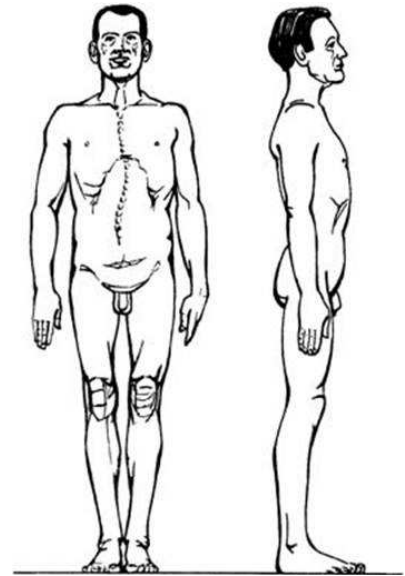


Il carattere Schizoide

Ti senti una persona che non merita di esistere? Hai la sensazione di essere un tipo freddo e frenato emotivamente? Hai notato che soffri di tensioni alla base del collo, delle spalle, del diaframma, delle gambe e del bacino? Ti senti una energia genericamente bassa? Ti senti ipersensibile nei confronti degli altri? Ti senti vagamente superiore agli altri?...



Il carattere schizoide: dal rifiuto al diritto di esistere

Premesso che non sei il tuo carattere e che il tuo carattere non è la totalità del tuo essere, ma solo l'organizzazione fissa e prevedibile delle tue difese, vediamo come si sono generate queste protezioni e quale spazio hanno avuto la tua anima individuale e collettiva nel diventare la persona unica e speciale che sei.

La conoscenza del tuo carattere ti può essere utile per conoscerti e capire in che modo crescere verso una maturità piena e responsabile.

Il **carattere schizoide** si forma nel periodo che va dalla fase intrauterina ai primi mesi di vita quando il rapporto bambino/utero, o il contatto bambino/mamma nello scambio sguardo/contatto corporeo/sentimento, sono le esperienze fondamentali di attaccamento e/o rifiuto che garantiscono al bambino il 'diritto di esistere'.

Se per qualsiasi motivo il rapporto con tua madre in grembo o nei primi mesi di vita è stato di difficile accettazione, di rifiuto o peggio di sentimenti di odio da parte sua, è stato fisiologico e naturale difenderti, ridurre il coinvolgimento, distaccarti freddamente o divincolarti organicamente e provare una forte paura di aprirti all'esperienza del mondo.

Come hai fatto?

Giorno dopo giorno hai ridotto i movimenti e l'espressione della tua energia, hai spento lo sguardo, ritirato gli occhi dalla curiosità del mondo, hai ridotto il tuo respiro ad un soffio, contratto il torace, il diaframma e le giunture. Ti sei difeso dalla mancanza di amore nutriente e incondizionato, hai percepito una forte minaccia di disintegrazione e di annientamento e hai cercato di **tenere insieme l'esperienza del corpo** che hai sentito indebolirsi e frammentarsi.

Contraendo le giunture, hai anestetizzato il corpo e hai congelato i sentimenti. Hai rinunciato a chiedere e a rivendicare il diritto di prendere. Ne è derivato un modo di vivere apatico e una difesa molto forte contro la richiesta di contatto e di amore che non ci sono stati o non sono stati sufficienti.

La tua frustrazione è diventata un misto di apatia e di rabbia retroflessa, rabbia trattenuta perché hai sperimentato più e più volte una madre che non c'è stata e che quando c'è stata l'hai trovata di volta in volta impegnata, distante, infastidita, gelida, o peggio, carica di sentimenti repulsivi e distruttivi. Non di te, probabilmente, ma di ciò che hai rappresentato, di ciò che hai limitato, di ciò che pericolosamente hai evidenziato nella sua qualità di vita, ma che tu hai vissuto come una profonda esperienza di rifiuto.

Il prezzo pagato è stato alto.

Da adulto hai assunto un atteggiamento verso il mondo di non coinvolgimento, di distacco freddo e intellettuale. Ti sei rifugiato nella testa, nel pensiero, nel ragionamento, per non sentire. I sentimenti ci sono, non sono morti. Sono rimasti dentro, protetti da una paura profonda di aprirti e di sperimentare il timore di essere nuovamente frustrato se mostri il tuo amore.

