

Le cinque strutture caratteriali in Bioenergetica

Uno dei principali obiettivi della terapia bioenergetica è quello di ristabilire il libero movimento dell'energia, (circolazione del sangue e dei flussi corporei), intervenendo in modo mirato sui blocchi energetico emozionali presenti nel paziente e riscontrabili a tre livelli: psichico, emozionale e fisico. A livello psichico l'Io funge da mediatore tra il mondo interno e quello esterno, fra se stessi e gli altri: in questa mediazione è proprio l'Io che controlla l'immagine di se da offrire al mondo esterno, e sceglie quali sentimenti e impulsi esprimere. L'interazione tra l'Io e il corpo si attua in un processo dialettico, in cui l'Io plasma il corpo attraverso il controllo che esercita sulla muscolatura volontaria. Nel corso dello sviluppo, quando l'espressione di un sentimento non è accettata nel mondo del bambino, egli è costretto a inibire l'emozione mediante la contrazione dei muscoli atti all'espressione dell'emozione stessa. Quando tale inibizione si ripete sistematicamente nel tempo, segue un automatismo involontario. L'Io abbandona il controllo sull'azione proibita e ritira l'energia dall'impulso. Il controllo dell'impulso diventa allora inconscio e il muscolo rimane rigido e contratto, automaticamente. In assenza di una consapevolezza cognitiva, l'intervento psicoterapeutico mira proprio a risolvere questa situazione inconscia, sia a livello psichico, sia lavorando sulle emozioni emergenti, sia a livello corporeo: questa complessa combinazione di lavoro sul corpo e lavoro psicoanalitico costituisce l'essenza dell'Analisi Bioenergetica. In relazione agli effetti delle vicissitudini sperimentate dal bambino nelle prime fasi della vita, per l'analisi bioenergetica si strutturano posizioni difensive costituenti i tratti caratteriali, divise in cinque tipologie. Ogni tipologia presenta un particolare sistema di difesa diverso dagli altri. La struttura caratteriale non indica la persona nella sua totalità, ma unicamente la sua posizione difensiva. Inoltre, non esistono nella realtà tipi "puri", ognuno miscela all'interno della sua personalità diversi schemi difensivi. In un individuo la personalità è determinata dalla vitalità, dalla forza degli impulsi positivi o negativi e dalle difese per contenerli secondo il principio di realtà. La diagnosi si può definire solo prendendo in considerazione il comportamento globale. Le turbe si risolvono attraverso la qualità della relazione terapeutica. La struttura del carattere

definisce il modo in cui un individuo tratta il proprio bisogno di amare, la sua ricerca di intimità e il suo desiderio di piacere (Lowen, A. (1975). Lungo un asse che raggiunge la salute emotiva, caratterizzata dalla spontaneità nel protendersi verso l'esterno per ricercare il contatto e l'amore; il carattere schizoide si trova all'inizio, con un ritiro dall'intimità, sentita come eccessivamente minacciosa. Le strutture successive sono ordinate in maniera sempre meno conflittuale con la salute psichica, fino ad arrivare al carattere rigido che sotto molti aspetti è assimilabile alla personalità nevrotica per come descritto da Otto Kernberg (Kernberg, O. F., 1976). Inoltre per un'esplorazione diagnostica attraverso l'impianto teorico bioenergetico, per ogni struttura caratteriale saranno elencate in modo analitico le caratteristiche fisiche e le tensioni del corpo determinate dalle varie posizioni difensive.

1. Il carattere Schizoide

“Il carattere schizoide evita il contatto. A lui è stato negato il diritto di esistere.”

