

LE  
“CINQUE STRUTTURE  
CARATTERIALI”  
NELLA  
**CORE-ENERGETICA**

*Fabrizio Ruta*

Tesina per l'esame di counseling relazionale dell'Istituto Maithuna

## LE CINQUE STRUTTURE CARATTERIALI NELLA CORE-ENERGETICA

Nelle seguenti pagine, tratterò delle cinque strutture caratteriali secondo gli insegnamenti della Core-energetica, una psicoterapia corporea nata negli anni '60 grazie al genio di John Pierrakos, medico e psicoterapeuta americano creatore, insieme ad Alexander Lowen, della Bioenergetica.

In Italia, esiste una scuola quinquennale abilitata alla formazione di Counselor e tutto il contenuto di questo lavoro è una rielaborazione personale degli appunti da me presi durante il III corso di formazione. La maggior parte delle informazioni provengono dal materiale e dalle tabelle forniti durante il corso dall'Istituto Italiano di Core-energetica diretto dal Dottor Teddy Lorusso.

Oltre agli appunti dei corsi, per la stesura della tesi, mi sono state di grande utilità le letture dei libri di A. Lowen, *Bioenergetica*, di Marchino, *Il Corpo non mente* e di Lise Boaurbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*. Tutti e tre sono segnati in bibliografia.

In Core-energetica, si distinguono cinque figure caratteriali che si strutturano nel corpo e nella psiche del bambino come reazione difensiva nei confronti dell'ambiente che lo circonda. Si tratta di un vero e proprio meccanismo di sopravvivenza che si sviluppa entro i primi cinque, sei anni di vita e rimane attivo e normalmente inconscio per tutta la vita. Soprattutto i genitori, ma anche gli insegnanti e le principali figure di riferimento con le quali il bambino entra in contatto hanno un fortissimo impatto su di lui per cui egli viene "plasmato" a "immagine e somiglianza" dei suoi educatori. Naturalmente, ogni individuo reagisce in maniera diversa agli "influssi ambientali" formando un **carattere** che risulta dall'incontro delle proprie personalissime potenzialità con il mondo esterno.

Per comprendere le tabelle, occorre tener conto che, nella Core-energetica, si distinguono tre strati dell'essere umano che sono, procedendo dall'"esterno" verso l'"interno":

- 1) **Maschera**: l'insieme di tutte le modalità di comportamenti adattati al mondo esterno;
- 2) **Sé Inferiore**: l'insieme di tutti gli aspetti distruttivi e negativi dell'essere umano;
- 3) **Sé Superiore**: il vero Sé che comprende le qualità e le potenzialità dell'individuo.

In questa sede, descriverò per ogni carattere:

- come si formano le diverse strutture caratteriali difensive;
- gli elementi distintivi (impressi anche nel corpo);
- gli aspetti psicologici;

- le qualità del *Core* (cioè del nucleo interiore, del Sé o Vero io dell'individuo);
- gli interventi che possono essere messi in atto per aiutare il cliente a uscire dai suoi automatismi caratteriali.

Prima di procedere nel dettaglio, si può osservare la seguente tabella<sup>1</sup> nella quale vengono elencati i cinque caratteri (in relazione alla corrispondente ferita, struttura corporea e diritto negato) che saranno descritti nelle prossime pagine:

<b>Carattere</b>	<b>Ferita</b>	<b>Struttura</b>	<b>Diritto Negato</b>
Schizoide	rifiuto	frammentata	esistere
Orale	abbandono	sotto-caricata	avere bisogno
Masochista	umiliazione	iper-caricata	esprimere se stesso
Psicopatico	tradimento	spiazzata verso l'alto (uomo) o verso il basso (donna)	essere autonomo e indipendente
Rigido	ingiustizia	a piastre o a maglie	provare amore e, insieme, piacere sessuale

## 1. Carattere schizoide

La ferita del rifiuto si verifica nel periodo che va dal concepimento fino al secondo mese di vita circa e ha a che fare con la qualità dell'accoglienza ricevuta dai bambini nell'utero, da parte della mamma, sotto forma di calore, accettazione, nutrimento, amore. Quando il genitore rifiuta precocemente il proprio piccolo, per esempio a causa di una gravidanza indesiderata o per la presenza di ostilità più o meno inconscia, si crea il cosiddetto carattere schizoide o frammentato. Questo bambino non sentirà il diritto di esistere e avrà serie difficoltà a "stare nel mondo". Egli percepisce il rifiuto come una minaccia alla sua esistenza, anche se alcune volte esso può dipendere da aspetti oggettivi come una malattia della madre, problemi nella relazione tra i genitori, gravi difficoltà economiche. Questa mancanza di accoglienza, legata a un profondo rifiuto, porta l'individuo a strutturare l'immagine interiore inconscia secondo la quale "*se esisto sono in pericolo*" giungendo infine a ritenere che "*vivere vuol dire morire*". Poiché vivere significa, in ultima istanza, stare nel proprio corpo e sentire, la struttura schizoide avverte il continuo terrore di *abitare* il proprio corpo ponendosi la domanda: "*ma vale la pena vivere?*".

---

<sup>1</sup> Tabella fornita dall'Istituto Italiano di Core-energetica durante il III corso di formazione. Direttore Dott. T. Lorusso.

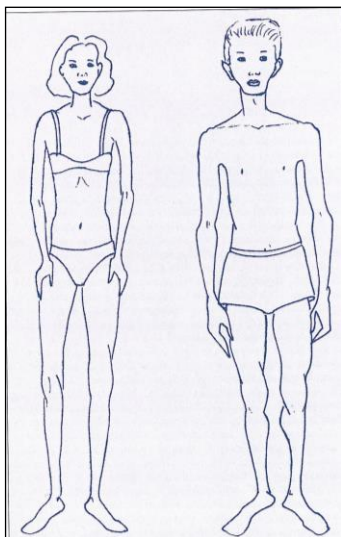
Di fronte ad un pericolo reale, esistono tre possibilità di reazione:

1. attaccare;
2. scappare;
3. congelarsi.

Mentre le prime due reazioni permettono di *elaborare* l'esperienza, il congelamento blocca la paura e il movimento dell'energia vitale. Poiché la ferita del rifiuto avviene molto precocemente, il bambino schizoide è costretto a seguire la terza possibilità e si congela, "esce dal corpo", interrompe il suo sentire (sia del proprio corpo sia del terrore del rifiuto subito). In questa maniera, sceglie di non sentire per non vivere e quindi di non rischiare di provare nuovamente il profondo e acuto dolore della ferita primaria.

