

Collana Psicologia Clinica

La consulenza scientifica per le opere
delle Edizioni Scientifiche Ma.Gi. è a cura del
Dott. Federico Bianchi di Castelbianco
Direttore dell'Istituto di Ortofonologia – Roma

Elisabetta Mattei, Vittorio Craia
Il corpo e la vergogna
Genesi, dinamica della vergogna e blocchi psicocorporei
in una prospettiva reichiana
Edizione elettronica: aprile 2006
Via Bergamo, 7 – 00198 Roma
tel. 06/8542256 - 8542072 fax 06/85356274
ediz.sc.magi@flashnet.it
www.magiedizioni.com

Copertina (progetto e realizzazione grafica): Flora Dicarlo
In copertina: Salvatore Pizzo, *Compresenza B* (particolare), 1991

È vietata la riproduzione, anche parziale o a uso interno o didattico,
con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia non autorizzata.

ISBN: 88-7487-191-0

Elisabetta Mattei
Vittorio Craia

Il corpo e la vergogna

*Genesi, dinamica della vergogna e blocchi psicocorporei
in una prospettiva reichiana*

 Edizioni
Magi

Indice

Prefazione <i>Mario Rizzardi</i>	9
Premessa IL CORPO E LA VERGOGNA: IL PERCHÉ DELLA SCELTA DELLA VISIONE REICHIANA	13
<i>Parte prima</i> GENESI PSICOSOMATODINAMICA DELLA VERGOGNA	17
Capitolo I CORPO E CORPOREITÀ Il corpo, lo schema corporeo e il sentimento di vergogna – Il corpo meccanico, il corpo energetico e il sentimento di vergogna	19
Capitolo II PESTE EMOZIONALE, FORMAZIONE CARATTERIALE E SENTIMENTO DI VERGOGNA La peste emozionale generale – La formazione del carattere e della corazza caratteriale – Le nevrosi caratteriali – La ver- gogna come sentimento e come meccanismo. La timidezza come derivazione della vergogna	37

Capitolo III	
RUOLO DELLA VERGOGNA NELLA CONFORMAZIONE DEI BLOCCHI GENERALI E SPECIFICI PSICOCORPOREI	79
I livelli reichiani e la vergogna, i blocchi energetici e il linguaggio del corpo – Il ruolo del sentimento di vergogna nel blocco globale-relativo di tutti i livelli psicofisici e conseguenti tendenze disfunzionali	
Capitolo IV	
RUOLO DELLA VERGOGNA NELLA CONFORMAZIONE DEI BLOCCHI PSICOCORPOREI SPECIFICI	97
I sensi di paura e di vergogna, le emozioni inesprese e i blocchi psicocorporei. I livelli corporei specifici della vergogna – Le relazioni tra blocchi – Il blocco globale relativo del I livello (oculare) – Il blocco globale relativo del II livello (orale) – Il blocco globale relativo del III livello (cervicale) – Il blocco globale relativo delle spalle, delle braccia, delle mani – Il blocco globale relativo del diaframma – Il blocco globale relativo delle gambe	
<i>Parte seconda</i>	
UNIVERSALITÀ, NORMALITÀ E ANORMALITÀ DEL SENTIMENTO DI VERGOGNA	155
Capitolo V	
PRESUPPOSTI DEL SENTIMENTO DI VERGOGNA	157
Il volto e lo sguardo – L'importanza dello sguardo, del guardare e dell'essere guardati. Narcisismo e senso di inferiorità – Il sentimento di vergogna e i meccanismi di proiezione, di distorsione e i sensi di colpa. L'importanza dell'immagine esterna e i sensi di autoriferimento	
Capitolo VI	
SENTIMENTO DI VERGOGNA E AUTOAFFERMAZIONE DELL'IO	175
La degradazione parziale dell'assertività psicobiologica funzionale – L'universalità, la normalità e l'anormalità della vergogna	

Capitolo VII	
VERGOGNA E PSICOPATOLOGIA	193
Il ruolo fondamentale del narcisismo e della vergogna nella psicopatologia	
Conclusioni	211
Bibliografia	215

Prefazione

«Che cosa fai?» chiese all'ubriacone che stava in silenzio davanti ad una collezione di bottiglie vuote e a una collezione di bottiglie piene.
«Bevo», rispose, in tono lugubre, l'ubriacone.
«Perché bevi?» domandò il piccolo principe.
«Per dimenticare», rispose l'ubriacone.
«Che cosa?» s'informò il piccolo principe che cominciava già a compiangerlo.
«Per dimenticare che ho vergogna», confessò l'ubriacone abbassando la testa.
«Vergogna di che?» insistette il piccolo principe che desiderava soccorrerlo.
«Vergogna di bere!» e l'ubriacone si chiuse in un silenzio definitivo.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (*Il piccolo principe*)

Il volume di Elisabetta Mattei e Vittorio Craia testimonia che la vergogna non è più la «Cenerentola delle emozioni spiacevoli», come la definiva nel 1970 Rycroft nel *Dizionario critico di psicoanalisi*¹ per la scarsa attenzione ricevuta, ma è passata ad assumere nella psicologia clinica un'importanza sempre maggiore, attualmente pari anche a quella dell'angoscia.