Il termine schizoide deriva da *“schizofrenia”* e indica la presenza nella personalità di tendenze di tipo schizofrenico, ovvero implica: 1) la predisposizione a dissociare il pensiero dal sentire, quindi ciò che l'individuo pensa non è collegato con ciò che prova 2) la tendenza a ritirarsi verso l'interno, rompendo o perdendo il contatto con il mondo. Il carattere schizoide non è realmente schizofrenico, ma è una tipologia di personalità che ha un senso di sé molto ridotto e un contatto limitatissimo con il corpo e le sue sensazioni. Questo tipo di personalità, secondo Lowen, si forma in una persona che nei primi mesi di vita ha subito una ferita da rifiuto. E' probabilmente il classico figlio non desiderato. Può darsi che la madre non abbia mai avuto l'intenzione di rifiutarlo apertamente, ma ci può anche essere stato semplicemente un atteggiamento, una frase che il bambino ha percepito come tale. Questo rifiuto viene sentito come una minaccia alla propria esistenza e la reazione difensiva del bambino è quella di ritrarsi in sé, di assentarsi. E' così che il bambino comincia a costruirsi la maschera del fuggitivo e perciò tende a rifuggire da tutte le situazioni che lo

spaventano. Di solito è una persona che ha imparato ad essere autosufficiente, a non aver bisogno degli altri, considerati come inaffidabili. In realtà, anche se appare freddo e insensibile, è invece estremamente sensibile ed è per questo che si ritira nel suo nucleo per autodifesa. La più grande paura del fuggitivo è quella di essere colto dal panico, egli teme di restare bloccato e non poter fuggire; il disturbo dominante di questo carattere è quindi la paura, l'ansia. Lo schizoide non ha un senso di sé e dei propri confini e vive con terrore l'invasione del suo spazio vitale da parte degli altri. I rapporti sono di fatto molto difficili da stabilire, non si fida di nessuno. In amore difficilmente raggiunge un buon livello di intimità affettiva: può avere diverse relazioni senza legarsi mai a nessuno. Ha rapporti sessuali insoddisfacenti sia per la poca energia a disposizione, che per la scarsa capacità di provare emozioni spontanee e di stare in una relazione intima. La sua difesa è non farsi coinvolgere. E' il tipo che nelle relazioni lascia prima di essere lasciato. Chi possiede una difesa schizoide ha poca vicinanza con il corpo e le emozioni, vive tra le nuvole, distaccato dalla realtà materiale e si rifugia in un mondo immaginario e fantastico perdendo, così, il contatto con la realtà esterna. Questo carattere può sviluppare un amore eccessivo verso la razionalità, la religione, la meditazione e la spiritualità come forme di evasione e di ripiegamento su se stesso. Spesso tende all'intellettualizzazione e a vivere in un mondo di idee e concetti. Di solito è una persona molto "mentale" e tende a razionalizzare tutto. Questa figura è predisposta ad ammalarsi di anoressia oppure a diventare dipendente da tutto ciò che favorisce l'astrazione e la fuga dalla realtà: droga, alcool, fumo, gioco, sesso compulsivo. Di solito è un tipo molto attivo e va sempre di fretta, fa più cose contemporaneamente e si trova con la mente simultaneamente in mille posti diversi, senza riuscire a radicarsi in un posto o a concludere i suoi progetti. Il carattere schizoide è caratterizzato da un blocco generale dell'energia. L'energia dello schizoide resta contratta e congelata nel nucleo, di conseguenza la formazione di impulsi è debole. Tuttavia, la carica, essendo compressa, è esplosiva e può esplodere nella violenza o nel peggiore dei casi nell'omicidio. Dal punto di vista energetico il corpo è spaccato in due alla vita, poiché manca l'integrazione tra la parte superiore e quella inferiore. L'energia viene trattenuta e non fluisce nelle strutture periferiche del corpo, che risultano scariche,

braccia e gambe infatti sono deboli e sottili. I piedi sono contratti e freddi. Nella maggior parte dei casi il suo corpo è contratto, striminzito, è un corpo che cerca di occupare il meno spazio possibile. La sua volontà è quasi quella di scomparire, di essere visibile il meno possibile. Il volto è una maschera, gli occhi sono privi di vita e inespressivi, come persi nel vuoto. Spesso tra la metà superiore e quella inferiore del corpo c'è una discrepanza marcata, come se appartenessero a due persone diverse. Il suo sistema di difesa è quello della ritirata, è quasi come volesse uscire dal corpo, per questo si sviluppa soprattutto nella parte mentale e tende a vivere e sentire poco il corpo.