### **La struttura corporea**

Il bambino rifiutato, in questa come nelle altre difese, crescerà strutturando il corpo secondo



l'immagine interiore che ha sviluppato in sé. Per esempio, si allungherà in altezza o allungherà il collo allo scopo di staccarsi dalla terra (che rappresenta la vita e la realtà che lui teme) e di guardare tutto dall'alto nel sicuro rifugio della sua mente o fuggendo in una realtà spirituale idealizzata. Il corpo, quindi, si mostra longilineo, frammentato, striminzito e contratto, con varie asimmetrie; la testa può pendere da un lato, gli arti sembrano essere non integrati tra di loro (poco flessibili o troppo lassi), le giunture sono deboli, le mani e i piedi freddi (l'energia è trattenuta nel centro e non si muove verso l'esterno), gli occhi sono spesso piccoli, assenti e vacui ed esprimono paura (è come se guardassero altrove e

perdessero la profondità del campo visivo perché non si vuole essere realmente nella vita). La respirazione e il diaframma sono bloccati e l'energia non fluisce liberamente. Qui accanto, una figura stilizzata della struttura caratteriale schizoide.<sup>2</sup>

### **Gli aspetti psicologici**

Chi possiede una difesa schizoide ha un ego debole, poca vicinanza con il corpo e le emozioni, vive tra le nuvole, distaccato dalla realtà materiale e dagli altri rifugiato in un mondo immaginario e fantastico perdendo, così, il contatto con la realtà esterna. Ha un amore eccessivo verso la razionalità, la religione, la meditazione e la spiritualità che diventano delle forme di evasione e di ripiegamento su se stesso. È incapace di concentrarsi e di unificare se stesso interiormente e con la realtà esteriore, fa più cose

---

2 Tratto da: Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Edizioni Amrita, maggio 2002, pag.12.

contemporaneamente e si trova, con la mente, simultaneamente in mille posti diversi; si assenta “andandosene via” dal corpo e rendendosi “invisibile”. È orgoglioso, ha una rabbia e un terrore profondo che però sono nascosti a se stesso e agli altri. È, quindi, incapace di vivere integrato nell’esistenza materiale e ha una bassa autostima non credendo, appunto, di avere il diritto di esistere.

Per comprendere come questo tipo di difesa sia strutturato, possiamo immaginarla come “una casa con tante stanze senza porte comunicanti tra di loro”. La sua debolezza principale è la paura e tende a fuggire ricorrendo a dolci, alcool e droghe. Ha rapporti sessuali insoddisfacenti per la poca energia a disposizione, per la scarsa capacità di provare emozioni spontanee e di stare in una relazione intima.

### **Le qualità del Core**

Lo schizoide è molto creativo e immaginativo con una vita ricca di fantasia. Possiede un profondo senso della vita e un’evidente connessione con i mondi superiori. Può essere dotato di abilità psichiche e intuitive altamente sviluppate come riuscire a vedere il *campo energetico* e avere percezioni extrasensoriali.

### **Interventi**

Per affrontare la ferita, il tipo schizoide deve: rafforzare l’io, occuparsi della vita di tutti i giorni, “ricomporre i pezzi” badando alle questioni pratiche ed economiche, radicarsi fisicamente rafforzando i confini e vivendo intensamente nel proprio corpo (piuttosto che rifugiarsi nella mente), entrare in relazione, connettersi con il mondo materiale integrandolo con quello spirituale. Ha bisogno di individualizzarsi confrontandosi con la realtà del mondo, imparando a fidarsi. Durante il lavoro su di se, è essenziale che il cliente adulto entri di nuovo consapevolmente nell’esperienza della paura riprovando il dolore primario: la sola elaborazione intellettuale, infatti, non serve realmente a risolvere le sue difficoltà ma occorre una presa di coscienza corporea ed emozionale. Questa ferita è legata al “segmento oculare” per cui è importante aiutare lo schizoide a focalizzare e a imparare a distinguere chiaramente tra sé e il mondo (organizzazione visiva).

Sviluppare il *grounding* è essenziale per tutti ma in particolare per questa struttura caratteriale. *Grounding* letteralmente significa ristabilire il contatto dei piedi con il terreno che simbolicamente rappresenta la realtà e corrisponde praticamente a spostare il centro di gravità a livello dell’addome, imparando a sentire e a liberare la carica energetica delle gambe e dei piedi. La persona in questo modo si sente più "radicata" e "centrata", trova il coraggio di "stare in piedi sulle proprie gambe", diviene più in contatto con la realtà, più integrata e responsabile.

**TABELLA RIASSUNTIVA<sup>3</sup>**

Struttura fisica	longilinea con asimmetrie varie
Livello energetico	ipoattivo non connesso alla terra
Arresto dello sviluppo	in fase prenatale o alla nascita
Causa del trauma	madre ostile o assente
Debolezza	paura di esistere
Intento negativo	devo dividermi - non mi unificherò mai
Bisogno	rafforzare i confini - radicarsi
Affermazione della Maschera	ti rifiuto prima che tu rifiuti me
Affermazione Sé inferiore	nemmeno tu esisti
Affermazione Sé superiore	sono vero e connesso
Qualità del Core	creatività, intelligenza, visione profonda, intuizione, connessione ai mondi superiori, capacità di percepire gli aspetti sottili della vita, talento artistico.

## 2. Carattere orale

Questo carattere si sviluppa dopo la ferita schizoide fino al terzo anno di vita - creando una personalità con una spiccata attitudine alla dipendenza – quando il bambino non è stata nutrito sufficientemente dalla madre e il suo sostegno è venuto a mancare troppo presto. Egli si è sentito, quindi, abbandonato in seguito all'incapacità (o alla mancanza di desiderio o volontà) della madre di occuparsene con amore. A volte, la madre non può oggettivamente dedicarsi al bambino perché lavora troppo, non riesce ad allattare o si ammala gravemente: in ogni caso, il bambino soffre la situazione provando un profondo dolore e un senso di abbandono e privazione. Sviluppa, quindi, l'idea che “occorre dare per ricevere” o, a volte, per reazione che “non ha bisogno di niente e di nessuno!”.

### La struttura corporea

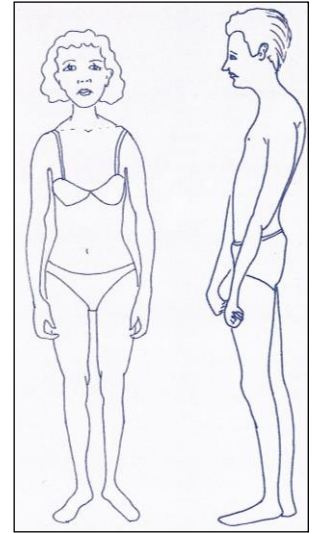
Il corpo ha un aspetto da bambino e, nella sua forma estrema, si presenta sotto-caricato, lungo, magro, con la pelle sottile, clavicole sporgenti, muscoli flaccidi e poco sviluppati, collassato, ipotonico, con braccia e collo lunghi, gambe deboli e una depressione nel torace. Gli occhi chiedono, bramano, esprimono bisogno e tristezza, succhiano energia, sono imploranti; le labbra sono sottili o esageratamente sporgenti e carnose; la voce è lamentosa, infantile, elemosinante. Spalle, testa e mento

<sup>3</sup> Tabella fornita dall'Istituto Italiano di Core-energetica durante il III corso di formazione. Direttore T. Lorusso.

sono protesi in avanti (anche se a volte il mento è ritratto). I piedi sono collassati verso l'interno (piatti). C'è una forte tensione nella gola e nella mascella in seguito all'inibizione del succhiare e mordere il seno materno.