La prospettiva reichiana, per la prima volta, può disporre del contributo di una trattazione sistematica delle dinamiche psichiche e corporee della vergogna. Si colma così una lacuna inspiegabile, alla luce del ruolo centrale del corpo sia nell'emozione della vergogna, sia nell'approccio reichiano. «Ogni persona è il proprio corpo», osservano gli Autori, ed è impossibile parlare della vergogna senza parlare del corpo, così come è impossibile parlare del corpo senza trattare la vergogna come fenomeno generale e individuale.

¹ C. Rycroft, *Dizionario critico di psicoanalisi*, Roma, Astrolabio, 1980.

Il corpo, che nella vergogna si mostra e nello stesso tempo cerca di passare inosservato, attraverso la vergogna acquisisce una consapevolezza di sé tutta particolare, specificamente umana. Come già osservava Darwin, il rossore della vergogna ha luogo quando si diventa consapevoli del proprio corpo, e tra le manifestazioni umane è «la più speciale».

Se una delle principali funzioni della vergogna è quella di proteggere l'integrità del sé, allora non sembrerà strano che tale emozione emerga prevalentemente nei periodi dello sviluppo, quando i confini del sé, soprattutto quelli relativi al corpo fisico e al suo vissuto si trovano in una fase di ristrutturazione. Come nella prima infanzia, alla comparsa dell'attività locomotoria del corpo, come già notava Erik Erikson, oppure nei cambiamenti puberali e adolescenziali, caratterizzati dalla costante sensazione di presenza del «pubblico immaginario» descritto da Coleman, o ancora nella crescente divaricazione tra immagine attuale di sé e immagine giovanile ideale nell'età di mezzo e nella vecchiaia. Fenomeni analoghi avvengono nel caso di malattie terminali. Per esempio, l'angoscia per la caduta dei capelli nei pazienti sottoposti a chemioterapia corrisponde a una situazione di vergogna, dovuta al fatto che la malattia viene svelata ed esposta allo sguardo altrui attraverso gli effetti mutilanti sul corpo.

In questo libro i piani teorico, empirico e clinico sono sempre presenti, e a un esame attento delle principali acquisizioni scientifiche sulla vergogna corrisponde lo svolgimento di una precisa analisi, di particolare interesse, delle funzioni della vergogna nella formazione della «corazza» e del «carattere». In questa analisi si esprime pienamente l'originalità e la profondità teorico-clinica del lavoro di Elisabetta Mattei e Vittorio Craia. Si tratta di un testo che può offrire materia di riflessione e rappresenta un'opportunità di aggiornamento per psicologi clinici e psicoterapeuti, e per tutti gli operatori coinvolti nell'approccio alla diagnosi, terapia e prevenzione dei problemi di comportamento in senso lato. Ma, soprattutto, per chiunque si impegni in quello che gli Autori definiscono «il tentativo infinito dell'es-

sere umano di spiegare la propria vita psichica nel tentativo di risolvere i molteplici e complessi problemi in cui è coinvolto come protagonista durante la sua esistenza. In questa lotta per la vita e per la conoscenza», concludono Mattei e Craia dopo aver indicato la vastità e la complessità dei problemi ancora aperti, «sta, accanto a tante debolezze, la sua grandezza».

Mario Rizzardi
Docente di Psicologia dello sviluppo e di Psicologia sociale
Università di Urbino e Università di Bologna

Premessa

IL CORPO E LA VERGOGNA: IL PERCHÉ DELLA SCELTA DELLA VISIONE REICHIANA

Che i conflitti della vita conformino il corpo fisico in maniera specifica e modellino il carattere è una scoperta di Wilhelm Reich, più che della psicoanalisi ortodossa. Sulla sua scia, Lowen e le successive terapie psicocorporee hanno enfatizzato tali rapporti, evidenziando sempre più l'importanza del corpo, non come entità materiale separata dalla psiche, ma come aspetto visibile e concreto dell'unità mente-corpo.

Prevale tuttora, in alcuni ambienti scientifici e nell'opinione generale, soprattutto nella cultura occidentale, la concezione dualistica dello psicosoma, che considera il corpo separato dalla mente e identifica nel cervello la psiche. La dicotomia investe la medicina, la scienza, le istituzioni, il modo di pensare e nel modo di considerare le emozioni, la malattia, il corpo stesso. Questa visione ha fatto sentire come opposti e contrastanti, o in conflitto, il corpo e la mente.

