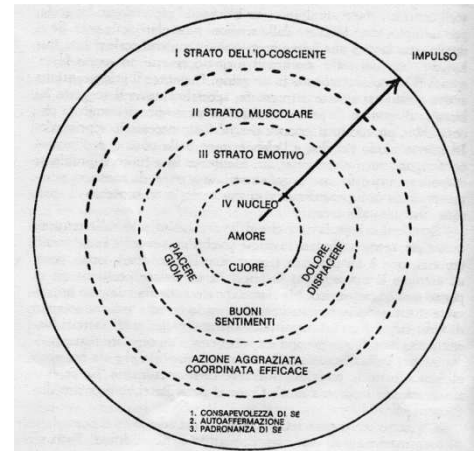


Sviluppare l'identità Analisi e trasformazione del carattere

Sai cos'è l'identità? Conosci i processi evolutivi che la sviluppano? Sai cos'è la 'corazza' caratteriale? Hai mai preso in considerazione lo sviluppo psico-sessuale come evoluzione del tuo carattere e della tua identità psicocorporea?



L'identità si costruisce attraverso un processo di individuazione

Se ti osservi da un punto di vista psicologico puoi rimanere colpito da un paradosso: da un lato puoi notare che alcuni processi epocali della società ti limitano nel tuo **diritto alla soggettività**, dall'altro puoi sentire il bisogno di avere una **'identità personale'** per **esprimere ciò che sei nel tuo IO più profondo** e come vuoi **essere riconosciuto** in un mondo sempre più complesso.

Se consideri lo sviluppo della tua identità da un punto di vista **psicodinamico**, questo è l'insieme dei processi che ti consentono di **interiorizzare** ed **integrare** in modo omeostatico le informazioni che provengono dall'ambiente in cui vivi e che riguardano chi sei da un punto di vista psicocorporeo, relazionale e culturale (la tua storia, la tua famiglia, gli altri, il mondo).

L'identità la puoi vedere come una funzione del tuo essere autocosciente e consapevole di alcune specificità personali che affondano le radici nel tuo inconscio e si manifestano nel tuo corpo, nella relazioni con gli altri e nel tuo modo unico di percepire la realtà.

In questa prospettiva la tua identità si sviluppa attraverso un **processo di individuazione** quale impegno ad agire con operazioni complementari di **differenziazione** e di **integrazione**, in modo che la tua personalità si costituisca in un tutto unitario ed organico e la sfera inconscia si integri con quella della coscienza, permettendoti di giungere alla sua pienezza o, se vogliamo, al compimento della tua identità.

Quando, però, questo processo di individuazione viene inibito e i tuoi bisogni non vengono soddisfatti, la tua crescita psicologica ed emotiva non trova pace e la tua vita si trasforma in un punto interrogativo: 'che senso ha vivere?'

Quando da adulto ti interroghi sul percorso evolutivo che hai fatto, puoi scoprire i nodi della tua esperienza non sono solo a livello psicologico ma li trovi scritti nel corpo. E quando cominci a 'sentire' il corpo, il respiro, le sensazioni, i muscoli, i movimenti, la voce, inizi a percepire che psiche e corpo sono la tua identità psicocorporea.

Se ti consideri da questo punto vista, psicosomatico, la tua identità è funzionale allo sviluppo psicosessuale, con le sue fasi oculare, orale, anale, fallico e genitale; all'espressione corporea delle tue emozioni (rabbia, furore, ira, gioia, pianto, tristezza, rimorso e colpa); alla maturazione dei processi corporei espressi tramite la voce, il contatto, i movimenti, la libera pulsazione della tua energia.

Nello sviluppo della tua identità psicocorporea, dalla nascita in poi, devi considerare che l'esperienza corporea è stata, prima ancora della parola, il tramite fondamentale del tuo rapporto con il mondo e nel suo diario (espressioni, muscoli, respiro, postura, movimento) puoi ancora leggere le emozioni che hai rimosso o sviluppato e una certa organizzazione delle tue difese alla vita. Nell'ambito delle terapie corporee questa organizzazione è stata chiamata **corazza carattere-muscolare**.

Ora andremo ad esplorare la tua personalità cercando di capire gli sviluppi di eventi e processi psicocorporei, e persino le ragioni che hanno favorito ciò che oggi sei e puoi diventare.

Ti parlerò dei caratteri che Reich, Boadella, Lowen, Brown, Jonhson e altri autori hanno teorizzato per aiutarci a capire come ogni stile personale, ogni nevrosi e ogni disturbo di personalità abbia una genesi nei periodi di "attaccamento/legame", schizoide e orale; nello "sviluppo del sé e dell'altro", simbiosi, narcisismo, masochismo; ed edipico: personalità ossessiva e istrionica.

In questa scheda puoi vedere i disturbi di personalità secondo le prospettive dell'Analisi Psicocorporea con le fasi dello sviluppo psicosessuale e i diritti negati:

Fase di 'Attaccamento - Legame'	il bambino odiato: negato il diritto di esistere	Schizoide: schizoide, schizotipico, evitante, paranoide, ipocondriaco, passivo-aggressivo
	il bambino abbandonato: negato il diritto di avere bisogno, di crescere, di essere sostenuto, di essere toccato	Orale: dipendente e dipendente compensato
Fase di 'sviluppo del sé e dell'altro'	il bambino posseduto: negato il diritto di separarsi e di essere se stesso	Simbiotico: borderline, dipendente
	il bambino sopraffatto e oppresso: negato il diritto di imporsi e di essere libero	Masochista: autofrustrante
	il bambino usato o manipolato: negato il bisogno di essere autonomo, rispettato e sostenuto	Psicopatico: narcisista
Fase 'Edipica'	il bambino sfruttato: negato il diritto di amare sessualmente	Rigido: fallico narcisista, isterico-istrionico
	il bambino disciplinato: negato il diritto di amare sessualmente	Rigido: compulsivo -coatto