Possibili somatizzazioni sono: dolore cronico alla zona lombare, colonna vertebrale debole e collassata, asma, allergie, bronchiti, problemi digestivi. L'individuo orale può sviluppare dipendenze quali: alcool, droga, anoressia, bulimia.

A destra del testo, un esempio schematico di struttura corporea orale.<sup>4</sup>



### **Gli aspetti psicologici**

Il tipo orale si sente abbandonato perché non ha ricevuto il nutrimento anche affettivo che tutti i bambini hanno diritto di avere, ha un grande bisogno di attenzioni, di sostegno e ha difficoltà a prendere decisioni da solo, non accetta i rifiuti e si aggrappa fisicamente agli altri. Rappresenta il prototipo della vittima e del mendicante bisognoso che ispira pietà, richiede affetto, sostegno e attenzioni. È avido, passivo e dipendente e, a volte, queste caratteristiche sono nascoste sotto la maschera dello spaccone. Non vuole assumersi responsabilità, né chiedere direttamente quello di cui necessita per cui non esprime i propri bisogni. La sessualità, spesso molto intensa, è usata per creare contatto, per ricevere calore e colmare la sensazione interiore di vuoto.

Se lo schizoide ha problemi sessuali, l'orale ama il sesso perché è uno strumento che usa per nutrirsi, ricevere vicinanza e spesso scambia l'amore con il bisogno disperato che egli ha di contatto. Ma il suo è un "sesso mentale": non scarica mai completamente l'energia che sale verso la testa, quindi, non potrà mai essere veramente soddisfatto. Ritenendo essere, quindi, una persona capace di dare tanto amore e spesso accusa il partner di essere freddo e di non saper amare quanto lei: in realtà, non dà ma vuole solo ricevere.

Si possono strutturare due forme di oralità, apparentemente opposte, che sottendono lo stesso senso di abbandono e privazione:

1. Compensata: in questo caso, il tipo orale si protegge dal dolore cercando di accaparrarsi molte cose nella vita (eccedendo nel cibo, collezionando oggetti, comprando in maniera compulsiva) anche se resta comunque insoddisfatto. Espressioni tipiche potrebbero essere: "tu me lo devi", "io sono abbandonato a me stesso", "tu devi capire quello di cui ho bisogno".

2. Non compensata (contro-dipendenza): in questo caso, il tipo orale trova una stabilità nella privazione che lo fa sentire al sicuro. Non è capace di prendere e sembra non soffrire della mancanza

---

4 Tratto da: Lise Bourbeau, Le 5 ferite e come guarirle, Edizioni Amrita, maggio 2002, pag.28.

però entra nella rabbia quando gli viene tolto ciò che gli era stato dato in precedenza. L'orale non compensato afferma: “*non ho bisogno di nessuno*”, “*non voglio ricevere*”, sviluppando così una forma di pseudo-orgoglio.

### **Le qualità del Core**

Profondamente, il suo *core* esprime saggezza, serenità, talento per l'insegnamento, capacità oratorie, intelligenza, intuizione. Presenta, inoltre, sensitività ed empatia con le vittime dell'ingiustizia e può sviluppare una mente molto forte.

### **Interventi**

Gli interventi consistono nell'entrare in contatto con la sua ferita primaria, sentendo nuovamente il dolore originario ed esprimendo la rabbia connessa, imparando così ad amare se stesso e a chiedere direttamente quello di cui ha bisogno. Il suo compito di vita consta nell'imparare che può dare e ricevere energia e nell'esprimere se stesso realizzando autonomamente una condizione d'indipendenza. Nella sua difesa, crede di non aver abbastanza da dare e, se lo facesse, collaserebbe quindi deve imparare a dare in modo disinteressato. Occorre che assuma la responsabilità della propria vita e abbandoni il ruolo della vittima, imparando a reggersi sulle proprie gambe: deve quindi passare dalla pretesa infantile al prendere consapevolmente chiedendo senza entrare nel ruolo della vittima o del mendicante.

**TABELLA RIASSUNTIVA<sup>5</sup>**

Struttura fisica	magra, allungata, occhi imploranti
Livello energetico	ipoattivo collassato
Arresto dello sviluppo	durante l'alimentazione nella prima infanzia
Causa del trauma	abbandono
Debolezza	avidità
Intento negativo	fare in modo che l'altro mi nutra - non ho bisogno di niente e di nessuno - devi darmi quello che voglio
Bisogno	sviluppare bisogni propri e reggersi sulle proprie gambe
Affermazione della Maschera	non ho bisogno di te - non chiederò mai
Affermazione Sé inferiore	prenditi cura di me
Affermazione Sé superiore	sono soddisfatto e realizzato
Qualità del core	saggezza, serenità, intelligenza

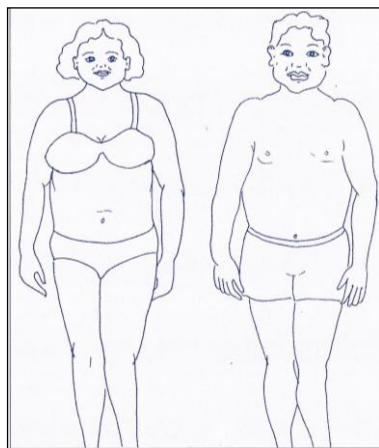
<sup>5</sup> Tabella fornita dall'Istituto Italiano di Core-energetica durante il III corso di formazione. Direttore T. Lorusso.



### 3. Carattere masochista

Se nell'infanzia tutto fosse andato nel migliore dei modi, il bambino sarebbe stato desiderato, atteso con amore e ben accolto alla nascita (periodo della ferita schizoide). Inoltre riceverebbe amore e nutrimento, sostegno e cure (periodo orale). A questo punto, tra il primo e il quarto anno di vita, egli si incamminerebbe verso la fase dell'affermazione di sé e dell'indipendenza. Ma se nasce una lotta di potere - più facilmente in relazione al rapporto con la madre - può accadere che il bambino venga umiliato da un eccessivo controllo esercitato dai genitori, che non gli lasciano la libertà di essere se stesso e gli negano uno spazio personale. In questo caso l'ambiente familiare è soffocante, in particolare in riferimento al cibo, alla pulizia e all'evacuazione. Il bambino si sente invaso e impara a trattenere dentro di sé i propri sentimenti e i reali bisogni, cova una rabbia distruttiva di cui spesso non è consapevole, pertanto, è impossibilitato a esprimere sia l'aggressività sia la tenerezza. Frequentemente si è in presenza di una madre dominante tendente all'auto-sacrificio mentre il padre è passivo e sottomesso. Il bambino è amato senza rispetto con una combinazione di accettazione e oppressione intrusiva.

#### La struttura corporea



Quando un bambino ha ricevuto questa ferita, da adulto, mostrerà un corpo pesante, grasso o eccessivamente muscoloso, con la faccia tonda e gli occhi grandi, dolci e amorevoli. La testa è protesa in avanti o tenuta in dentro e il collo è corto e incassato nelle spalle, il bacino è tirato in avanti e il sedere è piatto. Possiede molta energia trattenuta per cui, all'esterno, potrebbe apparire ipoattivo come l'orale ma, in realtà, c'è una forma di implosione. A causa di questo ristagno di energia, la pelle è tendenzialmente scura ed è presente una forte tensione nel collo, nella mascella, nella gola e nel bacino. Qui accanto, un esempio tipico di

struttura masochista<sup>6</sup>.