L'avvento della medicina psicosomatica ha ribaltato la concezione tradizionale, mettendo in luce il senso e il ruolo delle emozioni e dei conflitti nella genesi e nella dinamica psicosomatica delle malattie fisiche e nei disturbi psichici e comportamentali. Finalmente si scopriva che ciò che è vissuto con la mente è vissuto con il corpo. Anzi, per Reich tale vissuto psichico è possibile leggerlo concretamente e verificarlo nella realtà

del corpo, nella sua struttura, nelle sue contrazioni, nei suoi blocchi, nei suoi movimenti, nelle sue posture, nel suo carattere e nella corazza caratteriale. Perché l'essere è un'unità psicofisica, non un insieme di pezzi separati. Per questo non si può prendere in considerazione il sentimento della vergogna solo come accadimento psichico, senza le sue correlazioni fisiche, ma soprattutto senza considerare come esso si strutturi nel corpo, e quali livelli corporei e psicocorporei siano chiamati in causa nella creazione, all'interno del corazzamento individuale, di questo tipo di blocco. È inevitabile, pertanto, che accanto alle profonde, complesse e valide considerazioni di tipo psicoanalitico sulla vergogna, ci serviremo in particolare dell'approccio reichiano-bioenergetico che, proprio per il taglio psicocorporeo, consente la comprensione del fenomeno della vergogna con una visuale completa, non limitata all'analisi dei meccanismi intrapsichici. Non esistono ricerche sulla vergogna secondo tale orientamento. Pertanto non si tratta soltanto di rilevare le correlazioni psicofisiologiche o mimiche della vergogna. Queste sono conosciute e sono state già affrontate da vari studiosi, come Darwin e Argyle², ma si tratta di esplorare quali livelli corporei, in un'ottica reichiana, siano implicati, e come il processo di corazzamento abbia conformato la vergogna nel corpo e nel carattere.

Vogliamo proporre una lettura della vergogna sottoponendo all'osservazione dello studioso l'importanza che ha il corpo nella sua genesi. Accanto alla tesi psicodinamica avanza quella somatodinamica della vergogna, che oltre a evidenziare i meccanismi psichici, rileverà le dinamiche e i segni sul corpo tramite un nuovo strumento di indagine, quello reichiano-bioenergetico. Questo consentirà di interpretare il fenomeno vergogna entrando nella storia del corpo, identificandone le strutture e le aree specifiche.

² C. Darwin, *L'espressione delle emozioni nell'uomo*, Torino, Bollati Boringhieri, 1982; R. Argyle, *Il comportamento e il suo linguaggio*, Bologna, Il Mulino, 1974.

Il ricorso a tale metodologia è sostenuto da diversi motivi di carattere scientifico. Il primo, lo abbiamo già accennato, riguarda la scelta dell'approccio reichiano alla vergogna. Si tratta di un sistema teorico-terapeutico essenzialmente psicocorporeo, che ci sembra rappresenti il metodo d'elezione per questo tipo di studio. Ha promosso pionieristicamente l'inserimento del corpo nella psicoterapia, modificando sostanzialmente il setting analitico con l'introduzione di tecniche psicocorporee peculiari, che hanno finito per rivoluzionare le concezioni classiche della psicoanalisi. Il secondo motivo nasce dalla constatazione del vuoto, nella letteratura psicologica e psicoanalitica generale, riguardo all'aspetto corporeo del fenomeno vergogna, salvo alcune descrizioni e correlazioni neurovegetative e mimiche. Ci sembrava interessante e stimolante percorrere questa strada, se non altro perché veniva ad approfondire e a completare quanto le ricerche esclusivamente psicologiche, psicoanalitiche e psicofisiologiche avevano effettuato fino a ora.

Da ciò deriva che per parlare della vergogna dovremo parlare del corpo e per parlare del corpo dovremo inquadrare la vergogna come fenomeno generale e particolare che interessa, sia pure in misura diversa, ogni essere umano. Pertanto chiameremo in causa, accanto agli altri orientamenti, il paradigma psicologico e terapeutico di Reich, le cui scoperte e l'introduzione nell'ambito del corpus psicoanalitico freudiano furono tra le cause della sua espulsione dalla società psicoanalitica internazionale.

Per quanto ci riguarda, cercheremo di utilizzare tale metodologia come strumento d'indagine, tenendoci lontano da posizioni riduttivistiche, preconcepite o unilaterali, mantenendoci il più possibile entro un'impostazione rigorosa, indispensabile a ogni lavoro che intenda mantenere i crismi della scientificità.

Parte prima

GENESI PSICOSOMATODINAMICA
DELLA VERGOGNA

Capitolo I

CORPO E CORPOREITÀ

Non si può parlare della vergogna senza parlare del corpo, in quanto essa non è un sentimento isolato dal corpo, un accadimento solo psichico, ma è uno stato eminentemente psicofisico radicato nei vari distretti corporei.

Il corpo, prima di Reich, era il «grande assente», veniva in qualche modo ignorato, era posto fuori dall'osservazione analitica, in quanto prevaleva l'interesse per lo studio e la descrizione dei meccanismi e delle dinamiche intrapsichiche. Le ricerche erano concentrate solo sulla psiche come luogo d'incontro e di scontro tra l'io, l'es, il super-io, come sede di complicati vissuti emozionali. Quello che succedeva nel corpo contemporaneamente alle vicissitudini psichiche era preso in considerazione solo marginalmente prima dell'avvento della corrente psicosomatica.

