

Counseling

MAITHUNA srl- Istituto di Counseling

DIFESE CARATTERIALI

E

ARMATURE DIFENSIVE

TESI: MARIA LUCIA ROSSI

Anno 2010/11

Sino a prima di iniziare questa formazione avevo sentito parlare poco di counseling e non mi interessava nemmeno approfondire l'argomento. In maniera discontinua, per motivi di lavoro, salute, relazione di coppia, il mio training con Maithuna è durato circa quattro anni e solo qualche giorno prima dell'inizio di questo corso, mi sono ritrovata in mano la brochure delle loro attività e ciò che mi è balzato agli occhi è stato proprio questo corso che sarebbe iniziato a brevissimo.

In quel momento, il cuore ha iniziato a battere più velocemente, il respiro si è fatto affannoso, le mani tremavano e un solo pensiero: chiamare Elmar per sapere se ci fosse ancora la possibilità di iscrivermi. Durante il colloquio telefonico, Elmar mi ha chiesto la motivazione del mio interesse,; io risposi che volevo mettermi in gioco e scoprire realmente chi ero e non chi pensavo di essere.

Nel modulo di iscrizione ho scritto:

“Dare un'altra direzione, più consapevole e adatta alle mie capacità, alla mia professione e poter affrontare con fermezza e serenamente, sia le scelte relative alla professione che quelle in ambito personale. Miglioramento della comunicazione nelle relazioni interpersonali.”

Sono naturopata e ho un piccolo studio presso il mio domicilio ma da molti anni il lavoro principale lo svolgo con mio marito nelle fiere, vendendo prodotti casalinghi da dimostrazione e, quando compatibile con la tipologia della fiera, prodotti naturali per la persona.

Questo fa sì che la mia attività di naturopata sia relegata al periodo invernale, quando l'attività fieristica è meno frenetica. Ciò comporta anche in parte la perdita di clienti acquisiti perché durante l'estate non posso fornire una presenza continuativa necessaria. Questo lascia in me un senso di sconforto, accentuato dal fatto che nelle fiere il contatto con il cliente è veloce e la motivazione ultima non è tanto il suo benessere, ma il vendere per recuperare i costi. Questa finalità puramente economica da tempo non mi basta più.

Tra gli obiettivi del corso, infatti, mi prefiggevo l'aver una visione realistica dell'ambiente sociale in cui mi sarei trovata ad operare, con una maggiore consapevolezza e presenza e, creare una comunicazione chiara ed empatica nelle relazioni personali e di lavoro.

Eccomi qui, sono quasi alla fine del viaggio e ancora non ho pensato all'argomento della tesi. In questo momento sono nel “no automatico”¹: non lo so fare e non sono all'altezza, non per l'impegno che dovrei affrontare, ma per la mia scarsa formazione umanistica, avendo io frequentato una scuola professionale.

Questo percorso di formazione non è certo stata una “passeggiata”, mi sono frammentata² molte volte e per svariati motivi. Queste crisi, le cause e la mia crescita saranno l'oggetto di questa tesi.

¹ Vedi p. 5

² Frammentato: termine usato dall'IBP, indica stato di insanità temporanea che rompe l'unità corpo-mente dell'individuo.

INTRODUZIONE

“...il counseling non è affatto l'arte di dare consigli, quanto piuttosto una relazione di aiuto. (...) il counseling è una relazione d'aiuto il cui obiettivo è offrire sostegno a chi si trova in una fase di difficoltà o disagio, accompagnandolo verso la soluzione della crisi.”³

Il counselor, sostiene Marchino, non si propone di intervenire sulla struttura della personalità del cliente come farebbe uno psicoterapeuta, non lo vede come una persona con patologie, ma gli mette a disposizione il proprio aiuto e competenza per il tempo necessario a risolvere il problema identificato dal cliente stesso, lo aiuta ad attraversare una fase, un momento difficile.

Al Convegno FAIP di Ostia 2006 la definizione che è stata data è la seguente:

“ Il Counseling è una relazione di aiuto che muove dall'analisi dei problemi del cliente, si propone di costruire una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità desiderate dal cliente (prendere decisioni, migliorare relazioni, sviluppare la consapevolezza, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti).”