In terapia è importante che questo carattere esprima i propri bisogni reali insegnandogli il proprio diritto ad esistere su questo mondo.

Di seguito sono elencate schematicamente le caratteristiche fisiche e tensioni del corpo schizoide:

-Testa: Non allineata alla spina dorsale, viso scarno e teso.

-Occhi: Congelati, privi di vitalità, vuoti e terrorizzati, assoluta mancanza di contatto, come se osservasse un punto dietro la testa del suo interlocutore.

-Mascella: Serrata, bocca sottile e mandibola sfuggente.

-Collo: Sottile e rigido, spostato in avanti o indietro. In alcuni casi il collo è orientato da un lato.

-Spalle: Strette e sollevate, come appese ad un gancio immaginario.

-Torace: Stretto, contratto e poco vitale.

-Baccia: Sottili e deboli, scoordinate nei movimenti.

-Dorso: Rigido e contratto, frequenti patologie del rachide.

-Bacino: Corto, asse bisiliaco, anca retroversa.

-Arti inferiori: Ipotonici e con scarso addensamento lipidico, ginocchia contratte. I polpacci appaiono "stecchiti".

-Caviglie: Rigide, scarsa mobilità articolare, limitata flessione dorsale del piede.

-Piedi: Piccoli, sottili, freddi, inclinati verso l'esterno, dita "aggrappate" e rigide.

-Espressione corporea: Astenica o flaccida.

2. Il Carattere Orale

“Il carattere orale riesce a stabilire un’intimità unicamente per soddisfare il suo bisogno di calore e aiuto. Gli è stato negato il diritto ad essere nutrito.”

La personalità con struttura orale è chiamata così perché possiede molti tratti tipici del periodo orale, cioè della prima infanzia. Questo carattere si è formato in una persona che nel periodo infantile ha sperimentato vissuti di abbandono ed è cresciuta in un contesto in cui mancavano affetto e amore. In essa ritroviamo quindi caratteristiche psicologiche un po’ infantili: uno scarso senso di indipendenza, la passività, l’insicurezza, la mancanza di aggressività e la tendenza ad aggrapparsi agli altri. La persona orale è incapace di stare da sola ed ha continuamente bisogno dell’appoggio e dell’affetto degli altri. Questa condizione molte volte è mascherata da un atteggiamento di indipendenza esagerata. Siccome l’orale non vuole assumersi responsabilità, né chiedere direttamente quello di cui necessita, esso non esprime mai apertamente i propri bisogni e reprime i suoi desideri. Un atteggiamento tipico del dipendente è quello della vittima: il vittimismo è una strategia usata per attirare l’attenzione e per ricevere il calore e il sostegno di cui ha tanto bisogno. Spesso ama drammatizzare, così crea, o ingigantisce i normali problemi e inconvenienti della vita assumendo un tono lamentoso. Molte volte capita che l’orale svolga il ruolo di quello che aiuta gli altri, di quello che è sempre disponibile, provvido e generoso. Si trovano molte personalità orali inserite in professioni di cura verso l’altro o in associazioni di volontariato. In realtà il loro altruismo non è mai praticato in maniera incondizionata, ma è sempre volto a ottenere le attenzioni di cui necessitano; quest’altruismo in alcuni casi viene anche ostentato ed è seguito sempre dal vittimismo e dal lamento. Nelle relazioni affettive gli orali sono grandi *“divoratori”* di energie, sono sempre pieni di malanni, di guai e problemi e proprio per questo paradossalmente vengono spesso abbandonati. A livello psicologico la caratteristica principale di queste persone è un sentimento cronico di deprivazione, di vuoto interiore. Essi manifestano spesso una tendenza alla depressione oppure oscillano tra fasi di euforia e altre di depressione. Mentre la più grande paura del carattere orale è la solitudine, la sua più