Eppure, Freud stesso aveva affermato primariamente che «il nostro io è il nostro corpo». Le indicazioni di Freud hanno dato avvio a varie posizioni, diverse e indipendenti tra loro, che, tuttavia, hanno preso in considerazione il corpo e la corporeità. Così, per la visione psicosomatica non si può parlare dei vissuti psichici della vergogna senza entrare nella profondità dei vissuti del corpo, che non vanno intesi come separati e come dualità, ma come espressione dell'unità psicosomatica del vivente, dato che non vi è frattura tra il nostro io e il nostro corpo, ma totale

identità³. Per Nanetti⁴ il corpo non rimanda al semplice organismo: ogni discorso sul corpo esige un interrogarsi sull'esperienza di una corporeità vissuta, mai estranea alle vicende quotidiane del soggetto agente, in quanto il corpo, per Rizzardi, «rappresenta il luogo dove si ha la sensazione della continuità di sé»⁵. Nell'ottica antropofenomenologica, la scoperta e l'esperienza della corporeità sono essenziali per il costituirsi della coscienza e della soggettività. Il corpo, in quanto io-corpo, come corpo vissuto, fa dire a Merlau-Ponty che «il corpo è l'unico mezzo che ho per andare al cuore delle cose»⁶. Emozioni e sentimenti come la vergogna, anche se universali, vivono però nel corpo dell'individuo in maniera unica, irripetibile, perché si svolgono in quella persona, in quel corpo. Perché il mio corpo, come dice Sartre, non è un corpo, uno dei tanti oggetti-corpo. Il corpo in quanto soggettività e fisicità, è la nostra storia⁷. Callieri osserva che

il mio corpo è irriducibilmente e originariamente *mio*, perché è fuso con il soggetto che io sono; non è una cosa tra le altre cose; è *mio*, ma in un senso differente da quello con cui dico che un libro è MIO⁸.

Pertanto il corpo, in quanto soggettività, è un corpo soggetto, e non è «qualcosa che ho»⁹. Su questa scia anche Galimberti¹⁰ di-

³ E. Weiss, O.S. English, *Medicina Psicosomatica*, Roma, Astrolabio 1949; F. Alexander (1946), *Medicina psicosomatica*, Firenze, Giunti-Barbera, 1968; F. Deutsch (1959), *Il misterioso salto dalla mente al corpo*, Firenze, Martinelli, 1975; A. Jores, *Trattato di Medicina Psicosomatica*, Firenze, Giunti-Barbera, 1965; F. Antonelli, *Elementi di Psicosomatica*, Milano, Rizzoli, 1968.

⁴ F. Nanetti, *La comunicazione trascurata*, Roma, Armando, 1996.

⁵ M. Rizzardi, F. Moschini, *Sogni e bisogni nell'adolescenza*, Urbino, Quattro Venti, 1999, p. 93.

⁶ P. Merlau Ponty, *Il corpo vissuto*, Milano, Il Saggiatore, 1979.

⁷ J.P. Sartre, *L'Être et le Néant*, Paris, Gallimard, 1950, p. 278.

⁸ B. Callieri, *Dimensioni antropologiche della psicopatologia della corporeità*, «Rivista Psicologia Psicoterapia Psichiatria», n. 11, Roma, 1992, pp. 3-8.

⁹ R. Venturini, *Verso la psicofisiologia clinica*, Roma, Libreria Psicologia, 1990.

¹⁰ U. Galimberti, *Il corpo*, Milano, Feltrinelli, 1983.

stingue il corpo anatomico dal corpo vissuto, in quanto «avere un corpo» è diverso dall'«essere un corpo». La prima è, secondo Callieri, un'esperienza riflessiva, la seconda pre-riflessiva, poiché si costituisce come coscienza incarnata, cioè come «esserci» al mondo. Il corpo è l'intermediario della relazione con l'altro, in quanto l'incontro pone in primo piano l'esperienza psicofisica soggettiva e al contempo interpersonale, poiché «spesso è l'altro che mi rivela il mio corpo»¹¹, diventa fonte di un'infinita varietà di vissuti, di emozioni piacevoli e spiacevoli, di fughe, di vergogna, di imbarazzo, di ritiri nevrotici e psicopatologici, di somatizzazioni. In queste modalità reattive rientrano i sentimenti di vergogna come risultato dialettico tra l'io e il non-io.

Però, prima di questa consapevolezza della distinzione del proprio corpo dall'altro, come vedremo più avanti, e anche secondo quanto ritengono M. Lewis, Jacobson, Wurmser, e per motivi diversi Navarro, non vi può essere vergogna, in quanto essa è già espressione di un carattere che a sua volta presuppone non solo un io «che esiste», ma che si sia strutturato in maniera disarmonica¹². Ha quindi cominciato a corazzarsi, ancorandosi a certe fasi evolutive, bloccando certi livelli e imprigionando in loro la propria energia vitale.

L'aspetto energetico del corpo, ossia il corpo energetico, è stato trascurato totalmente dalla psicoanalisi. Essa lo ha considerato in un'ottica simbolica, immaginaria, così come l'antropologia ha enfatizzato la soggettività e la corporeità esistenziale. Ma nella visione reichiana (Reich, Navarro, Lowen), in cui è centrale il corpo (in quanto l'io è il corpo e il corpo è l'io, e dunque io sono la vergogna), il corpo della vergogna è ben diverso anche da quello freddamente descritto nei manuali. Il corpo è ciò che un individuo vive, è ciò che sente, è ciò di cui ha co-

¹¹ B. Callieri, *op. cit.*, p. 4.