Per me counseling significa portare in superficie, al livello di consapevolezza, quello che in realtà è già dentro di me, le mie risorse e riuscire ad attivare lo stesso processo negli altri.

Tra le numerose dinamiche sollevate durante il percorso, la mia reazione più forte si è sviluppata quando mi sono scontrata con le mie ferite e le mie difese caratteriali. Proprio questo ha scatenato in me una consapevolezza legata ai miei schemi e alle mie rigidità che non pensavo essere così strutturate. Durante l'anno sono accaduti diversi fatti significativi tra cui un lutto importante, mia figlia nel giro di poco tempo ha deciso ed è andata a convivere e, non ultimo, la scelta di mio marito di dare una svolta alla sua vita e alla nostra attività futura frequentando una scuola molto impegnativa.

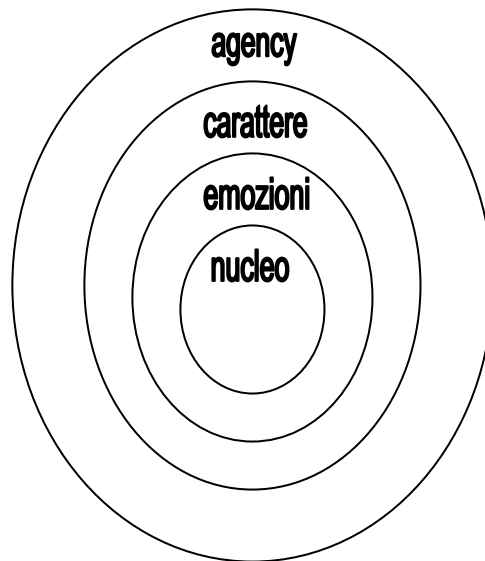
Tutti questi avvenimenti hanno reso inevitabile vedere e sentire le mie ferite. Per questo motivo cercherò di approfondire tali difese, le ferite e le corazze che ne derivano, come nello specifico sono radicate in me e con quali conseguenze.

³ Marchino, L., Mizrahi, M., *Counseling*, Edizioni Frassinelli, Cles (TN), 2007, pp. 3-4.

DIFESE E CORAZZE

1.1. DIFESE CARATTERIALI

In questa tesi adoterò la terminologia usata dall' IBP (Integrative Body Psychotherapy), disciplina sviluppata da J. Rosenberg, B. Kitalm e M. Rard che utilizza tecniche psicocorporee che permettono di raggiungere alti livelli energetici e consapevolezza dei processi intrapsichici e delle dinamiche di coppia.



Questo è lo schema riassuntivo delle difese caratteriali secondo l'IBP.

Durante l'anno mi sono spostata più e più volte tra *agency*, *carattere* e *ferite*. Ripercorrendo questo viaggio cercherò di darne una definizione, raccontando gli episodi che le hanno manifestate durante il corso, come condizionano la mia vita e le mie relazioni e quali aspetti dei vari strati sono più legati a me.

La prima volta in cui è stato chiesto un volontario per un esercizio dimostrativo sull'*agency*, senza nemmeno rendermene conto e in modo automatico, mi sono proposta, cosa che non mi capita di frequente. Ho preso il mio cuscino da meditazione, mi sono messa davanti ad Elmar e ho buttato a terra il mio cuscino. Una volta seduta mi sono subito resa conto di essere troppo vicina allo spazio dei miei insegnanti e mi sono spostata. Lui mi ha chiesto quale argomento volessi trattare e ne ho proposto uno che in realtà era di *carattere*, giustificando la mia scelta dicendo di non averne uno legato all'*agency*. Mi è stato subito fatto notare che la mia modalità di propormi, la postura, la gestione dello spazio che avevo tenuto nell'avvicinarmi, fossero già indicative di uno stato d'*agency*.

Agency: primo strato dell'io, è la modalità in cui la persona non vive in proprio ma per conto di qualcun altro. E' un riflesso automatico, è un'abitudine. E' una componente che s'impara fin da piccoli e si basa sulla convinzione che si può essere amati soltanto se ci si preoccupa degli altri e si fa qualcosa per loro. La persona in *agency* non ha scelto di esserlo, si è adeguata ai genitori per conquistare il loro amore.