#### Gli aspetti psicologici

La tendenza di base di questo carattere è di non mostrarsi e di trattenere il più possibile poiché non ha ricevuto il permesso di essere se stesso e, quindi, di esprimersi liberamente. In seguito al controllo

---

6 Tratto da: Lise Bourbeau, Le 5 ferite e come guarirle, Edizioni Amrita, maggio 2002, pag.48.

intrusivo della madre su tutto ciò che entrava e usciva dal bambino (attraverso il controllo del cibo e dell'evacuazione), nell'adulto si viene a creare un blocco nella gola e nelle pelvi per cui gli impulsi energetici diretti verso l'alto e verso il basso vengono soffocati. Di conseguenza, il tipo masochista accumula energia nel corpo in maniera implosiva per paura di esplodere in comportamenti violenti e incontrollati. Vive una sorta di aggressività passiva attraverso atti mancati, ritardi, goffaggine e, in particolare, con la provocazione grazie alla quale riesce a trovare giustificazione della sua rabbia.

Dentro di sé, prova molta vergogna perché si sente sbagliato e in colpa quando rivive l'antico conflitto tra i suoi bisogni e le richieste autoritarie della madre.

Invece di autoaffermarsi o di permettere la libera manifestazione della rabbia, si lamenta, piagnucola restando sottomesso anche se, interiormente, non si arrende mai.

La sua immagine predominante è quella che se fosse libero non sarebbe amato, quindi, indossa la maschera del bravo bambino, buono, gentile e disponibile al fine di ottenere approvazione e amore pertanto tende ad aiutare tutti facendosi in quattro per loro e caricandosi di troppi impegni.

### **Interventi**

È utile che gli individui che presentano una tipologia masochista, imparino a far fluire l'energia in modo positivo nei confronti degli altri, a lasciarsi andare e a far uscire la rabbia in un ambiente protetto prendendosi la piena responsabilità, liberando l'aggressività e rivendicando la propria indipendenza, per esempio, scaricando la propria rabbia repressa colpendo un cubo di gommapiuma e lasciando uscire la voce. Occorre, inoltre, che scoprano ed esprimano la propria creatività. Nei rapporti interpersonali, è importante che coltivino la propria autonomia evitando di ricascare nella trappola di una relazione di remissività imparando a comunicare i propri veri sentimenti al partner invece di mostrarsi sottomessi.

### **Le qualità del Core**

Il tipo masochista ha un cuore grande, forza interiore, profonda compassione, propensione al dono disinteressato, gioia e buonumore. Sa prendersi cura degli altri. Il suo *core* possiede un'enorme capacità di dare e servire con allegria (quando odio e disprezzo vengono risolti). Può diventare creativo e mostrare una forma di "amore giocherellone".

**TABELLA RIASSUNTIVA<sup>7</sup>**

Struttura fisica	corpo grasso o eccessivamente muscoloso
Livello energetico	ipoattivo con energia compressa interiormente
Arresto dello sviluppo	nella fase dell'autonomia
Causa del trauma	controllo e invasione
Debolezza	odio
Intento negativo	amare la negatività – trattenere – mantenere – frenare - non dare nulla di sé all'esterno
Bisogno	affermarsi ed essere libero
Affermazione della Maschera	mi farò del male prima che me lo faccia tu
Affermazione Sé inferiore	ti sfiderò e ti provocherò
Affermazione Sé superiore	sono libero
Qualità del core	cuore aperto - capacità di amare e di dare generosamente con gioia e leggerezza - sa come prendersi cura degli altri

#### 4. Carattere psicopatico

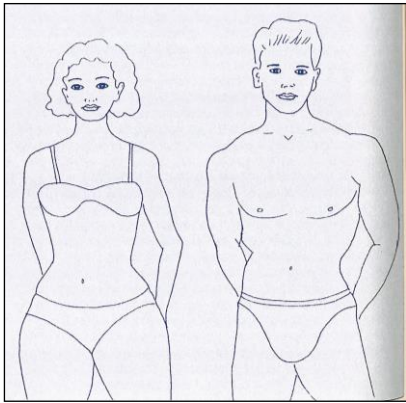
Riassumendo: se il bambino non è stato accolto, si ritira e la sua energia si congela al centro nel suo nucleo e si crea la ferita *schizoide*. Se invece è accolto con amore ma, quando inizia a protendersi per ottenere nutrimento, non lo riceve, si determina un individuo *orale*. Supponendo che il piccolo riceva all'inizio tutto quello di cui ha bisogno, potrebbe comunque essere ferito e umiliato quando tenta di diventare indipendente ma l'affermare se stesso gli viene negato, per cui abbiamo la ferita *masochista*. Successivamente, tra i due e i quattro anni di vita, in relazione al genitore di sesso opposto - molto seduttivo e ambivalente che rifiuta il contatto fisico e tradisce i reali sentimenti e bisogni del bambino che non viene visto come realmente è – si forma il carattere psicopatico. Così facendo, il genitore soddisfa i propri desideri narcisistici per legare il bambino a sé. Allo stesso tempo, il genitore dello stesso sesso è assente o nega il supporto. Secondo autori diversi, questa ferita precede o segue quella masochistica; in ogni caso, per i nostri fini, non è importante stabilire la precisa eziologia.

##### La struttura corporea

Il corpo dell'adulto psicopatico di sesso maschile evidenzia una tensione nelle spalle, il petto in fuori con la parte superiore pesante, gonfia e più sviluppata di quella inferiore allo scopo di sostenere

<sup>7</sup> Tabella fornita dall'Istituto Italiano di Core-energetica durante il III corso di formazione. Direttore T. Lorusso.

un'immagine di potenza. C'è una divisione, infatti, tra le parti superiore e inferiore tra le quali non c'è un passaggio di energia. La zona occipitale e gli occhi sono contratti, lo sguardo è seduttivo e



indagatore, il bacino è sottocaricato e possiede uno scarso radicamento.

Nelle donne, invece, la struttura si presenta spesso “spiazzata verso il basso”, a pera, con una combinazione di oralità (nella parte superiore) e di masochismo (nella parte inferiore). Qui accanto un disegno di struttura corporea psicopatica<sup>8</sup>.

La componente orale della psicopatia deriva dalla mancanza di appoggio e di contatto fisico da parte del genitore seduttivo mentre quella masochista ha origine dalla apparente sottomissione nei confronti dello stesso genitore: il bambino, non avendo la possibilità di reagire, se non solo interiormente, attraverso l'asservimento riesce a conquistare una certa intimità con il genitore di sesso opposto con il quale finisce per identificarsi.

### **Gli aspetti psicologici**

I principali aspetti che denotano il carattere psicopatico sono:

- la tendenza a controllare tutto (attitudine questa che deriva dalla sua paura di essere controllato);
- la paura di esprimere le emozioni poiché crede che, se si arrendesse e si aprisse, diventerebbe debole e vulnerabile quindi nega sentimenti e bisogni;
- la diffidenza verso gli altri esseri umani che lo porta a chiedere solo in maniera indiretta (per non mostrare i suoi veri bisogni).