¹² M. Lewis, *Il sé a nudo*, Firenze, Giunti, 1995; E. Jacobson, *Il sé e il mondo oggettuale*, Firenze, Martinelli, 1974; L. Wurmser, *The Mask of Shame*, John Hopkins, Baltimore, University Press, 1981; F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, Palermo, Ipsa, 1991.

scienza, è sofferenza e gioia, malattia e benessere. Navarro dice che la percezione e la coscienza dell'io-corpo sono la premessa all'esistere per essere e all'essere per divenire, perché esse sono mediate dalle emozioni e dai sentimenti che hanno una loro vita nel corpo, sono una cosa sola con il corpo¹³. Il corpo, dunque, viene segnato dalla storia individuale come da quella sociale, viene segnato dalla paura, dalla vergogna, dall'insicurezza, tanto che gesti e posture riflettono atteggiamenti esistenziali con ancor più sicurezza della parola.

In lui s'iscrivono le costruzioni, le pene, le repressioni, così come i costumi, gli usi, i rituali, che ci sono stati trasmessi, lasciati in eredità, imposti dalla famiglia, dalla cultura, dall'ambiente di vita»¹⁴.

Quando le emozioni vengono inibite creano tensioni muscolari, secondo la terminologia reichiana «bloccano l'energia vitale», limitando le capacità espansive ed espressive dell'organismo. Si apre così la via a manifestazioni nevrotiche e psicosomatiche e, come vedremo più avanti, con la contrazione dell'individuo, anche alla nascita del senso di vergogna, al contempo concausa ed effetto del processo di corazzamento generale e specifico.

Lowen mette in primo piano l'importanza del corpo e pone in evidenza il suo rapporto con la mente, sottolineando l'influenza delle emozioni, e quindi del sentimento della vergogna nella conformazione corporea.

Il corpo è l'individuo, l'individuo è il suo corpo. Non abbiamo un'esistenza reale distinta dai nostri corpi. Quel che avviene nella nostra mente rispecchia fundamentalmente, quel che avviene nel nostro corpo. Se un individuo sia «qualcuno» o «nessuno», necessariamente dipenderà soprattutto dalla qua-

¹³. F. Navarro, *Caratterologia reichiana, carattere genitale e carattere nevrotico*, «Rivista Energia Carattere Società», n. 7, Milano, Riza, 1985.

¹⁴. G.Ph. Guasch, «Prefazione» al volume di F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, Pescara, Discobolo, 1988, p. 19.

lità della sua efficienza corporea. Se il corpo di un individuo è vibrante, vivo, egli c'impressionerà allo stesso modo, e ci sentiremo nei suoi confronti in modo diverso da come ci sentiremmo nei confronti di una persona il cui corpo è relativamente privo di vita, per quanto riguarda la sua espressività. La nostra reazione intuitiva a una persona è determinata dal modo in cui percepiamo le sue qualità corporee. Lo sguardo negli occhi, il calore della sua stretta di mano, la sua postura e il grado della sua vivacità e spontaneità, sono non soltanto i segni che dicono chi egli è; sono i fattori che determinano la nostra reazione inconscia o emotiva nei suoi confronti¹⁵.

La visione psicologica reichiana e quella della bioenergetica loweniana si basano dunque sull'asserzione che ogni persona è il proprio corpo. Infatti, nessuno è nulla al di là del corpo vivente in cui ha la propria esistenza e attraverso la quale si esprime e si pone in relazione con il mondo che lo circonda. Crediamo che non si possa negare la verità di quest'affermazione, in quanto nessuno può citare una parte di se stesso che non faccia parte del proprio corpo.

Nell'assunto reichiano-loweniano il corpo non può che esprimere ciò che si è, il proprio modo di essere nel mondo. Il corpo esprime chi siamo, dice come siamo attraverso un suo linguaggio, poiché i sentimenti e le sensazioni di una persona possono essere letti nell'espressione fisica. Per i reichiani le emozioni sono avvenimenti corporei, sono cioè movimenti intensi del corpo, che in genere sfociano in un'azione esterna.

L'ira, per esempio, crea una forte tensione verso la parte alta del corpo, verso il viso, il petto, le braccia, produce rossore, porta a serrare i pugni e a contrarre la bocca. In alcuni animali, per esempio i cani e i felini, le manifestazioni dell'ira compaiono sia col raddrizzamento dei peli sul dorso e sulla nuca, sia con il digrignamento dei denti. I sentimenti come l'amore e l'affetto, invece, addolciscono gli atteggiamenti del viso, degli occhi, modificano il colore della pelle.

¹⁵. A. Lowen, *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 1983, p. 43.