L'*agent* è proiettato all'esterno, non ha confini e invade gli altri; non si sente, perde il contatto con se stesso e va nell'automatismo. Ricerca amore, riconoscimento e stima. Sorride, è gentile e fa di tutto per ricevere apprezzamento. E' permaloso, si irrita quando non viene riconosciuto proprio perché da tanto. Se volessimo riassumere l'*agent* con una frase questa sarebbe: "trascuro me stesso, faccio qualcosa per l'altro e lo faccio in automatico".

La postura è in avanti, lo sguardo fuori e il respiro è bloccato a metà. E' tagliato a metà, non sente la parte bassa del proprio corpo.

Ora posso riconoscere diverse occasioni in cui ero in *agency*. Quando ricoprovo il ruolo da counselor, ad esempio, tendevo ad assumere una postura protesa verso il cliente. Da cliente, invece, svolgevo i miei esercizi "come una brava bambina deve fare". Anche nella mia famiglia spesso rinuncio a ciò che voglio veramente fare, spinta dalle esigenze dei miei cari.

L'*agency* è uno stato, una fase da cui si può uscire, qualcosa che abbiamo imparato e che si può "disimparare" per ritrovare il senso della propria esistenza e riscoprire il piacere del proprio corpo. La soluzione non consiste nel diventare egoisti, ma nell'essere consapevole del proprio stato di *agency* e dei propri bisogni, percependo anche quelli degli altri: "oggi farò qualcosa in più per me e la prossima volta farò in più per te"⁴.

Questa mia tendenza all'*agency* prima di iniziare il corso era stata sottostimata e lontana dal mio modo di vedermi. Mi rendo conto di andare in *agency* con persone a cui sono legata da un profondo affetto (familiari e amici) o la cui approvazione ritengo fondamentale (superiori).

Carattere: è lo strato con il quale solitamente ci identifichiamo, tanto da ritenere "noi siamo il nostro carattere" anziché "noi abbiamo il nostro carattere". Il carattere ci dà una connotazione personale (personalità), è una barriera che difende da una ferita dolorosa e impedisce agli attacchi esterni di colpire la parte più vulnerabile della nostra psiche. Il carattere infatti emerge nei momenti di maggiore stress.

⁴ E. e M. Zadra, *Tantra. La via dell'estasi sessuale*, Oscar Mondadori, Cles (TN), 1997, p. 69.

Ci sono 3 tipologie di carattere, abbandonato, invaso e “come se”, che si strutturano nelle diverse età dell’infanzia⁵:

- *Abbandonato*(0-6 mesi): carattere originato spesso dal poco contatto e intimità nell’infanzia, questo porta l’adulto a far di tutto pur di non essere lasciato. I suoi bisogni sono più superficiali (rispetto alle altre tipologie) e continui. Non importa quale sia il bisogno, qualsiasi cosa si faccia non è mai abbastanza. L’abbandonato ha pochi confini, perché l’idea di essere intimo coincide con quella di essere un insieme con l’altro. Ne deriva un attaccamento eccessivo a persone e cose, nella speranza di placare la paura di abbandono. Il soggetto è ipervulnerabile e attento a quello che succede nel proprio corpo.
- *Invaso* (6-18 mesi): le relazioni non sono la cosa più importante per l’invaso, che è separato e distante come se dicesse: “sono quello che sono”. Sentimenti ed emozioni non sono importanti, così come non sente i bisogni legati all’infanzia. Tagliato dal corpo, vive emozionalmente “corazzato”. I confini sono rigidi e definiti, lo spazio libero è molto. Indecisione o dualità non fanno parte del suo mondo bianco o nero, privo di sfumature.
- “*Come se*” (18-36 mesi, 3-4 anni): l’ultimo carattere a svilupparsi in ordine cronologico. Questa tipologia oltre ad avere tratti appartenenti ad entrambe le precedenti, ne presenta anche alcune specifiche. Il soggetto non sopporta che qualcuno gli dica cosa fare o chi essere, reagisce con un “no automatico”. Ha una idea chiara di come le cose dovrebbero andare e ci si aggrappa con forza. Non accetta le debolezze, tratta se stesso e gli altri come oggetti. Manca di autenticità, non dice la verità a se stesso e tende a sopravvalutarsi o sottovalutarsi. Nel rapporto intimo non è mai troppo vicino o troppo lontano, ma oscilla tra entrambe le posizioni: nessuna è quella ritenuta giusta. Sopraffatto dai sentimenti, si separa da corpo, emozioni, vitalità e nucleo del sé per proteggersi. I sentimenti non li vive, li gestisce.

