

CORPO E CARATTERE: Il carattere schizoide

La Bionergetica è lo studio dell'essere umano attraverso i suoi processi psico-corporei ed energetici, e rappresenta sia una tecnica terapeutica che un approccio complessivo alla Psicologia e alla promozione della salute. La centralità del corpo in questo tipo di approccio ha reso possibile comprendere le intime connessioni tra emozioni, storia personale e carattere.

Il carattere comprende sia gli atteggiamenti e i comportamenti tipici di una persona, che la sua struttura corporea e posturale. L'idea di fondo è che mente e corpo siano funzionalmente identici e che necessariamente pensieri ed emozioni abbiano dei corrispettivi fisici in termini di tensioni muscolari nei distretti corporei. Quindi il concetto di "struttura caratteriale" si riferisce all'insieme strutturato delle tensioni del corpo che rappresentano delle difese al libero fluire delle sensazioni e del movimento. Il concetto di "corazza caratteriale" è stato elaborato nel suo nucleo centrale da Wilhelm Reich, il quale ha avuto il merito di aver approfondito le scoperte di Sigmund Freud rispetto ai processi fisiologici e muscolari del corpo umano.

Tutti noi abbiamo delle difese psico-corporee, ed il carattere rappresenta una sorta di armatura che ci permette di muoverci nel mondo senza esserne sopraffatti. Ma proprio come nel caso dell'armatura per il cavaliere, essa è utile e funzionale solo in battaglia e non può essere indossata in ogni momento, se non a costo di una grave fatica e inibizione personale.

Occorre sottolineare che mente e corpo comunicano costantemente anche attraverso il canale delle emozioni. E' facilmente rilevabile l'influsso delle emozioni sulle reazioni fisiologiche. Basta, ad esempio, immaginare ad occhi chiusi una situazione particolarmente emotigena, cercando di contattare un'emozione come la paura. Prestiamo attenzione alla nostra respirazione e ci renderemo conto che molto probabilmente adesso è molto superficiale e bloccata a livello toracico e inspiratorio. Così come le nostre spalle, rievocando l'emozione della paura, quasi certamente saranno sollevate e i nostri occhi tenderanno ad aprirsi e sbarrarsi come fossero due fanali.

Allo stesso modo possiamo invitare una persona ad assumere gli atteggiamenti posturali appena elencati (occhi sbarrati, spalle sollevate e blocco inspiratorio), per poi chiederle che emozione evoca questa postura. Se è in contatto con se stessa e il proprio corpo, ci risponderà correttamente, a dimostrazione che mente e corpo sono così intimamente connessi nella genesi delle emozioni, da essere funzionalmente identici.

In Bioenergetica si distinguono cinque strutture caratteriali che costituiscono una semplice mappa per il lavoro terapeutico. Essi sono, così come stati enucleati da Alexander Lowen: carattere "schizoide", "orale", "psicopatico", "masochista" e "rigido".

Nella realtà il terapeuta non ha a che fare con un carattere, bensì con una persona nella sua unicità e irripetibilità. Tuttavia senza mappe è difficile muoversi. Ecco perché attraverso lo studio approfondito di numerosi casi clinici, si è tracciato uno schema che permette di delineare gli elementi ricorrenti più importanti, sia di tipo psicologico che corporeo. Non esistono nella realtà dei tipi puri che corrispondono perfettamente ad una tipologia caratteriale, ma ogni persona combina alcuni o tutti i tratti delineati dai vari

caratteri. E' fondamentale sottolineare che questo tipo di conoscenza psico-corporea è un semplice strumento, e come tutti gli strumenti è neutro di per sé: con lo stesso coltello possiamo affettare il pane da condividere con gli altri o uccidere un'altra persona, è il contesto e la volontà che fanno di uno strumento qualcosa di giusto o di sbagliato.

Ogni nosografia è potenzialmente rischiosa in quanto, semplificando la realtà, può essere utilizzata per “controllare e punire”, cioè per avvallare dinamiche di potere e sfruttamento.