grande debolezza è l'avidità. Questa persona è affamata di affetto e spesso presenta un grande appetito. E' tipico di questi soggetti ricorrere al cibo per colmare il senso di vuoto e di amore. La sessualità, spesso molto intensa, è usata per creare contatto, per ricevere vicinanza, calore e colmare la sensazione interiore di solitudine. Dal punto di vista energetico, la struttura orale è caratterizzata da una carica ridotta. L'energia non è completamente congelata nel nucleo come nello schizoide, ma fluisce verso la periferia in maniera debole. In particolare, la metà inferiore del corpo è energeticamente meno carica rispetto alla metà superiore, di conseguenza le gambe sono spesso lunghe e sottili e sembra quasi che non riescano a reggere il peso del corpo. Le ginocchia sono bloccate e rigide proprio per sorreggerlo meglio. Il sistema muscolare è sottosviluppato, in particolare quello degli arti. Il corpo tende ad accasciarsi a causa della debolezza del sistema muscolare. Petto e spalle sono bloccati in una posizione collassata. La respirazione è poco profonda e non fornisce sufficiente energia per soddisfare i bisogni di base. Il livello energetico di tutto il corpo è molto basso. L'orale presenta tensione nella mascella e nella gola, un petto scarno, contratto. Spesso ha uno sguardo infantile, richiedente, che comunica aspettativa. Altri segni di immaturità fisica possono essere la pelvi più piccola del normale e la peluria del corpo ridotta. In alcune donne il processo della crescita è ritardato, e hanno un aspetto immaturo per la loro età.

In terapia è necessario che esprima la libertà di chiedere aiuto e il diritto ad avere bisogno, ma allo stesso tempo sentirsi autonomi e indipendenti.

Di seguito sono elencate schematicamente le caratteristiche fisiche e tensioni del corpo Orale:

- Testa: Tensioni alla nuca (emicranie), al cingolo scapolare, agli occhi e alla mascella. Testa inclinata in avanti.
- Occhi: Imploranti e pieni di richieste, tendenti alla miopia.
- Mascella: Serrata, bocca morbida ma piena di amarezza. Espressione infantile.
- Collo: Lungo, sottile, rigido e spostato in avanti.
- Spalle: Anteposte, collassate, talvolta accompagnate da scapole alate.
- Torace: Concavo, collassato, sterno depresso.
- Braccia: Ipotoniche, scarsa vitalità, appaiono penzolanti dalle spalle.

- Dorso: Morbido, ipotonia dei muscoli trapezi e dei muscoli dorsali.
- Bacino: Immaturo, anca retroversa, basculante e morbido.
- Arti inferiori: Lunghi, ipotonici e sottili, ginocchia rigide.
- Caviglie: Deboli, soggette a traumi.
- Piedi: Arco plantare collassato, piccoli con dita poco definite e morbide.
- Espressione corporea: Longilinea, infantile, affusolata.

3. Il carattere Masochista

“Il carattere masochista stabilisce un rapporto con un atteggiamento di sottomissione. La paura tipica del masochista nasce da una convinzione: che l’espressione di un sentimento negativo, o il riconoscimento della propria libertà, provochi la rottura del rapporto e la perdita del contatto intimo. La negazione sofferta riguarda il diritto di essere libero.”