Il carattere di ciascuno di noi è formato da un insieme di queste tre tipologie, ma quella predominante si manifesta nei momenti di stress quando liberiamo molta energia.

Durante il corso dovevo svolgere una sessione come *counselor*. Era sera, dopo cena, mi sentivo stanca e frammentata. All’inizio ho dichiarato di non volerla svolgere e di voler andare a dormire. Il mio “no automatico” era forte ed evidente. Sono stata comunque

⁵ Secondo quanto riportato in tabella “Teoria dello sviluppo IBP-Ferite nello sviluppo e carattere difensivo (parte 2)”, dispensa tradotta con modifiche per la formazione in counseling della Maithuna srl da E. e M. Zadra, www.maithuna.it

obbligata a svolgerla, ma la mia reazione iniziale è stata di forte stizza e rabbia, manifestate in modo corporeo, non a parole. La sessione è andata a buon fine, nonostante le mie idee iniziali. Quando vado in reazione parlo, gesticolo, cammino e mi muovo velocemente. Questo non avviene in modo armonioso, ma staccato e meccanico. Io so quello che va bene per me, chi sono e nessuno mi deve dire cosa devo fare. Devo avere la possibilità di fare la mia scelta e non sopporto di sentirmi con le spalle al muro. Anche con la *soustaining*,⁶ compito da svolgere a casa, talvolta la faccio con piacere, sentendola e notando benefici fisici e mentali, altre volte mi trovo ad eseguirla in modo meccanico e per dovere: una sorta di ginnastica.

Se ripenso alla mia prima infanzia, dalla nascita di mio fratello (era un bambino delicato e che piangeva spesso), per me non ci sono più state molte attenzioni da parte di mia madre. Avevo tredici mesi non davo fastidi o preoccupazioni: ero una brava bambina. Questo vuoto è stato in parte colmato da mia nonna paterna, che abitava nella porta accanto. Lì, con lei e le zie, mi sentivo coccolata e amata. Non che mia madre non fosse presente per i miei bisogni materiali ma, considerando che nell'arco di nove anni sono nati sei figli, era sempre troppo indaffarata con tutti noi per soddisfare anche le mie lacune affettive. La casa era piccola, i miei spazi erano ristretti e, quando all'età di quattro anni si sono manifestati i primi attacchi d'asma, ho vissuto un ribaltamento di questa situazione: mia mamma ha cominciato ad essere sempre troppo presente ed ossessiva. Ero ricoperta da attenzioni continue e raccomandazioni. Ora infatti sono importanti per me i miei spazi, i miei percorsi, le mie libere scelte.

Le difese caratteriali costituiscono una corazza che nasconde il terzo strato dell'io: le *emozioni represses*.

In riferimento alle tre tipologie di carattere sopra indicate è possibile individuare convinzioni dominanti ed emozioni represses caratteristiche di ogni individuo.

carattere	convinzioni dominanti	emozioni represses
abbandonato	nessuno mi ama	non vive la sua rabbia e la sua forza
invaso	tutti invadono il mio spazio	non vive l'affetto e i sentimenti di tenerezza
come se	nessuno mi capisce veramente	non si accetta così com'è

⁶ *Sustaining*: serie di esercizi accompagnati da un respiro consapevole e presenza, che aumentano e mantengono la percezione del sé sul piano sensoriale e corporeo. L'inspirazione, piena e profonda, carica energeticamente; l'espirazione, morbida, rilassa. Allentano gli schemi corporei rigidi.

Le convinzioni sono un meccanismo di difesa, ma diventano anche ostacoli al naturale sviluppo della persona in quanto proteggono indistintamente da emozioni negative o positive.