La sua principale illusione è quella di credere veramente di essere potente, di riuscire a controllare tutto e di essere carico di energia. Per questo motivo, deve sempre avere ragione e rincorrere il successo e, per raggiungere questi obiettivi, usa la seduzione e la manipolazione così come, nella sua prima infanzia, è stato fatto con lui.

Per raggiungere i suoi scopi utilizza molto la cosiddetta “*volontà dell'ego*”.

A tal proposito, chiariamo che nella Core-energetica, vengono distinte due tipi di volontà:

1. Volontà esterna o dell'Io: viene usata per controllare gli altri e se stessi nel tentativo di fare andare ogni cosa secondo i bisogni del proprio ego (“*Si fa come dico io!*”). Essa è fisicamente localizzata tra le scapole e mostra un'energia che si muove verso la testa e che spinge all'efficienza e all'azione compulsiva.

---

8 Tratto da: Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Edizioni Amrita, maggio 2002, pag.68.

2. Volontà interna o del cuore: è connessa con il vero Sé e non segue il proprio tornaconto e i ragionamenti dell'Io ma ascolta la voce della propria anima. Fisicamente, si trova nella parte anteriore del petto in corrispondenza del cuore.

Quindi, il centro posteriore della volontà distorta è molto sviluppato in questo carattere così come nella difesa rigida, come vedremo successivamente.

### **Interventi**

Per la tipologia psicopatica, è fondamentale rinunciare all'illusione di poter controllare tutto rendendosi conto che la sicurezza non deriva dal controllo e dalla manipolazione degli altri e ammettendo a se stesso che, dietro il suo atteggiamento, si nasconde una grande paura: fallire e perdere il potere. Per tale carattere inoltre, è molto importante coltivare vere amicizie e sentirsi uguale a tutti gli altri esseri umani, imparare ad avere fiducia, arrendersi e lasciarsi andare ai sentimenti dolci e delicati.

### **Le qualità del Core**

Il suo *Core* è onesto e integro, denota coraggio e capacità di essere un leader giusto.

Pierrakos affermava che *“le persone che mostrano questa difesa hanno un Core molto potente, benedetto da un'enorme quantità di energia, abilità esecutiva e meravigliose doti di creatività e spirito di iniziativa”*. Quando sviluppa la coscienza può diventare molto sensibile a questioni di giustizia ed oppressione.

### **TABELLA RIASSUNTIVA<sup>9</sup>**

Struttura fisica	parte superiore più sviluppata di quella inferiore (uomini), parte inferiore masochista e superiore orale (donne)
Livello energetico	Iper-attività seguita da crollo
Arresto dello sviluppo	nella prima infanzia
Causa del trauma	seduzione e tradimento
Debolezza	falsità
Intento negativo	la mia volontà sopra di tutto, si fa come dico io
Bisogno	sviluppare fiducia
Affermazione della Maschera	Io ho ragione, tu hai torto
Affermazione Sé inferiore	io ti controllerò e dominerò
Affermazione Sé superiore	mi arrendo
Qualità del core	leadership - coraggio - onestà

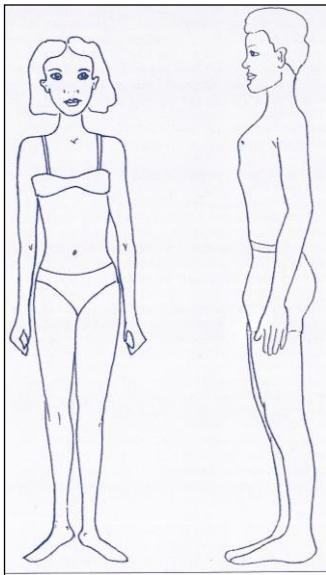
<sup>9</sup> Tabella fornita dall'Istituto Italiano di Core-energetica durante il III corso di formazione. Direttore T. Lorusso.

## 5. Carattere Rigido

La ferita dell'ingiustizia che caratterizza il "rigido" si riceve nel periodo edipico (tra i tre e i cinque anni e mezzo) quando il bambino si presenta al genitore di sesso opposto con tutta la sua carica di amore, eros e sessualità integrate tra loro; naturalmente, non si tratta ancora di sessualità genitale ma di un flusso armonico di forza vitale che scorre liberamente nel bambino. Il genitore ha paura di questa energia vibrante e spontanea e non sa come gestirla anche perché, più o meno inconsciamente, si trova a fare i conti con il tabù dell'incesto che è uno dei divieti più radicati nella nostra cultura.

Si ritira, quindi, effettuando un "taglio" molto profondo nella relazione con il figlio e questo avviene soprattutto quando, nella coppia genitoriale, non c'è un rapporto adulto e una vita sessuale piena e soddisfacente perché, in questo caso, egli ha difficoltà a riconoscere i diversi ruoli che adulto e bambino rivestono nella famiglia. Per il bambino, si tratta di una ferita molto dolorosa perché, quando il genitore rifiuta la sua energia sessuale, egli percepisce un rifiuto della totalità del suo essere. Il bambino, quando rinuncia all'energia erotica, deve rinnegare anche i sentimenti d'amore e di spontaneità: si sviluppa così una difesa che afferma: *"non voglio più sentire"* creando una chiusura e un irrigidimento nel corpo. Egli è ancora troppo piccolo per comprendere il dilemma interiore e il profondo terrore del genitore, pertanto "sceglie" di sentirsi lui stesso sbagliato e in difetto.

Rinunciando alla sua naturalezza e freschezza e percependo il "no" del genitore come un divieto al suo diritto di amare, separa il cuore dalla pelvi. Questo bambino, una volta diventato adulto, vivrà il conflitto tra amare e desiderare sessualmente e quindi vivrà amori platonici o creerà relazioni basate



solo sulla sessualità essendo incapace di sentire amore e piacere erotico in maniera integrata verso la stessa persona.

### **La struttura corporea**

Il corpo si presenta esteticamente bello, proporzionato e armonico con la schiena rigida, la testa alta; sembra integrato e connesso. Esso inoltre appare vivo, pieno di energia, ben equilibrato e radicato, vibrante, con gli occhi luminosi e la pelle chiara. La schiena presenta un dorso rigido e una forte lordosi perché il bacino tende a ritrarsi e a essere freddo in seguito alla repressione della sessualità. Possiede una struttura muscolare rigida e ferrea per trattenere le emozioni. La sessualità è usata per essere crudele: usa infatti la sottomissione per intrappolare il sesso opposto verso il quale è

furioso, distorcendo in tal modo la sua forza erotica. Nella pagina precedente, la struttura corporea rigida in un caratteristico disegno<sup>10</sup>.