Generalmente quando si parla di masochismo si indica il desiderio di soffrire e si pensa al masochista sessuale, ma nel caso del carattere masochista descritto dalla bioenergetica questo non è vero. Di fatto il masochista soffre, ma siccome non è capace di cambiare la situazione, se ne deduce che in qualche modo desidera mantenerla. La caratteristica principale del masochista è quella di comportarsi in maniera remissiva, senza ribellarsi. Il carattere masochista si forma in una famiglia in cui l’amore si intreccia con il controllo, con la pressione ad essere «bravo» e in cui ogni tentativo di affermazione della libertà viene frustrato con rimproveri, punizioni e colpevolizzazioni. La persona masochista è una persona a cui è stato negato il diritto di esprimersi, di essere autonoma e indipendente. Per questo motivo ha imparato presto ad assumere un atteggiamento compiacente per essere accettata. Si presenta come una persona buona, gentile, pacata e disponibile. Generalmente è molto empatica e sembra comprendere bene i bisogni degli altri. Pur di ottenere approvazione e amore è disposta a tutto, anche a sottomettersi ed accettare compromessi che non la fanno stare bene. Tende inoltre ad aiutare gli altri e a

caricarsi di troppi impegni. Il suo linguaggio è sempre molto educato, e in alcuni casi servile, ma a volte dietro questo linguaggio si può celare una manipolazione indiretta. Dietro la maschera della compiacenza, infatti, spesso si celano sentimenti di ostilità e rabbia. Il masochista cova dentro di sé sentimenti di disprezzo e di astio, in particolare per chi nella realtà occupa una posizione superiore alla sua. La tendenza di base di questo carattere è di non mostrarsi e di trattenere il più possibile i suoi impulsi e i suoi sentimenti poiché non ha ricevuto il permesso di esprimersi liberamente. Quando sente dei bisogni prova dei forti sensi di colpa e si sente sbagliato perché crede di non avere il diritto di chiedere e di affermare i propri desideri. Ha molta energia, ma è trattenuta tutta dentro di lui, attraverso una forte armatura muscolare. Questa struttura gli permette di resistere alle pressioni esterne e di affrontare situazioni anche molto dolorose che per caratteri diversi dal suo sarebbero impossibili da sopportare. Anche la rabbia è trattenuta. Invece di permettere la libera manifestazione dell'aggressività, quando è arrabbiato il masochista si lamenta e piagnucola. Vive però una sorta di aggressività passiva attraverso atti mancati, ritardi, e in maniera indiretta con la provocazione, grazie alla quale riesce a sfogare in parte la sua rabbia. Lamentarsi è un modo manipolativo attraverso cui ottiene attenzioni e amore. Anche se sembra sottomesso, in realtà non si sottomette mai. Diversamente dalla struttura orale, la struttura masochista è tutta carica di energia. Questa energia viene costretta dentro. In seguito al controllo intrusivo della madre, nell'adulto si viene a creare un blocco nella gola e nelle pelvi per cui gli impulsi energetici diretti sia verso l'alto che verso il basso vengono soffocati. Di conseguenza, il tipo masochista accumula energia nel corpo in maniera implosiva, per la paura inconscia di esplodere in comportamenti violenti e incontrollabili. Spesso il corpo della personalità masochista è basso, tarchiato, robusto e muscoloso. Il collo è corto e grosso, il masochista tende a tenere la testa incassata, come se fosse schiacciata tra le spalle. A causa dello schiacciamento del collo, la voce risulta bassa e debole. Presenta tensione nel collo e nella gola. Il torace è compresso; il diaframma teso e spinto verso il basso. Anche la vita è corta e grossa. La pelvi è rigida, scarica e tendenzialmente spostata in avanti, tanto da determinare

una contrazione cronica dei glutei e tanto da fare apparire il sedere appiattito. Un atteggiamento che richiama quello del cane con la coda tra le gambe. Nelle donne spesso abbiamo rigidità nella parte superiore del corpo e masochismo nella metà inferiore, che si manifesta in cosce e natiche pesanti. La pelle di tutti i masochisti tende ad essere bruna a causa del ristagno dell'energia e spesso è presente una folta peluria. In terapia è necessario fargli riconoscere il diritto di dire di No, ad auto affermarsi e ad imporsi, esprimendo quello che sente senza sentirsi in colpa.

Di seguito sono elencate schematicamente le caratteristiche fisiche e tensioni del corpo Masochista

-Testa: Carica ed incassata nelle spalle, come se la mano di un gigante l'avesse schiacciata nel cingolo scapolare.