Emozioni (o ferite): è lo strato delle emozioni represses, dei bisogni più intimi e delle ferite. “ Sotto la corazza psichica del carattere, infatti, esiste la zona che ospita tutte le ferite emotive che abbiamo subito, le parti di noi che neghiamo, quello che la nostra famiglia ha punito e la nostra educazione ha soffocato. E’ qui che risiede il nostro bambino interiore: innocente, spontaneo, curioso, ma anche emotivo sensibile e vulnerabile. Qui nasce la nostra esigenza di contatto e di affetto, l’esigenza di sentirsi apprezzati e la voglia di esprimere liberamente gioia e tristezza.⁷”

La corazza protegge questa parte “morbida”, ci impedisce di venire in contatto con le emozioni forti che potrebbero ferirci, ma inibisce anche momenti di profonda intimità con noi stessi, la sensazione di sentirci completi. Tale barriera tuttavia non è indistruttibile ed è possibile accedere alle nostre emozioni represses in modi diversi: respiro profondo⁸, massaggi, esercizi corporei (*sustaining*), approccio empatico⁹, meditazione, ecc.

Ogni carattere ha difficoltà a percepire ed accettare uno stato interiore particolare, come riassunto nella tabella. Se però allentiamo le maglie di questa corazza mostrando le nostre emozioni, ci esponiamo al rischio di subire nuove ferite ma anche alla possibilità di raggiungere il nucleo nostro e degli altri.

Nucleo (il vero sé): è il nostro centro, quello che entra in gioco nelle esperienze più alte. “La padronanza di sé, ovvero la libertà di essere se stessi, di accettare e riconoscere le proprie sensazioni”¹⁰.

Al corso, durante l’approfondimento del tema delle ferite primarie, stavamo svolgendo un esercizio di esplorazione del nostro *transfert*¹¹ per visualizzare lo scenario delle figure genitoriali. Ho sentito la loro assenza, anche quella di papà di cui non mi ero mai resa

⁷ E. e M. Zadra, *Tanta per due*, Oscar Mondadori, Cles (TN), 1999, p. 54.

⁸ Tecnica di respirazione che porta consapevolezza nel corpo e nelle emozioni (ferite), stimola il sistema limbico e rilassa i muscoli contratti cronicamente (corazze).

⁹ Empatia: qualità che consente di entrare in contatto con l’essenza dell’altro e di comprenderlo: sentire pensare “come se si fosse lui”.

¹⁰ A. Lowen, *Arrendersi al corpo. Il processo dell’analisi bioenergetica*, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1994

¹¹ Il *transfert* è una proiezione, è reinscenare uno scenario.

conto, "loro non ci sono per me" è il messaggio che è arrivato. Anche da piccola ero spesso sola o con i miei fratellini.

Avevo portato alla luce una delle ferite, la mia ferita. Parlo di questo con difficoltà, proprio perché mi porta a scavare nel mio nucleo che cerco di proteggere con la mia corazza, corazza che sto tentando di allentare.

Mentre stavamo facendo un questionario relativo allo scenario familiare¹², nella pausa ho ricevuto un messaggio da mia figlia in nel quale si riferiva a "casa sua" e, per la prima volta, mi rendevo conto che era veramente andata via da casa. Il giorno della mia partenza per il corso, quando ci siamo salutate, pensavo stesse andando nel suo nuovo appartamento solo per il week-end, visto che la casa era arredata solo in parte. Con il messaggio, realizzavo che lei non sarebbe stata più da noi: era una condizione definitiva e non legata ad un viaggio. Lei mi sono frammentata e mi ha riportata a quando ero io la ragazza di ventuno anni che lasciava la casa familiare. La mia separazione era stata molto traumatica e durata anni. Volevo che ora le cose andassero diversamente, che non ci fossero nuove ferite e, al mio ritorno, le ho detto ciò che io avrei voluto sentirmi dire anni fa: "Rispetto la tua vitalità, il tuo territorio e ti permetto di allontanarti da me".

Ho aperto la mia corazza, i nostri nuclei sono entrati in contatto e senza parlare ci siamo abbracciate.

¹² Scenario: insieme delle relazioni e delle caratteristiche individuali tra i vari componenti della famiglia durante l'infanzia.