La vergogna, lo analizzeremo in seguito, si manifesta attraverso una postura contratta, ritirata, talvolta con rossore, sudorazione, ecc. La paura, la preoccupazione che questi segni vengano «visti» e «letti» dagli altri, crea poi un circolo vizioso che peggiora lo stato d'animo del soggetto. Questi si struttura e s'irrigidisce su specifiche difese psichiche e corporee, su stati d'animo di insicurezza ricorrenti, spesso accompagnati da vergogna, che condiziona i suoi rapporti sociali futuri. Le esperienze negative rimarranno registrate nella personalità e nella struttura del corpo, formeranno la base della personalità di ogni individuo, con le sue stratificazioni, con le sue repressioni, con i suoi conflitti. Tali conflitti possono essere compresi tramite il linguaggio del corpo, proprio perché esiste un legame profondo tra vita psichica ed espressione del movimento che permette di intuire molte altre e più sottili sfumature. Le parole potrebbero, invece, non comunicare o addirittura nascondere, mentre l'espressione corporea è involontaria e non mente, lo sperimentiamo quotidianamente. Pensiamo alle impressioni che ci suscita il modo di camminare di una persona o una sua stretta di mano.

Miriadi di informazioni vengono emesse dal corpo, e se si sanno decodificare danno la possibilità di intuire le inibizioni o i conflitti interiori nostri e degli altri, compreso l'atteggiamento di vergogna che, con il suo ricco corteo di segni, non passa certo inosservato. È chiaro che non tutti sanno analizzare con obiettività i messaggi trasmessi dal corpo nei gesti quotidiani, tanto che spesso si verificano complesse distorsioni e travisamenti, a causa dei meccanismi di proiezione e d'introiezione molto comuni. Ma questi fenomeni, che fanno parte della comunicazione sociale, difficilmente potranno essere evitati. Come vedremo, essi sono frutto della corazza caratteriale, che ostacola il contatto interumano.

Il corpo, lo schema corporeo e il sentimento di vergogna

La vita intesa come relazione è anche un rapportarsi continuo di corpi, e in questa dinamica l'immagine che abbiamo di noi

stessi è diversa a seconda delle persone e degli ambienti con cui veniamo a contatto.

Il tipo di rapporto che un individuo ha con il corpo si è costruito nel tempo ed è legato allo schema corporeo. Il modo di percepire se stessi condiziona il rapporto con il proprio corpo e il rapporto con gli altri, che può essere improntato a fiducia, autoaffermazione, gioia, piacere, sicurezza, oppure a vergogna, insicurezza, paura, ansia, dolore, evitamento. L'immagine mentale che ci facciamo di noi stessi, cioè come il nostro corpo ci appare, così fortemente soggettivo, frutto di complicati processi cerebrali e psichici, modula il nostro sentire, le nostre emozioni, i nostri comportamenti, gli atteggiamenti e la nostra maniera di percepire e di reagire ad altri corpi. Rizzardi fa delle osservazioni in proposito.

L'immagine corporea è una rappresentazione mentale che ogni individuo ha del proprio corpo, della conformazione fisica, del volto, degli occhi, dei capelli, ecc. È l'insieme delle percezioni e rappresentazioni che ci servono per evocare il nostro corpo, valutarlo non solo in quanto oggetto dotato di certe proprietà fisiche (peso, statura, colore, forma) ma anche come soggetto o parte di noi stessi, carico di affetti senza dubbio molteplici e contraddittori; non è lo specchio fedele del nostro corpo com'è, ma l'interpretazione del corpo per l'individuo¹⁶.

L'immagine corporea o schema corporeo, dunque, assume un'importanza primaria, sia nella formazione della personalità che nella relazione personale e interpersonale. Inoltre, intervenendo continuamente nei confronti del nostro avvicinarci o allontanarci dalla realtà, al contatto sociale, ha sicuramente a che fare con il sentimento di vergogna, nel senso di suscitarlo o accrescerlo; a sua volta, per converso, questo modifica la rappresentazione del sé corporeo. Schilder afferma:

¹⁶ M. Rizzardi, F. Moschini, *op. cit.*, p. 47.

Lo schema corporeo è l'immagine tridimensionale che ciascuno ha di se stesso [...] non è semplicemente una percezione, sebbene ci giunga attraverso i sensi, ma comporta schemi e rappresentazioni mentali, pur non essendo semplicemente una rappresentazione¹⁷.

In sostanza, ognuno di noi ha un'immagine del proprio corpo, un «quadro mentale» che rispecchia il modo in cui il corpo appare a noi stessi.

Noi riceviamo delle sensazioni, vediamo parti della superficie del nostro corpo, abbiamo impressioni tattili, termiche, dolorose, sensazioni indicanti le deformazioni del muscolo provenienti dalla muscolatura e dalle guaine muscolari, sensazioni provenienti dalle innervazioni muscolari e sensazioni di origine viscerale. Ma al di là di tutto questo vi è l'esperienza immediata dell'esistenza di un'unità corporea, che, se è vero che viene percepita, è d'altra parte qualcosa di più di una percezione: noi la definiamo SCHEMA del nostro corpo o schema corporeo, possiamo anche definirlo immagine corporea¹⁸.

Cargnello nota che il termine «schema corporeo» non è un'invenzione di Schilder, ma che già Bonnier lo aveva proposto tra il 1893 e il 1905, quindi più di trenta anni prima dell'opera schilderiana¹⁹. Tale concetto poi fu ripreso da due grandi studiosi come Pick e Head.