### **Gli aspetti psicologici**

Il tipo rigido è competitivo, ambizioso, ostinato, orgoglioso, aggressivo, iper-attivo e con abbondanti energie. Non ama la passività e confonde tenerezza, dolcezza e vulnerabilità con debolezza e incapacità, infatti non riesce a unire il sesso con il cuore, l'intimità con l'eros e ha difficoltà a esprimere le emozioni. Ha una mentalità estremamente logica e giudicante, orientata al successo per cui crede – almeno a livello di coscienza superficiale - di essere il migliore di tutti. Il rigido vorrebbe essere perfetto perché, in lui, alberga un'istanza a livello inconscio, in base alla quale, egli si sente costretto a trovare un altro modo per soddisfare i genitori che lo hanno rifiutato nella sua essenza. In altri termini, il bambino, ripudiato nella sua sessualità, aggressività e capacità di amare, si sente imperfetto e quindi deve diventare molto bravo.

In questo senso, si avvicina allo psicopatico ma mentre quest'ultimo si sente il migliore del mondo, il rigido deve essere il migliore per se stesso. Questa sua illusoria ricerca è comunque destinata a fallire perché egli sente sempre, in se stesso, di non essere mai “abbastanza” poiché non percepisce il suo vero valore.

Questa è l'unica difesa che non presenta blocchi specifici, ma mostra una corazza protettiva lungo tutto il corpo così strutturata, al fine di non sentire e di non entrare veramente in contatto con il mondo esterno.

La corazza muscolare si può presentare in due strutture diverse:

- **a maglie:** si tratta di un tipo di blocco non fisso che si sposta facilmente da una parte ad un'altra. Ci sono zone aperte e zone chiuse che manifestano la non volontà di sentire la totalità dell'energia integrata in tutto il corpo.

- **a piastre:** in questo caso, si tratta di un congelamento e di una freddezza di acciaio che si manifesta con vere e proprie piastre che coprono il cuore, la schiena o la pancia.

### **Le qualità del Core**

Il tipo rigido è un grande organizzatore, capace di ordine e armonia e forte passione. Mostra dedizione, resistenza e chiarezza.

### **Interventi**

Per la tipologia rigida, è essenziale riuscire a connettere il cuore con la sessualità, giungere a esprimere le emozioni impegnandosi ad amare, e portare sentimento e compassione in tutte le attività della vita

---

10 Tratto da: Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Edizioni Amrita, maggio 2002, pag. 92.

quotidiana. Inoltre, è importante che impari a rallentare, che diventi consapevole del suo “fare ossessivo” per poter sentire se stesso e i suoi veri bisogni.

Come interventi corporei, è importante caricare i muscoli del rigido intensamente. Essi infatti danno l'impressione di essere di acciaio e, affinché egli possa sentire e percepire il dolore della sua insensibilità, occorre portarli a una soglia alta di sforzo.

### **TABELLA RIASSUNTIVA<sup>11</sup>**

Struttura fisica	armoniosa ed equilibrata con dorso rigido e bacino arretrato
Livello energetico	iper-attivo con abbondanti energie
Arresto dello sviluppo	durante la fase edipica
Causa del trauma	rifiuto sessuale e tradimento sentimentale
Debolezza	orgoglio
Intento negativo	non mi arrendo - non voglio sentire- mi ritiro dal contatto
Bisogno	connettere cuore e genitali, amore e sessualità
Affermazione della Maschera	sì, ma...
Affermazione Sé inferiore	non ti amerò
Affermazione Sé superiore	mi impegno, amo
Qualità del core	Ordine, armonia

Allego, quale applicazione pratica dello studio appena descritto, una sintesi del lavoro di consulenza svolto con una cliente, per la quale, per ragioni di privacy, userò un nome di fantasia cioè Anna.

---

<sup>11</sup> Tabella fornita dall'Istituto Italiano di Core-energetica durante il III corso di formazione. Direttore T. Lorusso.



## **Il caso di Anna**

L'utilità della conoscenza dettagliata del modo in cui il carattere si struttura nelle cosiddette "armature corporee" sta nella possibilità che il counselor ha di ricavare delle informazioni interessanti sui clienti senza bisogno che vengano espresse parole.

Nel mio lavoro come counselor, uso spesso questo strumento diagnostico per inquadrare il caso in un contesto più ampio rispetto al tema portato, per facilitare la scelta della direzione di lavoro e per cogliere eventuali incongruenze tra quello che il cliente sostiene e quanto invece il suo corpo "racconta".

Naturalmente non è sempre facile individuare facilmente e con certezza la struttura difensiva dei clienti ma, in alcuni casi, alcuni aspetti dei vari caratteri appaiono immediatamente evidenti nel corpo, nei movimenti e nella mimica, come nel caso di Anna, una mia cliente, che mostra, come vedremo qui di seguito, una struttura corporea prevalentemente schizoide.

Anna è una donna di 44 anni, di professione impiegata; ha una relazione sentimentale che dura da circa venti anni con l'uomo con cui convive. È la primogenita di tre sorelle ed è figlia di una coppia di insegnanti. Coltiva diversi interessi tra cui le arti grafiche, il canto, il nuoto e la batteria, nutre una grande attrazione per l'esoterismo, per la vita extracorporea e pratica costantemente l'esercizio della meditazione. È fortemente interessata alle tematiche di matrice psicologica per cui approfondisce con letture e seminari che le hanno dato molta comprensione intellettuale e le fanno dare la "giusta risposta" alle mie domande.

È una persona colta, di temperamento gioviale, curata nell'aspetto, con un modo eccessivamente verboso e razionale di esporre e dotata di una risata fragorosa. Il corpo si presenta infantile (essendo fisicamente minuta e magra con il seno piccolo) e mostra meno anni della sua età anagrafica. Il tono muscolare è debole, gli occhi grandi esprimono un sottofondo di paura nascosto sotto ampi sorrisi, le labbra sono piene, carnose e sensuali. Sia il suo corpo sia alcuni aspetti della sua personalità appaiono quindi tipicamente riconducibili alla struttura "schizoide".

Il tema portato all'inizio della consulenza è stato "il bisogno di scendere in profondità" come se avesse la sensazione che la sua vita si mantenga su un livello molto superficiale. Avendo osservato le sue fattezze fisiche, mi è parso evidente che, inconsciamente, la cliente esprimeva il bisogno di calarsi nel corpo e nella realtà per poter passare dalle "altezze" della testa alle "profondità" del corpo e quindi delle emozioni.

Un importante tema emerso successivamente è la sua paura di invecchiare, di perdere la bellezza, di risultare scialba e insignificante agli occhi del suo partner, in primis, e poi degli altri uomini. Di qui, la sua dipendenza dalla cosmesi cui dedica diversi, ampi, momenti della giornata e dall'attività sportiva. Si dichiara incapace di privarsi dell'uso di creme di bellezza anche solo per un giorno così come afferma di preferire sicuramente la morte all'imbruttimento. Le sue fantasie catastrofiche riguardano la menopausa durante la quale, secondo le sue convinzioni, le donne perdono i capelli e il tono muscolare e ingrassano e, a quel punto, non sono più meritevoli di desiderio da parte di un uomo. Questo genere di paure l'ha anche condotta alla scelta di non vivere l'esperienza della maternità da lei percepita come causa di inestetismi irreversibili e come un momento di disastroso aumento di peso. È spesso ossessionata dall'idea che il suo compagno possa preferirle un'altra donna dotata di fattezze fisiche migliori delle sue e, in quei momenti, perde il contatto con la situazione reale e rivolge la rabbia contro se stessa, giudicandosi non all'altezza delle altre donne.