La Bioenergetica non si ferma affatto alla classificazione delle tipologie caratteriali, anzi possiamo affermare con serenità che tale teorizzazione è sia un punto di arrivo, frutto di anni di osservazioni cliniche, che di partenza, dato che ogni persona è assolutamente unica ed irripetibile, oltre ad essere in continua trasformazione dinamica.

Questa premessa è doverosa per evitare facili entusiasmi di comprensione e controllo che potrebbero derivare da un sistema come questo che si basa anche sull'osservazione corporea della persona.

Passiamo ora ad esaminare il carattere schizoide, così come è stato descritto da Lowen.

La struttura caratteriale di tipo schizoide ha come caratteristica principale la tendenza a scindere tra loro alcuni aspetti della personalità. Il pensiero è dissociato dal sentire: ciò che l'individuo pensa sembra avere poca connessione con ciò che sente o con il suo comportamento. Egli inoltre tende ad isolarsi dalla realtà e a rompere il contatto con il mondo esterno. Il termine schizoide definisce una persona con un senso di sé ridotto, un io debole e un contatto limitato con il corpo e le sue sensazioni. In questa condizione l'energia del corpo è trattenuta e non può fluire liberamente dal centro alla periferia del corpo, cioè agli organi di contatto con il mondo esterno: viso, mani, genitali e piedi. Le tensioni muscolari croniche alla base del capo, alle spalle, alla pelvi e alle articolazioni delle anche, impediscono l'irrorazione e il fluire dell'eccitazione dal nucleo alla periferia. Ne risulta una tendenza al congelarsi della carica interiore e di conseguenza la formazione di impulsi è debole. La personalità, nello stato più grave della schizofrenia, è letteralmente spaccata in due e, dato che la carica è compressa, quando le difese cedono l'individuo è sommerso da una carica di energia che non riesce a gestire. Rispetto ad una emozione come la rabbia, la personalità schizoide tenderà a negarla, anzi a non percepirla del tutto. Essa non entra nella coscienza ordinaria perché la persona non sente se stessa, il corpo e le proprie emozioni. Quando però l'emozione diventa troppo forte e oltrepassa le barriere e le difese psico-corporee, allora il soggetto può diventare pericoloso per sé e per gli altri, perché anziché vivere la propria rabbia ed esserne in contatto rimanendo nella realtà, egli ne è letteralmente travolto ed è proprio agito dall'emozione che in quel momento prende il sopravvento.

A livello Bioenergetico il corpo è spaccato in due alla vita, con il risultato che manca l'integrazione tra la parte superiore e quella inferiore del corpo. Nella maggior parte dei casi il corpo è striminzito e contratto e manca di vigore e calore. Le principali tensioni sono rintracciabili alla base del cranio, alle articolazioni delle spalle, delle gambe, della pelvi e soprattutto intorno al diaframma, il principale muscolo respiratorio. La respirazione sarà ridotta al minimo, quasi del tutto assente, con la funzione inconscia di mantenere questo stato di congelamento del corpo per non sentire le sensazioni e le emozioni che potrebbero affiorare. Il viso è simile ad una maschera, con occhi privi di

comunicativa ed espressività. Le braccia sono scariche e sembrano delle appendici, le mani e i piedi sono freddi e contratti. L'appoggio della persona è molto ridotto e il radicamento a terra è quasi del tutto inadeguato. E' come se la persona fosse sospesa, a volte dà l'impressione di essere una piuma al vento oppure una barca nel mare in tempesta. Allo stesso tempo spesso riscontriamo una iperflessibilità delle articolazioni (corpo dinoccolato) e anche il movimento sarà dissociato come quello di un burattino o una marionetta. Spesso c'è una discrepanza marcata tra parte superiore e inferiore del corpo, tanto che a volte non sembrano appartenere alla stessa persona. Dato che la respirazione è molto superficiale e ci sono grosse tensioni alla base del cranio e nel collo, anche la voce sarà fioca, molto sottile e flebile, con possibili tratti lamentosi.

A livello psicologico il soggetto non si sente integrato, dato che non si identifica con il proprio corpo. Molto spesso il pensare è dissociato dal sentire: se si chiede loro come stanno, possono rispondere che *pensano* di stare più o meno bene, adducendo delle conferme sempre di tipo esterno e mai che riguardano un reale e personale sentire il proprio corpo.