Comunque la concezione di Schilder prende lo spunto da quella di Bonnier. Quest'ultimo, seguendo secondo Cargnello un *criterio topologico*, afferma a tale proposito:

Noi in carne e ossa, sappiamo di occupare un certo luogo. È grazie a questo schema che ci orientiamo nel mondo e oggettivamente sulla localizzazione delle diverse parti del nostro corpo²⁰.

¹⁷ P. Schilder, *Immagine di sé e schema corporeo*, Milano, F. Angeli, 1978, p. 35.

¹⁸ P. Schilder, *ibidem*.

¹⁹ D. Cargnello, «Prefazione» al testo di Schilder, *op. cit.*, pp. 11-27.

²⁰ P. Bonnier, *L'aschèmatie*, «Div. Neurologique», n. 13, 1905, pp. 605-609; citato da Cargnello.

Pick, usando un *criterio topognostico*, sempre secondo l'opinione di Cargnello, sostiene che possediamo una funzione conoscitiva che ci garantisce un sapere continuo, una sorta di sia pur vaga consapevolezza topografica del nostro corpo tale da informarci continuamente della situazione in cui si trova. A differenza degli altri studiosi, egli dà molta importanza nella costituzione dello schema corporeo alla sfera ottica, accanto a quella tattile e cinetica. Questa immagine si crea gradualmente durante l'infanzia, fino a diventare una vera e propria consapevolezza delle nostre capacità.

L'altro grande studioso, le cui concezioni fanno tuttora parte della trattatistica, è secondo Cargnello, H. Head. Egli adotta un metodo *estesiologico*, sostiene l'esistenza non di un solo schema corporeo, ma di più schemi, quello tattile, quello cinetico, quello visivo, la cui integrazione va a formare una specie di somatogramma in continua evoluzione.

Lo schema corporeo è sempre cosciente nell'individuo oppure il suo contatto non è così scontato, in quanto condizionato da diversi limiti? A tale interrogativo Schilder risponde che, essendo lo schema corporeo soggetto a un processo di destrutturazione sin dall'infanzia, è un'immagine in perenne cambiamento, e seguendo la *Gestaltpsychologie*, cioè la psicologia della forma, ritiene che essa si proponga come un tutto che non si distacca mai dallo sfondo, ma che non è la somma delle parti. Inoltre Schilder, riallacciandosi a Freud, Fenichel e Ferenczi, ritiene che lo schema corporeo, che dunque non è un fatto statico, ma un continuo divenire, è sostenuto e continuamente investito dalla libido che lo rapporta al mondo oggettuale. Per cui, lo schema corporeo in Schindler è

...la risultante del diverso interagire tra Io e pulsionalità inconscia, tra Io ed Es. L'investimento libidico, in modo diverso tra l'altro, configurerà l'immagine di sé (lo schema corporeo) a seconda dell'epoca di sviluppo del singolo e di evoluzione della sua libido, oppure eventualmente della regressione di questa a precedenti fasi²¹.

²¹. D. Cargnello, *op. cit.*, p. 20.

La genesi, la formazione, lo sviluppo e l'evolversi dello schema corporeo è legato per Schilder alle zone erogene: alle cavità, bocca, vagina, ano, utero, narici; alle prominenze: pene, dito, piedi, ecc., ma anche ai grandi sensi: occhi, orecchi. Sul piano psicomotricità e intrapsichico la costituzione dello schema corporeo è legata ai processi e ai meccanismi di identificazione, di introiezione, di proiezione e all'azione di particolari tendenze, come il narcisismo, il masochismo, il sadismo, il voyeurismo, che lo conformeranno in maniera specifica e peculiare. In un'ottica reichiana, contribuiranno a costruire anche l'armatura somatopsichica della persona e la sua struttura caratteriale.

Lo schema corporeo per Schilder dipende dalle sensazioni, dal movimento, dalle emozioni. Queste imprimeranno al corpo anche specifiche posture, che però, a nostro avviso, a causa di inibizioni emozionali tenderanno a contrarsi e a irrigidirsi, creando quella che Reich ha chiamato «corazza caratteriale e somatica», della quale parleremo nel secondo capitolo. Lo schema corporeo dell'individuo porterà l'impronta della corazza caratteriale con i suoi limiti, riducendo, perciò, a nostro avviso e al contrario di quanto ritenuto da Schilder, l'evoluzione stessa dell'immagine corporea e la costruzione del modello posturale. Questo non può essere così plastico e *in fieri*, in quanto è stretto entro le catene dei blocchi conformati in risposta alle sollecitazioni, alle paure, ai conflitti della vita, strettamente dipendenti dal carattere e dalla personalità dell'individuo.

Sebbene Schilder riconosca che lo schema corporeo è connesso con la personalità, non si sofferma sulle distorsioni dovute alle condizioni più o meno disturbate e disarmoniche dell'individuo, inquinato sul piano corporeo e psichico dal processo di corazzamento, cominciato sin dai primi istanti di vita e imposto dalla lotta per l'esistenza. Forse allora Schilder ignorava le concezioni di Reich, che tuttavia erano già note prima del 1935, all'epoca dell'uscita della sua opera. Forse non le ha prese in considerazione, visto che, pur precisando l'importanza della personalità nella costruzione dello schema corporeo, allude a una personalità generica, in ogni caso non corazzata e

bloccata anche nell'uomo comune, salvo farne riferimento in casi patologici.