Anna riferisce il suo sentirsi sin da piccola come una *stoffa vuota* che riempie un po' a casaccio a causa della mancanza di un contatto chiaro con il suo sentire e brancola spesso nella confusione prendendo a prestito ed emulando comportamenti e stili di vita altrui scelti in base alle immagini che, in qualche forma, combaciano con i suoi "pregiudizi" interiori.

Anna mostra una naturale predisposizione a parlare più del suo passato che del suo presente e, così facendo, rivitalizza continuamente una forma di rabbia nei confronti dei suoi genitori ai quali rimprovera di averla allontanata dal contatto con le sue pulsioni e i suoi desideri.

Di suo padre, parla come di un uomo chiuso, di temperamento rabbioso e incline al lamento, molto legato a due sorelle che non si sono sposate, che hanno sempre abitato di fronte alla loro casa e che lei ritiene essere state motivo fondamentale dei conflitti peggiori fra i due coniugi.

Suo padre creava un'atmosfera familiare nella quale incitava le figlie a parlare a voce bassa e a non ridere in modo chiassoso rimproverando le loro manifestazioni di entusiasmo. Le ha inoltre sempre orientate verso scelte professionali e di vita sicure e stabili. Quando Anna, dopo la maturità scientifica ha manifestato l'intenzione di frequentare l'Accademia delle Belle Arti, è stata frenata in questo intento e indirizzata a scegliere una facoltà universitaria. Lei ha seguito il volere dei suoi genitori provando però un risentimento che avverte in modo forte anche ora.

Sua madre, invece, è una donna sempre molto attenta alle apparenze e alle impressioni che la gente può avere dall'esterno: impediva che le figlie portassero amici a casa nel timore che essa potesse non essere sufficientemente pulita e in ordine, non permetteva che Anna giocasse nel cortile insieme agli altri

bambini per la paura che potesse accadere qualcosa (ad esempio: rottura di oggetti, danni alle auto parcheggiate e così via) di cui la famiglia potesse essere ritenuta colpevole. Anna ricorda che trascorrevano i suoi pomeriggi osservando dalla finestra gli altri bambini che giocavano in cortile e convincendosi che, di questa sua forzata esclusione, non le importasse niente. Utilizza ancora questo espediente per difendersi dalle situazioni spiacevoli vale a dire, dinanzi a cose che non riesce a ottenere, si persuade che queste ultime non siano importanti per lei.

Anna definisce sua madre come un "*occhio che mi scruta di continuo e giudica se faccio bene o male*" e che lei avverte tuttora seguirla ovunque. Della sua infanzia, si porta dentro proprio questa confusione tra i suoi desideri e quello che si "deve fare" per cui le risulta molto facile accomodare gli altri sopprimendo i suoi bisogni con cui non è in contatto. Alla mamma, rimprovera anche di averle imposto i dogmi della religione cattolica e la frequentazione domenicale della chiesa e mi ha riportato un episodio della sua infanzia nel quale lei osò dire a sua madre: "*Dio è cretino*", scatenando una reazione di ira che le ha creato la convinzione che non fosse possibile esprimere i suoi pensieri se non collimanti con quelli degli altri.

Anna dichiara di avere sempre avuto un rapporto conflittuale con la sorella più vicina a lei di età (Carla) e di averle costantemente invidiato il fatto che lei "*facesse la sua vita senza farsi condizionare dalla famiglia*".

Ha costruito, invece, una relazione migliore con l'altra sorella, di dieci anni minore di lei (Raffaella), con cui mantiene un rapporto stretto di confidenza.

Il modo di stare al mondo che Anna ha adottato è basato su una serie di convinzioni che lei stessa, con il suo continuo rimuginare, ha elaborato nel corso degli anni e che ora le condizionano fortemente la vita. Lei cerca in teorie esterne un orientamento nella vita a causa della mancanza di *grounding* (e quindi di un vero senso di sé interiore) che possa funzionare da guida.

Una di queste è l'idea che la famiglia sia un sistema asfissiante, fonte di dipendenza e di restrizione, per cui Anna ha scelto di non averne una, di non sposarsi ma di convivere, e di non avere figli. Il suo compagno (Luigi), cattolico praticante, avrebbe voluto sposarsi ma pare si sia adattato alla sua decisione. Anna parla in modo idealizzato di Luigi elencando le sue doti e sottolineando con enfasi la profondità del loro legame. Di lui, però, non accetta il suo lato "cattolico", il suo rapporto con i genitori (è figlio unico), il suo lavoro a carattere impiegatizio e gli muove critiche per la sua tendenza a mangiare in modo poco sano in quanto teme che, nutrendosi male, lui possa morire presto. Luigi, inoltre, non condivide gli interessi di Anna spesso la prende in giro per la sua "ricerca interiore" e per i

seminari che frequenta: Anna, infatti, non l'ha reso partecipe del percorso di counseling che sta facendo con me adducendo la giustificazione che *"lui non riuscirebbe mai a comprenderne il senso"*.

Anna inquina la loro relazione con sospetti e sfiducia che non sono imputabili ad ambiguità di Luigi ma a sue fantasie catastrofiche. Ad esempio, se Luigi viene chiamato al lavoro di notte a causa di un black out lei, una volta rimasta a casa da sola, inizia a convincersi che lui stia andando invece dalla sua amante che immagina essere una donna sicuramente più bella e prosperosa di lei.

Di fronte a questo fantasioso scenario, Anna rivolge la rabbia contro se stessa arrivando anche a giustificare mentalmente l'eventuale preferenza di Luigi per un'altra donna.

Anna racconta di preferire la convivenza al matrimonio perché non sopporterebbe che Luigi restasse al suo fianco per motivi contrattuali e di impegno (è questa la sua visione del matrimonio) piuttosto che per amore e per passione.

Un'altra delle convinzioni in cui Anna crede fermamente è quella secondo cui la vita dell'impiegato (come figura professionale) sia grigia, scialba, priva del brivido dell'avventura e, pur dichiarando che il suo lavoro le piace, vive una dicotomia interiore tra l'immagine spenta che esso le evoca e i vantaggi dello stipendio fisso, dell'orario "open" (che le consente di gestire autonomamente gli orari di entrata e di uscita) e del piacere di lavorare in un laboratorio di grafica. Anna ha un'inclinazione artistica che esprime realizzando quadri e video ma anche questo aspetto creativo e piacevole di se stessa è da lei sabotato con l'immagine secondo la quale *"l'artista è un essere libero, privo di legami, che gira per il mondo e vive grazie alla sua arte"* (quindi lei non può considerarsi tale).

A tal proposito, rimprovera a Luigi il fatto di averla legata alla vita a Bari e quindi di aver dovuto rinunciare alla sua vita da artista: pertanto in lei sussiste l'equazione che scegliere di fare l'artista implicherebbe la separazione da lui. Anna inoltre si sente ingannata dal fatto che, quando ha conosciuto Luigi, dall'aspetto roccettaro e amante dei Rolling Stones, è subito entrata nell'aspettativa di una vita a due più avventurosa e creativa.