-Occhi: Sospettosi, ingenui ed innocenti. Comunicano sofferenza, confusione, spesso sono contornati da occhiaie.

-Mascella: Serrata, contratta a tratti durante la conversazione.

-Collo: Largo, corto, compresso, come schiacciato da una mano poggiata sulla testa.

-Spalle: Depresse, ampia escursione sterno-costoclavicolare, forti trapezi.

-Torace: Possente, peloso nel maschio, buon tono dei muscoli pettorali, anche se si presentano spesso retratti.

-Braccia: Corte e forti, avambracci piuttosto sviluppati, pelosi nel maschio.

-Dorso: Muscoli trapezi e gran dorsali corti e ipertrofici.

-Bacino: Anca retrovesa e *“collassata”*, come se avesse la *“coda tra le gambe”*.

-Arti inferiori: Tozzi, grossi, polpacci molto sviluppati, ginocchio valgo.

-Caviglie: Sottili o grosse ma molto solide e forti, buona flessione dorsale del piede.

-Piedi: Tozzi, larghi, piatti, infantili. A volte le dita sono aggrappate.

-Espressione corporea: Rozza, taurina e tarchiata.

4. Il carattere Psicopatico

“Il carattere psicopatico riesce ad entrare in contatto solo con chi ha bisogno di lui, in modo da poter controllare la relazione. Ha sperimentato la negazione del diritto di essere sostenuto nella propria identità.”

Da un punto di vista psicologico, la peculiarità di questa struttura caratteriale è la negazione dei sentimenti e la dissociazione dalle sensazioni del corpo, in particolare da quelle sessuali. Nello psicopatico, chiamato anche Narcisista, abbiamo invece un investimento di energia nella propria immagine, che si riflette nel bisogno di potere e di dominio sugli altri. Tale bisogno è collegato alla paura di essere controllato, che per il soggetto psicopatico significa essere usato e manipolato. Un diritto fondamentale di ogni essere umano è quello di essere autonomo e indipendente, cioè di non essere soggetto al bisogno degli altri. Ma questa libertà di espressione non si può concretizzare se il bambino nasce in una famiglia in cui viene manipolato da un genitore. In genere è il genitore di sesso opposto che si comporta in maniera seduttiva nei suoi confronti, e usa il bambino per soddisfare i propri bisogni. Il bambino si sente tradito dal genitore e spinto ad assumere il ruolo dell'adulto precocemente: vi è una vera e propria inversione dei ruoli, per cui il bambino diventa colui che colma e riempie i bisogni emotivi del genitore. Le modalità attraverso cui queste persone cercano di avere il dominio sugli altri possono essere due: la prima è quella della sopraffazione e del comportamento aggressivo, la seconda è l'approccio seduttivo. Quando un carattere psicopatico partecipa a una discussione o ad una attività di gruppo non lo fa con spirito di solidarietà o collaborazione, ma partecipa unicamente per mostrare la sua superiorità. Il narcisista vuole vincere in tutte le situazioni, non può mai ammettere di avere torto. Il più grande difetto dello psicopatico è la mancanza di sincerità: la menzogna è uno degli stratagemmi che usa al fine di costruirsi l'immagine di sé che offre agli altri. Il narcisista si è identificato completamente con questa immagine, e per mantenerla è costretto a mentire in continuazione, anche a sé stesso, perdendo così il contatto con i propri veri sentimenti

