata. In genere gli impulsi che tratteniamo sono impulsi connessi alla vitalità del corpo: tratteniamo la fame, la minzione, il riposo o il desiderio sessuale. Questo trattenimento, per avvenire ed essere efficace, si accompagna alla contrazione muscolare.

Il sorgere del bisogno

Un bisogno compare percettivamente nella nostra coscienza perché, dal punto di vista muscolare, ci siamo già preparati per l'azione che realizza quel bisogno stesso. L'attivazione muscolare e la sua particolare configurazione psico-fisica, sono ciò che ci permette di riconoscere proprio la specifica natura di quel bisogno.

In parte trattenere l'immediatezza dell'impulso è un inevitabile e necessario atto di rispetto verso noi stessi e gli altri. Il problema è quando questo trattenersi, questo "tenersi indietro" o "dentro" diventa sistematico e non è giustificato da una reale necessità ma, piuttosto, riguarda uno stile di relazione nei confronti di se stessi. Spesso la depressione nasce proprio come risposta a questo sistematico trattenimento.

Bisogno e salute

"La salute – dice Lowen – si distingue per l'assenza di un modello tipico di comportamento; le sue qualità sono la spontaneità e l'adattabilità alle esigenze razionali di una situazione. È uno stato fluido, in contrasto con la nevrosi che è una condizione strutturata". Queste parole ci permettono di comprendere bene l'organizzazione difensiva del carattere rigido: non sono le scelte in sé che sono sbagliate o inadeguate ma lo diventano per la mancanza di fluidità. C'è un prevalere della razionalità che va

oltre le reali necessità e che rivela un atteggiamento eccessivamente orientato agli elementi concreti, alle realizzazioni pratiche, e, di converso, una esagerata severità nei confronti dei bisogni interiori.

Crescita e vulnerabilità

Tutti i processi di crescita richiedono una quota di vulnerabilità per potersi realizzare. La crescita fisica richiede che le epifisi delle ossa non siano saldate, che le ossa craniche abbiano "le fontanelle aperte", la crescita richiede flessibilità per integrare i processi di espansione. Nello stesso tempo abbiamo bisogno di affiancare i processi di crescita ad una quota di strutturazione per ragioni che sono economiche e funzionali. Crescendo riduciamo, in maniera fisiologica, la nostra vulnerabilità psichica e fisica. Una vulnerabilità che inizia a ripresentarsi con il processo dell'invecchiamento. Il carattere rigido è un carattere che ha un eccesso di struttura a scapito della vulnerabilità. Questo è solo apparentemente un vantaggio visto che riduce, in maniera a volte rilevante, la possibilità di crescita e cambiamento. Spesso il sistema altamente strutturato del carattere rigido crolla proprio sotto la pressione di eventi improvvisi che richiedono flessibilità. È apparentemente resistente allo stress ma in realtà, come sappiamo, tutte le strutture rigide sono, in realtà, più fragili.

Il crollo

Per questa ragione eventi improvvisi o ad alto impatto di cambiamento, anche se non necessariamente negativi, possono comportare un vero e proprio terremoto e originare dei crolli e bruschi cambiamenti. Può trasformarsi in poco tempo da affidabile padre di famiglia a tenero fidanzato di una persona completamente diversa, rivelando, spesso a sorpresa, cosa nascondeva la solidità della sua struttura.