Probabilmente sei così esiliato nei tuoi pensieri che non senti più i sentimenti che pulsano nel centro del tuo organismo. Nello stesso tempo senti l'impulso di stare con gli altri ma con la paralizzante paura di essere insoddisfatto se ti apri. In altre parole hai una profonda difficoltà ad entrare in contatto con le persone e non ti è chiaro come mai non vieni visto dagli altri; oppure, come mai i rapporti che instauri sono così problematici, intellettuali, freddi.

Questa dinamica nasce dalla tua difficoltà di interiorizzare le persone e di creare un'immagine interna dell'altro unitaria e significativa sul piano emotivo. E' una difesa contro una possibile dipendenza da qualcuno che non saprà raccogliere i pezzi della tua esperienza più profonda ed emotiva.

Il tuo io è debole e lo puoi verificare quando agisci 'come se'.

Quando fai una cosa, la fai come il tuo mentore, agisci come agirebbe lui, procedi in base a un modello mentale da copiare, ti comporti come se fossi 'X', perché nel tuo profondo senti un senso di instabilità e mancanza di sicurezza. Temi di essere criticato perché non hai un mondo interno emotivamente sicuro, nel quale identificarti e radicarti. La tua realtà è un'esperienza prettamente mentale.

Questo atteggiamento di sfiducia lo rivolgi al cibo, oscillando tra una fame divorante e il rifiuto di mangiare; o ad una relazione d'amore, dove oscilli tra la paura di essere coinvolto e la paura di starne fuori perché ti sentiresti perso. Ma sperimenti anche sfiducia nella vita quando cerchi di evitare situazioni ansiogene, quando ti senti depresso o al contrario rimugini su un mondo ideale e illusorio.

Ciò nonostante, pur essendo una persona ritirata dal mondo, introversa, sei ricco di un'intensa vita interiore fantastica, che proteggi gelosamente. Talvolta ti senti speciale, idealista creativo. Talaltra manifesti la tua superiorità e autosufficienza. Sai sopravvivere a tante cose e te la cavi sempre, ma è solo un modo per non rischiare di venire deluso da relazioni profonde con gli altri.

La cosa meno opportuna che ti può capitare è la **solitudine**, peraltro inevitabile dato il tuo comportamento, con il pericolo di sentirti ancora di meno, di perdere la tua identità e quella debole integrazione che il tuo io cerca di tenere insieme.

Può esserti di aiuto sapere che ogni problema esistenziale, che si evidenzia nella tua struttura caratteriale, esige una continua rielaborazione in tutto il corso della vita e per periodi più o meno prolungati noterai la presenza di situazioni che necessitano della tua consapevolezza e di strategie e modi per affrontarle.

Cosa si può fare?

Da una parte puoi trovare un modo per riappropriarti dell'esperienza reale delle sensazioni, delle emozioni e dei movimenti, attraverso il massaggio, il contatto diretto, l'apnea healing, la bioenergetica, la vegetoterapia. Dall'altra, devi individuare, correggere e integrare i pensieri, le emozioni e i comportamenti disfunzionali che ti contraddistinguono.

L'obiettivo di questi interventi psicocorporei è quello di migliorare la qualità della tua vita in accordo con le tue esigenze, le tue difficoltà e priorità. Una eventuale psicoterapia avrà lo scopo di migliorare le tue **abilità sociali di base** (chiedere, comunicare, scusarti, controllare l'ansia, fare un complimento, essere diplomatico, adattarti alla situazione, etc.), e di **sviluppare l'identificazione delle tue emozioni e di quelle degli altri**, in modo da sperimentare in maniera sempre più profonda **l'intimità, la solitudine, l'amicizia e l'amore.**

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

A. Lowen, Il linguaggio del corpo, Astrolabio

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

E. Baker, L'uomo nella trappola. Le cause del blocco dell'energia sessuale, Ed. Astrolabio

F. Barbaglia, Ri-Evoluzione nel corpo, Centro Scientifico Torinese

L. Marchino, M. Mizrahil, Il corpo non mente, Saggi Frassinelli