e con la sua anima. Nelle relazioni affettive non dà quasi nulla e manipola il partner per ottenere attenzione e vantaggi materiali. Ovviamente sminuisce o tratta con sufficienza o disprezzo il partner. Lo psicopatico non è empatico e tratta tutte le persone come se fossero oggetti. Dato che lui non ha sentimenti né emozioni, crede che anche gli altri siano come lui. Il sottile piacere che prova nello sminuire gli altri soddisfa le sue carenze interiori e il suo bisogno di controllo e di dominio. Il narcisista non ama, perché amare vorrebbe dire arrendersi e mollare il controllo. Anche la sessualità non è mai abbandono, ma gioco di potere nel quale vuole, ovviamente, vincere. Sono frequenti fantasie perverse e sadiche, sia etero che omosessuali. Il forte senso di superiorità e il disprezzo che ha verso gli altri serve in realtà a coprire una profonda sensazione di inferiorità. La più grande paura dello psicopatico è il fallimento o la sconfitta. La struttura energetica presenta una carica predominante nella parte superiore del corpo, specialmente nello psicopatico che tende a dominare e a sopraffare gli altri. Il corpo tipico del sopraffattore presenta uno sviluppo spropositato della parte superiore che sembra gonfia e infatti corrisponde all'immagine ipertrofica dell'ego del soggetto. La testa, il collo e le spalle sono molto carichi, il torace è possente e le spalle sono larghe rispetto alla vita. Lo sguardo è potente, controllante e diffidente. La pelvi è debolmente carica e rigida, c'è poca energia sessuale. Le tensioni presenti nelle regioni del diaframma e della vita ostacolano il fluire dell'energia e delle sensazioni nella parte inferiore del corpo che è debolmente carica e spesso di proporzioni minori rispetto a quella superiore. Le gambe sono sottili. La struttura corporea dello psicopatico seduttivo è meno sproporzionata. La pelvi è sovraccaricata ma non connessa con la parte superiore del corpo. Tutti gli psicopatici hanno molta tensione nella regione oculare e alla base del cranio. In terapia è necessario creare uno spazio protetto dove abbandonarsi ai propri sensi di impotenza e arrendersi alla sua debolezza, come una persona normale, umana. Di seguito sono elencate schematicamente le caratteristiche fisiche e tensioni del corpo psicopatico:

-Testa: Molto carica: tensione oculare, occipitale e alla base del cranio, testa tondeggiante.

-Occhi: Sguardo intenso, brillante, controllante, giudicante e seduttivo.

-Mascella: Serrata, con inibizione all' impulso di succhiare

Collo: Robusto e sciolto.

-Spalle: Squadrate, frequentemente anteposte, ampio asse bisacromiale, buon tono dei muscoli deltoidi.

-Torace: Ampio, gonfio e squadrato.

-Braccia: Forte tensione nella parte superiore, ad inserzione con le spalle.

-Dorso: Cingolo scapolare elevato, spalle anteposte, mobile l' articolare scapolo omerale, rigida la scapolo toracica, ampio asse bisacromiale, corto quello bisiliaco.

-Bacino: Molto teso, stretto nel maschio e grosso nelle donne.

-Arti inferiori: Deboli, magri, con polpacci particolarmente ipotonicici. Palesemente sproporzionati rispetto la parte superiore: ampia e gonfia.

Caviglie: Sottili e rigide.

-Piedi: Sottili o poco sviluppati. Arco plantare cavo con dita tozze, oppure piatto, con dita aggrappate.

-Espressione corporea : Seduttiva e manipolativa.

5. Il carattere Rigido

“Il carattere rigido rimane sempre sulle difensive. In questo modo l'intimità ed il coinvolgimento emotivo nelle relazioni è sempre parziale. L'ultimo piano della sua casa emotiva rimane inaccessibile. L'eziologia della problematica si trova nel complesso edipico, nell'angoscia di castrazione, nel senso di colpa e nell'odio represso.”