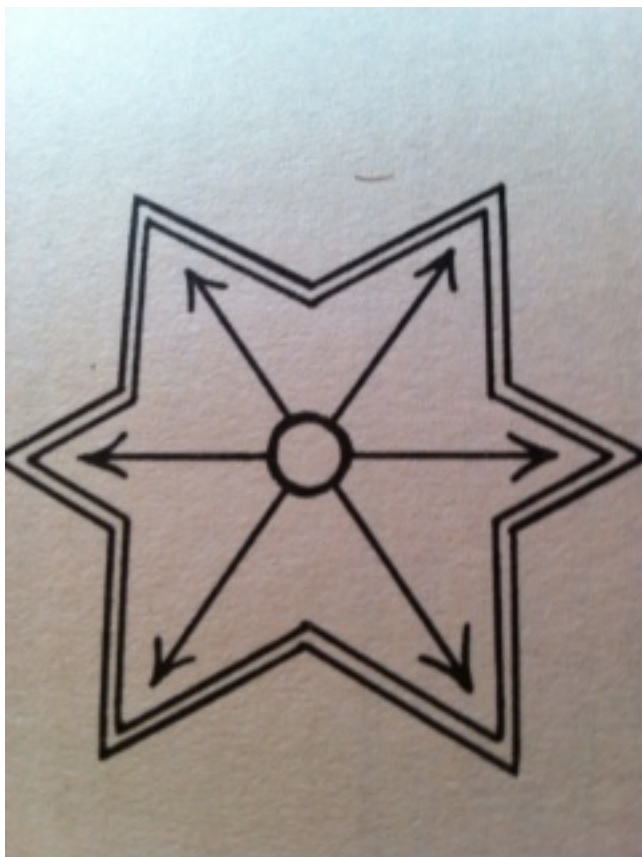
Se il carattere orale si ritira dalla realtà in condizioni sfavorevoli, il carattere rigido diventa teso ma mantiene il contatto ed è meno soggetto alle fluttuazioni dell'umore ma può fare bruschi ed inspiegabili cambiamenti di rotta. A causa della rigidità la motilità diminuisce e spesso lamenta una mancanza di vitalità ma non di vuoto interiore.

Reich e l'armatura caratteriale

Fu il riconoscimento di questa rigidità caratterologica che portò Reich a formulare il concetto di armatura caratteriale e a metterla in parallelo con l'atteggiamento psicologico. Ed è solo a questo tipo di struttura che si può applicare il concetto di armatura, che è quello che poi struttura la rigidità. Le persone così corazzate provano poca ansietà, un'ansia che però emerge, a volte anche intensamente, come l'armatura si apre, rivelando la vulnerabilità sottostante.

Se la privazione produce l'oralità è la frustrazione l'elemento che contribuisce alla formazione della rigidità. La frustrazione è un fenomeno edipico che descrive l'incapacità di scaricarsi, di dirigere la libido verso un oggetto esterno che sia fonte di piacere reciproco. Per questo il carattere rigido investe moltissimo sul lavoro: questo gli permette di dirigere la libido verso l'esterno senza correre i rischi della relazione d'amore. Ciò che realizza diventa frutto e merito del suo impegno: un risultato per il quale è disponibile a sostenere anche livelli molto alti di frustrazione.

La lettura del corpo



La struttura è eretta, con la testa alta e il portamento caratterizzato da una tensione attorno alla colonna vertebrale. Per trattenersi deve tener controllata la schiena e le due parti estreme ad essa connessa: la testa e i genitali. Questo gli garantisce un buon contatto con la realtà usato però come difesa contro l'aspirazione al piacere e all'abbandono. I punti periferici di contatto, come mostra il consueto diagramma a stella, sono abbastanza carichi, il che consente una buona verifica della realtà prima di agire. Il fatto che il controllo sia periferico fa sì che la consapevolezza di sé sia migliore della capacità espressiva delle emozioni, che sono spesso trattenute. Le principali aree di tensione riguardano i muscoli lunghi del corpo con una spasticità sia dei flessori che degli estensori. Una caratteristica importante è la vitalità che ci permette di comprendere la gravità dei tratti rigidi. Se la rigidità non è forte questa è la struttura caratteriale più vitale, ma, sotto pressione, la sensazione di perdita di vitalità è spesso il primo sintomo che emerge.

Fattori eziologici e storici

Nella sua storia di vita raramente si incontrano forti traumi: forse il più rilevante è la frustrazione nella ricerca di gratificazione erotica, soprattutto a livello genitale, spesso maturata all'interno di un forte orientamento edipico. Ha vissuto le sue frustrazioni erotiche e sessuali come un rifiuto e un tradimento della sua propensione al contatto e ha attuato un "eccesso" di difesa: non correre che il minimo dei rischi possibili di venir rifiutato di nuovo. È una persona affettiva, che non taglia il contatto emotivo come nel narcisismo, ma esprime gli affetti in modo contenuto e sotto il controllo dell'io. È questo controllo che dovrebbe abbandonare per essere veramente se stesso. Agisce con prudenza e in modo indiretto, a volte manipolatorio. Ma, a differenza del carattere psicopatico che manipola per raggiungere il potere, in questo caso la manipolazione è diretta dalla ricerca di intimità .