1.2. ARMATURE DIFENSIVE

Nel corso della prima infanzia ciascuno di noi, per sopravvivere psicologicamente e talvolta fisicamente, ha dovuto adattare la spontanea vitalità dell'organismo alle condizioni ambientali, rinunciando alle parti di sé che ne minacciavano la sopravvivenza e il benessere e rinforzando quei tratti a cui l'ambiente rispondeva in modo positivo. In bioenergetica¹³ il risultato di queste rinunce e di questi rinforzi è chiamato *armatura caratteriale*.

Wilhelm Reich, neuropsichiatria austriaco allievo di Freud, elabora, attraverso le sue ricerche, una profonda conoscenza dell'energia vitale dell'uomo (da lui chiamata *orgonica*), di come essa si possa esprimere in modo naturale, creando piacere di vivere e di sentire, ma anche di come possa venir frenata e repressa da atteggiamenti difensivi e conflitti emotivi.

Reich sostiene che tutto il passato di ciascun individuo si fissa nel presente come *attitudine caratteriale* che, a sua volta, si manifesta a livello fisico sotto forma di rigidità muscolare cronica. La presa di coscienza dei desideri repressi non può essere ottenuta semplicemente attraverso l'interpretazione del vissuto psichico, ma è necessario attaccare direttamente la *corazza caratteriale*, per mezzo di manipolazioni fisiche e di esercizi atti a rilassare e sciogliere questa rigidità muscolare. È su questa intuizione che fonda la *terapia centrata sul corpo*. Ci sono identità funzionali tra tensioni somatiche e vissuti emozionali rimossi: ad ogni tensione, corrisponde un blocco emozionale e viceversa. Per esempio la tensione dei muscoli profondi del collo nasconde sentimenti di rabbia, l'immobilità del torace può essere un mezzo per bloccare le emozioni, la resistenza del diaframma alla mobilità e la contrazione dei muscoli del plesso solare bloccano l'espressione dell'eccitazione sessuale. L'uomo è prigioniero di una corazza che limita l'emotività e l'espressione dei sentimenti e l'energia vitale può bloccarsi in alcune parti del corpo.

Procedendo nell'analisi della corazza muscolare, evidenzia che l'armatura è disposta a segmenti che stringono il corpo in maniera circolare. Sono segmenti dell'armatura quegli organi e quei gruppi di muscoli che sono in contatto funzionale tra loro, che sono capaci di indurirsi reciprocamente a compiere un moto espressivo emozionale. Questi blocchi emozionali sono sette: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico.

¹³ Bioenergetica: tecnica psicocorporea basata su un lavoro di integrazione della mente con il corpo.

Alexander Lowen, psicoanalista e psichiatra statunitense, paziente e poi allievo di Reich, riprendendo i concetti reichiani di energia vitale e dell'esistenza di identità funzionali tra tensioni somatiche e vissuti emozionali rimossi, ha creato una forma di psicoterapia analitica e corporea, la *bioenergetica*, che utilizza tecniche respiratorie, esercizi fisici, posizioni e contatti corporei per realizzare un'integrazione corpo mente.

Lo scopo della terapia bioenergetica rimane quello di sciogliere le contrazioni muscolari per far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi e restituire la naturale carica energetica alla persona. L'equilibrio energetico deriva dal bilanciamento di carica e scarica. La prima è data dalla respirazione attraverso l'ossigenazione e dal cibo con la metabolizzazione, la scarica, invece, è data dal movimento e dalla sessualità.

La *respirazione superficiale* e più in generale le difese psichiche e somatiche, proteggono dall'ansia: l'individuo adulto limita la respirazione per mantenere la repressione dei sentimenti e per non provare l'ansia che vi è associata. Lowen interviene sulla respirazione per portare l'individuo a reimparare a lasciarsi *respirare naturalmente* come fanno i neonati. Se abbiamo pancia, torace o gola contratti, non possiamo respirare bene. Sciogliere tensioni muscolari croniche significa lasciare che la propria energia riprenda a fluire in quell'area: dove c'è contrazione non c'è sensazione, e dove non c'è sensazione non c'è emozione. Il termine *grounding*, introdotto da Lowen, letteralmente, significa, infatti, avere i piedi per terra (radicamento), in senso più ampio vuol dire essere in contatto con il proprio corpo e con le proprie emozioni.

