

## Il carattere Simbiotico

*Ti capita di passare da stati di benessere che sfiorano la beatitudine a stati di disagio molto, molto profondo? Hai l'impressione di aggredire o di ferire qualcuno se esprimi il tuo disaccordo? Hai l'impressione di non avere un chiaro confine tra te e l'altro? Soffri di ansia da abbandono? Ti capita di pensare che non è giusto essere se stessi?*



### **Il carattere simbiotico: dagli standard altrui, alla separazione e all'individuazione.**

Se il carattere schizoide ha sofferto del bisogno primario di sopravvivenza, attenzione, cure e nutrimento; il carattere orale ha ricevuto in modo insoddisfacente tenerezza, cure, calore e rimandi energetici; il **carattere simbiotico** ha ricevuto da una madre iperprotettiva e ansiosa, insieme all'amore, al sostentamento e alle regole, un tipo di rapporto sovrabbondante, innaturale, che di fatto ha bloccato i normali tentativi di **sperimentazione, separazione e formazione dell'identità del bambino**.

Se da bambino, diciamo a 10 mesi, hai avuto una madre eccessivamente ansiosa e iperprotettiva che ti ha trasmesso segnali di insicurezza in ogni tuo tentativo di sperimentare l'ambiente, avrai introiettato questa prospettiva eccessivamente ansiosa nel fare qualsiasi cosa. Inoltre nel corso degli anni avrai maturato la convinzione che quello che fai non è il risultato di una tua conquista diretta, per tentativi ed errori, ma l'espressione di uno standard innaturale e ansioso: quello materno. La conoscenza del tuo ambiente l'avrai mediata attraverso l'esperienza vincolante della figura genitoriale. Ma quello non sei tu, tu non sei così.

La fusione che hai realizzato con l'altro - tua madre in primis, poi per estensione agli affetti, agli amici e agli amori della tua vita - ti fanno vivere come se l'altro fosse una parte di te da cui è difficile differenziarti e riuscire a percepire i confini della diversità. Hai inghiottito e fatto tue le esperienze dell'altro e ora quelle esperienze faticose ad assimilarle, a digerirle e a trasformarle nella tua vita.

La vera difficoltà a cambiare questo stato di cose, la incontri quando prendi a prestito gli umori, i desideri e l'identità degli altri e ti sembra naturale non dare alcuno spazio ai tuoi impulsi interiori di autonomia, indipendenza e differenziazione. Lo fai perché sperimenti la tua individuazione come pericolosa, egoista, immorale, negativa per le sue gravi conseguenze sugli altri. In fondo è solo un modo insoddisfacente di evitare da una parte l'ansia, il senso di colpa, il vuoto e la frammentazione del tuo io, dall'altra patisci l'illusione onnipotente di far del male e ferire qualcuno.

**La tua confusione è tra te e l'altro**, per questo devi ricordarti che 'lui è lui e tu sei tu'. E se ti esprimi, non necessariamente ferisci qualcuno, dai solo spazio al tuo 'vero sè'.

### **Cosa si può fare?**

Puoi cercare di riconoscere dentro di te il prodotto di introiezioni vincolanti, di indottrinamenti impropri, di identificazioni distruttive e decisioni sbagliate, e cercare di affrancarti da un'identità basata sulla fusione per stabilirne una nuova, tutta tua.

In sostanza puoi cercare di esprimere te stesso imparando nuovi comportamenti con le persone invadenti e vincolanti, sapendo ritrovare nel mondo esseri umani che ti sanno accogliere per quello che sei.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

S. M. Johnson, *Stili caratteriali*, Ed. Crisalide

Stephen M. Johnson, *Il carattere simbiotico*, Astrolabio Ubaldini