Illusione e carattere

Come abbiamo visto, in questa struttura caratteriale prevale un senso di prudenza, necessario per difendersi dal ripetersi dell'esperienza di rifiuto o tradimento, dell'amore dato. La sua illusione è quella della persona che ama ma il cui amore non viene apprezzato. Di fatto è una persona capace di amore nei sentimenti più che nelle azioni. Il punto interessante è che la sua illusione non è del tutto falsa, cosa che possiamo affermare per tutte le illusioni. Il rischio è che l'illusione impedisca di vedere la realtà e, in questo caso, gli impedisca di comprendere quando il suo comportamento esprime amore o quando lui per primo, dà quello stesso rifiuto che tanto teme.

Sono molte le poesie che possono raccogliere il dilemma della rigidità, scelgo Gibran che parla della fluidità e del confine con parole sagge. Una saggezza che può aiutarci quando perdiamo la strada del piacere insensatamente.

Il piacere

Il piacere è un canto di libertà, Ma non è libertà.

E' la fioritura dei vostri desideri, Ma non il loro frutto.

E' un abisso che esorta alla scesa, Ma non è profondo né alto.

E' un uccello in gabbia che si alza in volo, Ma non è lo spazio conquistato.

Si, francamente, il piacere è un canto di libertà.

E io vorrei che lo intonaste in tutta pienezza, ma temo che a cantarlo perdereste il cuore.

Spesso, negandovi al piacere,

non fate altro che respingere il desiderio nei recessi del vostro essere.

Chissà che non vi attenda domani ciò che oggi avete negato.

*Anche il vostro corpo conosce la sua ricchezza e il suo legittimo bisogno, e non permette
inganno.*

Il corpo è l'arpa della vostra anima,

E sta a voi trarne musica armoniosa o confusi suoni. Khalil Gibran

Post-fazione

Questo piccolo paper è stata una insperata fonte di soddisfazione. Sicuramente uno dei miei scritti più visitati e letti, sia grazie al mio [sito](#) che grazie alle presentazioni in [slideshare](#) che ne fanno da corredo e che, in questa nuova versione, sono state inserite come link nel testo.

L'idea di questo scritto è nata dalla mia passione - poco espressa - per l'insegnamento, e dal mio desiderio di avere un piccolo gruppo di lettori appassionati di analisi bioenergetica.

Così questi capitoli sono state lezioni di un corso online e solo successivamente, una volta pubblicate su [academia.edu](#), mi sono accorta che potevano suscitare l'interesse di un pubblico più vasto.

Oggi ho deciso di farne una versione riveduta. E' stato anche un modo, semplice e diretto, di testimoniare che l'analisi bioenergetica ha una solida teoria e che sarebbe utile conoscerla approfonditamente.

Continuo il mio interesse per l'insegnamento virtuale: in questo momento l'approfondimento riguarda i [blocchi muscolari](#): chissà che non produca qualcosa d'altro e di più organico.

Come tutti gli scrittori, ringrazio i miei sconosciuti lettori.

Scrivere, senza di voi, non avrebbe senso.

Nicoletta Cinotti è Didatta della Società Italiana di Analisi Bioenergetica, scuola riconosciuta dal MIUR, e istruttore senior di protocolli basati sulla Mindfulness - protocollo MBSR, MBCT e Mindfulness Interpersonale - per i quali ha sia il titolo italiano, che il titolo internazionale con il Center for Mindfulness, fondato da Jon Kabat Zinn, e con la Metta Foundation

E' possibile seguirla attraverso la sua [Newsletter](#) - che esce settimanalmente - e il suo [blog](#) - che offre suggerimenti quotidiani di pratica.

© Nicoletta Cinotti 2015