Il lavoro fatto in seduta ha portato alla luce l'aspetto "vantaggioso" del suo non essere andata via da Bari (seguendo i suoi desideri e i suoi sogni) vale a dire l'essersi impedita la messa in gioco totale come artista, prendendosi dei rischi e scegliendo di farne il suo lavoro, e di qui ha iniziato ad emergere la sua mancanza di autostima e lo scarso valore che ha di se stessa. Anna idealizza l'immagine di una vita lontana da Bari ma manca di un progetto concreto ossia non ha preferenze sull'eventuale città in cui vivere, non conosce quali siano i passi da fare per poter emergere come artista e vivere di questa

professione e così via. Paradossalmente, delle tre sorelle, lei era quella che dichiarava di voler andare lontano da Bari "*perché bisogna vivere lontano dai propri genitori*" ma è l'unica che poi vi è rimasta. È inoltre risultato lampante che, pur disprezzando la vita impiegatizia dei suoi genitori che giudica essere come piatta e al sicuro, ha realizzato il medesimo modello nella sua relazione di coppia. Le letture e gli approfondimenti che Anna ha fatto le sono serviti per interpretare razionalmente tutti i "perché" della sua persona: ha ben compreso che lei è l'unica responsabile per la sua vita, che quello che le capita ha un senso per lei, sa riconoscere i momenti in cui "proietta" parti di se stessa sulle persone che la circondano ma, a mio avviso, questa conoscenza intellettuale costituisce per lei una trappola. Durante i nostri incontri, Anna ha sempre parlato in prima persona, non ha attribuito colpe (se non in modo velato) ad altri e i temi che mi sottopone sono stati da lei già accuratamente sviscerati dal punto di vista dell'interpretazione. Il suo lavoro razionale ha creato un castello di assunzioni stratificate che fanno sì che lei sia poco in contatto con il qui e ora.

### **Momenti salienti del lavoro di consulenza**

Sin dal nostro primo incontro, basandomi sia sulla struttura corporea sia su quello che esprimeva, mi è risultato evidente lo scarso contatto che Anna ha con il suo corpo (percepito come un "sacco vuoto") e con la sfera delle emozioni (tanto da non saper definire chiaramente i suoi stati d'animo). Contemporaneamente Anna mostra un distacco dalla sua realtà (sia lavorativa sia con il partner) "fuggendo" nel mondo della spiritualità e dell'arte, cercando sicurezza nella sfera mentale e sognando una realtà diversa e migliore (senza peraltro fare nessun passo concreto verso un destino diverso). È altresì evidente che la sua passione per la psicologia, è intesa più come comprensione e interpretazione, che come strada per entrare veramente in contatto con se stessa e per esserci veramente in questo mondo e nella realtà della sua vita. Le scelte che compie partono per la maggior parte da idee e concetti, spesso legati alle sue innumerevoli paure, piuttosto che da un preciso sentire interiore. La continua preoccupazione per l'estetica la porta a considerare il suo corpo come un oggetto posseduto invece di guardare ad esso quale la sua più profonda realtà. La struttura corporea (prevalentemente schizoide) di Anna mi ha "suggerito" la strada per aiutarla che passa attraverso il *grounding* (inteso come radicamento nel corpo, nella terra e nella realtà esteriore), lo sviluppo di un Sé corporeo (cioè di un senso di sé che proviene dal corpo e non dai pensieri o dalle idee su di se), il ritrovare il proprio corpo come una casa in cui ritrovarsi piuttosto che come un luogo da cui fuggire. Ho così progressivamente aiutato Anna a spostare l'attenzione dai pensieri, dalla ricerca dei "perché", dalle

credenze e paure limitanti e dalle fantasie, verso la realtà del suo corpo, delle sue sensazioni, del mondo esteriore. È stato molto utile ancorare al corpo e alle sensazioni le comprensioni che nascevano in lei e fare in modo che scoprisse la differenza tra “sapere cosa è teoricamente giusto” e “sentire cosa è buono per se stessi” per usare questa comprensione come faro nelle sue scelte. Tecniche utili cui ho fatto ricorso in questo percorso di consulenza sono state: meta modello linguistico della PNL, uso del respiro profondo, utilizzo della corda per delimitare il proprio spazio individuale, attenzione al vissuto emotivo, *hot seat* della Gestalt.

Anna ha iniziato così gradualmente a trovare maggiore sicurezza in se stessa, nelle sue emozioni e nel suo corpo. In particolare ha imparato a confrontare i suoi vissuti interiori con la realtà aprendosi al partner mostrando se stessa e comunicando le proprie paure invece di tenere tutto dentro. Si è così accorta che le sue idee fisse (tipo "*l'artista è un essere libero, privo di legami, che gira per il mondo e vive grazie alla sua arte*", "*sposarsi equivale a perdere la libertà e l'indipendenza*", "*agli uomini piacciono le donne con le tette grosse*") sono una trappola che rinchiude la sua vita in schemi e le impedisce di uscire dai tanti circoli viziosi nei quali si è rinchiusa. Ha iniziato a considerare che si può essere contemporaneamente artisti e impiegati e che, come ha affermato con difficoltà, "*forse a Luigi piaccio proprio io con le mie tette piccole!*"

## **Transfert**

Il percorso di counseling svolto con Anna mi ha indotto interessanti riflessioni.

Credo che, Anna abbia proiettato su di me l'immagine di un rassicurante guru che potesse aiutarla, darle consigli e portarla sulla “giusta” via. Faceva così la “brava bambina”, eseguiva i compiti e gli esercizi che le proponevo e si aspettava in cambio di essere amata e indirizzata. L'ho subito confrontata su questo suo aspetto facendole notare il suo atteggiamento infantile verso di me e invitandola a cercare in se stessa le sue risposte prendendosi la responsabilità della propria vita.

Un transfert che ho vissuto con Anna è nato con un senso di frustrazione e di spinta a fare del mio meglio per aiutarla. A un certo punto, gli incontri erano diventati un peso per me e, quando lei saltava una seduta, mi sentivo sollevato. Nel lavoro di supervisione, è emerso che volevo farla stare bene come era accaduto nel passato con mia madre e, come allora, mi sentivo impotente ad aiutarla. Riconoscere questo mi ha aiutato a togliere le aspettative sulla mia cliente e a lasciarle il compito di prendersi la responsabilità della sua vita e delle sue scelte.

## BIBLIOGRAFIA

Bourbeau L.	<i>Le 5 ferite e come guarirle</i>	Ed. Amrita	2002
Lowen A.	<i>Bioenergetica</i>	Ed. Feltrinelli	2006
Lowen A.	<i>Il linguaggio del corpo</i>	Ed. Feltrinelli	2006
Marchino - Mizrahi	<i>Il corpo non mente</i>	Ed. Frassinelli	2004
Pierrakos J.	<i>Coreenergetica</i>	Ed. Crisalide	1994

## INDICE

Le cinque strutture caratteriali	pag. 1
Il carattere schizoide	pag. 2
Il carattere orale	pag. 5
Il carattere masochista	pag. 8
Il carattere psicopatico	pag. 10
Il carattere rigido	pag. 13
Il caso di Anna	pag. 16
Bibliografia	pag. 22