Dall'analisi reichiana del carattere, Lowen definisce una serie di tipologie caratteriali, espressione di come si sono sviluppate le strutture difensive (armature) nei confronti dell'ambiente esterno. Le tipologie delle strutture caratteriali sono di cinque tipi base: schizoide, orale, masochista, psicopatico, rigido. Questi si sviluppano, dal momento della nascita fino ai cinque-sei anni di età, a partire da altrettanti bisogni/diritti fondamentali negati al bambino. Ogni tipo è distinto dagli altri per le particolari forme di difesa che si organizza a livello psicologico e muscolare¹⁴. Ciò che si classifica non sono le persone, ma i loro atteggiamenti difensivi: il cliente è unico nel suo genere, e non esiste il tipo caratteriale puro, ma ogni persona è una tipologia mista.

La mia tipologia predominante, individuata da Elmar, non da me, è quella masochista, l'unica tipologia che nel corso di studi non ho mai voluto prendere in considerazione e che non aveva mai catturato la mia attenzione. Dopo averlo appreso ho ripreso in mano i testi e mi sono riletta le caratteristiche tipiche: alcune le ho sentite vicine a me, altre, non

¹⁴ Per ulteriori approfondimenti sulle tipologie caratteriali vedi schema Padrini, F., Lucherini M.T., Bruttomesso G., *Bioenergetica*, Edizioni RED, Milano, 2011, p. 86.

essendo tipi puri, non mi appartengono e altre ancora si sono modificate nel corso degli anni.

Il carattere masochista è legato ad esperienze infantili di inibizione della manifestazione diretta dei propri bisogni, ad un ambiente esterno soffocante e generatore di ansia. La figura della madre, incentrata sui bisogni fisici, è opprimente per la sua offerta di cibo e attenzione. La convinzione profonda è “sarò come tu mi vuoi” e l’illusione di sé è che “se sarò bravo, sarò amato”. Già nelle pagine precedenti ho illustrato come la mia infanzia fosse intrisa di queste caratteristiche.

Lowen sostiene che l’ambiente familiare del masochista è caratterizzato da una madre dominante, un padre sottomesso e dall’ autonomia nascente del bambino che entra in conflitto con il potere della madre. Il bambino vede come alternative o l’essere se stesso o accontentare la madre ma, spinto dal bisogno d’amore, sceglie la seconda e rinuncia a sé. Io ho scelto di essere la “brava bambina”, di essere ubbidiente, anche perché *non* avevo altra scelta. Solo ora mi rendo conto di quando il mio carattere sottomesso (masochista) sia nato, di quanto questa scelta inconsapevole abbia condizionato, “bloccato” la mia vita e la mia energia. In questo periodo (avevo tre anni) mia nonna si trasferisce: si allontana la mia ancora di salvezza. Il ricordare questo momento me lo fa sentire ora, presente: sono invasa di tristezza. Un anno dopo sono incominciati gli attacchi d’asma. L’interruzione del filo fortissimo che mi lega a mia nonna mi ha fatto e mi fa soffrire. Avverto l’impulso di guardare le sue fotografie e lo faccio.

Durante la *sustaining* mi sono accorta di non riuscire a fare i respiri toracici: mentre inspiro non porto il respiro dal livello addominale al torace, nell’espirazione non butto fuori tutta l’aria ma è come se temessi di perderne una riserva svuotando il petto. E’ stato ad un certo punto ho collegato proprio questo mio modo inconsapevole di respirare all’asma che ho avuto fino a venticinque anni circa. Infatti secondo Padrini¹⁵, chi ha paura di lasciarsi andare completamente tratterrà ancora un po’ di aria nel petto. Questo fenomeno è una difesa contro il timore di non essere capace di immettere abbastanza aria e di dover quindi soccombere. Spesso durante gli esercizi di respirazione mi muovo e gesticolo: associo movimenti fisici, ricerco una scarica per evitare le emozioni. Caratterialmente il blocco toracico corrisponde all’atteggiamento di autocontrollo e al ritegno emotivo. Le emozioni frenate espresse con il pianto sono arrivate anche durante gli esercizi. Le lacrime sono scese, le emozioni c’erano e non potevano essere trattenute. E’ stata una bella sorpresa

¹⁵ Padrini F., Riza Scienze, *Le corazze emotive*, Milano, 1991, p. 54.

quando il respiro è riuscito a salire. E' stato liberatorio. Ho imparato a respirare! Lasciandomi andare con l'esercizio l'energia è ritornata a fluire come un'onda.