Così come il corpo è spezzato, così anche la personalità presenta aspetti opposti: ad esempio si può trovare un atteggiamento arrogante unito ad uno di avvilito, oppure un comportamento accondiscendente da "bravo bambino" e una enorme carica distruttrice.

La persona ha anche uno scarso senso del Sé ed è intimamente convinta di essere inadeguata e fragile. A volte questa convinzione inconscia è compensata da sentimenti fittizi di superiorità, da un sentirsi unici e speciali. I confini dell'io, l'equivalente psicologico della carica corporea periferica, sono molto deboli e la persona è vulnerabile e ipersensibile. Ed è questa debolezza che costringe alla difesa, cioè all'allontanamento dalle relazioni intime e dai sentimenti. Una grande parte dell'energia personale è impiegata per tenere le difese e i blocchi muscolari e psicologici, tanto che la persona ha una forte paura di perdere il controllo. Questa paura di perdere il controllo ha una evidente manifestazione nella paura di impazzire, o nella paura di cadere, ed impedisce di abbandonarsi anche alle sensazioni piacevoli del corpo e al piacere in tutte le sue forme, prima tra tutte il piacere sessuale.

A livello storico ed eziologico riscontriamo spesso nella prima infanzia un rifiuto da parte della madre, vissuto dalla persona come una minaccia alla propria esistenza. Tale rifiuto, coperto o manifesto, crea la paura che qualunque gesto di prendere e qualunque richiesta potrebbe portare all'annullamento. In effetti in questa struttura caratteriale è messo in discussione il primo diritto basilare della vita, che è quello di esistere, cioè essere al mondo come organismo individuale. Questo diritto si afferma nei primi mesi di vita e se si stabilisce in maniera precaria, si crea una predisposizione alla struttura schizoide. Mancano infatti nell'infanzia forti sentimenti positivi o di gioia, ed è tipico in questa fase anche un comportamento privo di emotività, di ritiro dal mondo, con occasionali esplosioni di rabbia (comportamento autistico). Questo tipo di storia non lascia scelta al bambino: l'unica cosa che può fare per sopravvivere è dissociarsi dalla realtà con una intensa vita fantastica, e dissociarsi dal proprio corpo sviluppando intelligenza astratta. Dato che i sentimenti dominanti erano il terrore e la furia omicida, la persona negli anni ha eretto un muro che esclude tutti i sentimenti. Sarà molto difficile, se non impossibile in alcuni casi, avere delle relazioni sentimentali gratificanti, dato che la paura sottostante è quella di essere annientati e distrutti dall'altro, e c'è una reale difficoltà a lasciarsi andare, essere vulnerabili ed esporsi all'amore.

In un percorso terapeutico di tipo psico-corporeo tenderemo a mettere in luce i collegamenti tra pensieri, emozioni, processi corporei e corazza caratteriale. Cercheremo di accrescere la possibilità di sentire il corpo, codificarne i messaggi ed imparare ad esprimerli verbalmente. In altre parole faremo un vero e proprio lavoro di integrazione tra aspetti scissi della personalità, con il fine ultimo dell'integrazione e dell'unità psico-fisica. Lavoreremo sul grounding, cioè il radicamento a terra e la presa di coscienza della realtà, per arrivare ad una maggiore fiducia in se stessi. Amplieremo la respirazione per "scongellare" il corpo e le sensazioni bloccate. A livello emotivo cercheremo di sbloccare la rabbia e la tristezza sottostanti la corazza caratteriale, anche in questo caso per favorire l'elaborazione psicologica e l'integrazione con gli altri aspetti della personalità.

E infine, obiettivo fondamentale e trasversale, aiuteremo la persona a raggiungere una maggiore consapevolezza di se stessa, in modo da essere autonoma e sempre in contatto con le proprie sensazioni ed emozioni, e soprattutto in grado di provare gioia, piacere e amore.

dott. Roberto Ausilio, Psicologo
Gennaio 2006
Centro Mandàla per il Benessere Psico-Corporeo – Orvieto
roberto@ausilio.org
www.ausilio.org