L'idea della rigidità deriva dal fatto che le persone con questa struttura caratteriale sono molto orgogliose e inflessibili. La difesa principale che il rigido ha sviluppato è quella dell'autocontrollo. Egli cerca di non esprimere mai troppo apertamente i suoi

sentimenti perché ha paura di “cedere” e di abbandonarsi all’altro. Il suo più grande timore è quello di essere sottomesso, sfruttato o preso in trappola. Le circostanze che portano alla formazione del carattere rigido sono dovute a un rifiuto che il bambino ha ricevuto quando da piccolo si masturbava o quando cercava di avvicinarsi in maniera erotica al genitore del sesso opposto. Essendo stato rimproverato per questi comportamenti, ha vissuto questo rifiuto come un tradimento nel suo naturale protendersi verso l’amore. Per il rigido l’amore è un rischio, per cui si impone di essere freddo e insensibile. Nell’intimità fa fatica a lasciarsi andare alle tenerezze. Infatti, nelle relazioni è una persona che appare fredda e che dà l’impressione di non lasciarsi andare e di non fidarsi mai completamente. E’ poco flessibile e poco tollerante nel rapporto con gli altri. Non ama la passività e confonde tenerezza, dolcezza e vulnerabilità con debolezza e incapacità. Anche l’atto sessuale può essere visto come una prestazione in cui bisogna essere bravi e mostrare la propria eccellenza. Il sesso viene quindi usato per far bella figura, scindendo i sentimenti dalla sessualità. Spesso il rigido non riesce a provare eccitazione e desiderio per la persona che ama. La persona con un carattere rigido è competitiva, ambiziosa, ostinata, orgogliosa, aggressiva, iperattiva. Ha una mentalità estremamente logica e giudicante, orientata al successo; spesso cerca di eccellere in tutto quello che fa e vuole dimostrare di essere il migliore di tutti. Ricerca il successo in quanto funzionale all’essere accettato e amato. Ha una grande capacità di realizzare progetti ed è spesso dotato di fascino. Il rigido ricerca la giustizia e l’esattezza ad ogni costo. E’ un perfezionista che tenta di essere sempre giusto. Il corpo del carattere rigido è proporzionato e armonioso, appare integrato e connesso. Porta il capo abbastanza alto e la spina dorsale eretta. Ovviamente gli individui rigidi appaiono rigidi nei movimenti. Le aree di maggior tensione sono nei muscoli lunghi del corpo. Quanto più è grave la rigidità del carattere e quanto più i movimenti diventano poco aggraziati e scoordinati. La scissione tra cuore e genitali è visibile anche a livello corporeo. Molto spesso il bacino è arretrato con i glutei indietro, quasi come volesse allontanare l’area genitale dal cuore. Con questa postura comunica: “non aprirò mai il

mio cuore, non avrai più il mio amore, mi hai fatto soffrire e non voglio più sentire dolore". In terapia è necessario aiutarlo ad aprire il suo cuore, arrendendosi all'amore senza paura di perdere la libertà, affidandosi al diritto di amare sessualmente integrando sesso e sentimento negatogli a suo tempo. Di seguito sono elencate schematicamente le caratteristiche fisiche e tensioni del corpo rigido

- Testa: Ben allineata, lineamenti armonia del cranio e del volto.
- Occhi: Vivaci con uno sfondo malinconico.
- Mascella: Serrata, attenta e volitiva
- Collo: Rigido e ben allineato alla spina dorsale.
- Spalle: Retroposte (si tiene indietro), buona mobilità articolare, buon tono muscolare.
- Torace: Ampio, forte, muscoli pettorali tonici ed elastici, armonico e proporzionato.
- Braccia: Toniche e ben proporzionate, forti muscoli bicipiti e brachioradiali.
- Dorso: Armonia e bel disegno muscolare, tensioni al gran dorsale e ai muscoli paravertebrali.
- Bacino: Antiverso, in condizione di costante carica, forti muscoli lombari.
- Arti inferiori: Toniche, proporzionate nello sviluppo muscolare, ginocchia flessibili.
- Caviglie: Flessibili e solide, proporzionate a gambe e cosce.
- Piedi: Belli, proporzionati, carichi, simmetrici, dita ben radicate.
- Espressione corporea: Bella, armonica, forte, carica di energia.

Questo testo è tratto dalla tesi di specializzazione in psicoterapia del

Dott. Arno Landini.