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Il carattere masochista si lamenta con se stesso, ma essendo incapace di auto affermarsi e cambiare la situazione, pur soffrendo, rimane remissivo. Se questo poteva essere vero quando per anni ho svolto un lavoro "non scelto", (anche se prima lavorare nelle fiere mi piaceva), ho poi cercato di modificare questa situazione. In un momento di rabbia e sconforto ho deciso che era il momento di cambiare e sono passata all'azione. Tratti del masochista sono anche la caparbia e la testardaggine: mi hanno sostenuto nelle mie scelte, sono diventate delle doti.

Mi sono iscritta alla scuola di naturopatia, passione che era sempre stata dentro di me ma non avevo mai avuto o cercato l'occasione di approfondire. Volevo fare qualcosa per me, che mi piacesse. Era solo l'inizio di una strada che mi ha portato fino a qui e che mi spingerà oltre.

Questa, in breve, la storia del mio corso-percorso di counseling, di quello che ho imparato a livello teorico, tecnico, ma soprattutto su di me. Il counseling ha attivato in me reazioni che ora non rifiuto più di vedere. Quello che mi accompagna oggi è la fondamentale necessità di integrare il mio fuori con il mio dentro. Sono più consapevole dei miei blocchi, dei miei schemi mentali, di quello che sono e dell'esistenza di una realtà oltre il mio modo di vederla attraverso la mia corazza difensiva. Sento anche il peso "fisico" delle corazze e delle emozioni, ma allo stesso tempo voglio che affiorino, voglio liberarle. Sento un po' di timore ma so che è il mio momento.

Il corso mi ha dato strumenti per affrontare questi blocchi, ho imparato a sentirmi e sentire il mio corpo, a respirare: meditazione e sustaining mi permettono di agire in profondità, ho la necessità di farli con costanza e ne percepisco i benefici. Ho anche iniziato un ciclo di sedute di *rolfing*¹⁶.

¹⁶ Il Rolfing è un metodo di lavoro corporeo che mira a stabilire armonia ed equilibrio nella struttura corporea, attraverso il tocco e l'educazione al movimento.

I miei obiettivi, da buon carattere masochista impuro, ora sono: la leggerezza, l'“assumere la responsabilità di sè invece che degli altri¹⁷” (frase che mi ha colpita particolarmente), giocare, sdrammatizzare, essere libera, affermarmi.

Mi importa sempre meno di essere la “brava bambina”. Voglio accettarmi e farmi accettare per quella che sono, anche con i miei limiti e le mie debolezze.

Aiutare gli altri ad aiutarsi ora per me è importante e so di poterlo fare.

Ringrazio Elmar e Michaela che con la loro presenza costante e con la grande capacità che hanno di amare mi hanno seguita in questo percorso.

¹⁷ Marchino, L., Mizrahil, M., *Il corpo non mente*, Edizioni Frassinelli, Cles (TN), 2004, p. 216.

Bibliografia

IBP- Institut Winterthur (CH), dispensa tradotta con modifiche per la formazione in counseling della Maithuna srl da E. e M. Zadra, www.maithuna.it.

Lowen, A., *Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica*, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1994.

Marchino, L., Mizrahi, M., *Il corpo non mente*, Edizioni Frassinelli, Cles (TN), 2004.

Marchino, L., Mizrahi, M., *Counseling*, Edizioni Frassinelli, Cles (TN), 2007.

Padrini F., Riza Scienze, *Le corazze emotive*, Milano, 1991.

Padrini, F., Lucherini M.T., Bruttomesso G., *Bioenergetica*, Edizioni RED, Milano, 2011.

Zadra, E., M., *Tantra. La via dell'estasi sessuale*, Oscar Mondadori, Cles (TN), 1997.

Zadra, E., M., *Tanta per due*, Oscar Mondadori, Cles (TN), 1999.