Quando percepiamo un oggetto o quando ne costruiamo la percezione, non agiamo semplicemente come un apparato percettivo, ma vi è sempre una personalità che sente la percezione, e quest'ultima rappresenta sempre il nostro particolare modo di percepire. Ci sentiamo portati a rispondere con una certa azione oppure la eseguiamo effettivamente; siamo, in altre parole, esseri emotivi, personalità, e la personalità è un insieme di azioni e di tendenze all'azione. Dobbiamo quindi attenderci emozioni intense nei confronti del nostro corpo: lo amiamo, siamo narcisisti. La topografia del modello posturale del corpo sarà la base degli atteggiamenti emotivi nei suoi confronti; la conoscenza che ne avremo dipenderà dalle correnti erotiche che fluiscono attraverso il nostro corpo e a sua volta lo influenzerà²².

Invero la personalità, anche secondo le moderne teorie psicologiche, è qualcosa di più che la tendenza all'azione o un insieme di azioni. È soprattutto un misto di caratteristiche psichiche e somatiche integrate, armoniche e disarmoniche, contrastanti, conflittuali, alcune mature, altre involute, represses e latenti, altre più sviluppate. La personalità percepisce il proprio schema corporeo sulla base di questa struttura stratificata, costruita storicamente, e, a sua volta, lo schema corporeo condiziona la formazione della personalità in stretta relazione con le correnti erotiche. Come ha osservato Reich, queste non sono sempre fluide, perché vengono bloccate nei vari livelli del corpo a causa dei conflitti dell'individuo.

Lo studio delle vicende dell'energia, che egli chiamò «orgonica» o bioenergia, è al centro di tutto il sistema teorico, clinico e terapeutico di Reich. Il corpo viene assunto non più come corpo meccanico, anatomico o somatico, o solo psichico, ma come corpo psicosomatico e somatopsichico, e soprattutto come corpo energetico, andando molto oltre le concezioni strettamente neu-

²² P. Schilder, *op. cit.*, p. 40.

rofisiologiche e psicoanalitiche. L'immagine del corpo, dunque, non può essere ritenuta solo come una rappresentazione spaziale e statica, ma neppure totalmente fluida e mobile, perché lo schema corporeo, contenendo in sé tutte le tensioni muscolari croniche del corpo, non può che riprodurre e rispecchiarne anche i limiti. Essa è legata alla percezione dei cambiamenti che si verificano incessantemente nel nostro psicosoma, ma è anche limitata e influenzata dallo stato, dal tipo di corazzamento remoto, attuale e futuro dell'individuo, dalle barriere createsi, dal grado di contatto del soggetto con se stesso e con gli altri. Tutti questi fattori fanno sì che l'immagine che ognuno ha di sé non sia del tutto rispondente all'immagine del corpo, così come la percezione del corpo coincide con l'immagine del sé.

Questa distorsione e dissociazione che, in maniera diversa, è comune e presente sia in condizioni cosiddette normali che in specifiche situazioni nevrotiche o psicotiche, la si ritrova puntualmente negli stati di vergogna, di timidezza, di imbarazzo, soprattutto se tali sentimenti si sono cronicizzati in modi di «sentire» e di «sentirsi» fissi, riduttivi, ripetitivi, e in base a prevalenti percezioni di disagio, di sfiducia, di insicurezza, di estraneità parziale dall'io e dal corpo. A una postura contratta, che contiene già anche il sentimento di vergogna nella sua stessa contrazione, così come il sentimento di vergogna partecipa a sua volta anche alla contrazione dell'organismo, non può che corrispondere uno schema corporeo analogo, perché l'individuo che è più consapevole della propria condizione ha una percezione di sé e del corpo più vicina al reale. Ma, secondo la concezione reichiana, poiché la contrazione dell'organismo non è sempre percepita, non si ottiene una rappresentazione e un contatto obiettivo del sé e del corpo, ma una loro immagine distorta e proiettiva.

La difficoltà di una percezione obiettiva del nostro corpo si riscontra anche nella percezione del corpo altrui, perché sempre mediata da schemi personali parzialmente distorti dalle barriere caratteriali e somatiche, dalle proiezioni, dalle identificazioni, dai rifiuti, dalle somatizzazioni che condizionano il modo di «sentire» e di «vedere» gli altri secondo propri modelli riduttivi di rife-

rimento. Gli elementi propriocettivi, le sensazioni (reazioni neurovegetative spiacevoli, uno stato di insicurezza, un aspetto fisico non accettato), o percettivi esterni (il percepire negli altri un atteggiamento più disinvolto, o caratteristiche estetiche migliori, o sentimenti più «normali» dei propri) verranno valorizzati o ignorati, e comunque interpretati, a seconda dell'importanza a essi data dal soggetto rispetto a schemi di autoriferimento mentali e corporei. Questo avviene per esempio quando si è alle prese con un intenso sentimento di vergogna. In questo caso la rappresentazione del sé è parzialmente distorta e travisata da una serie di autopercezioni, amplificate dal disagio, che fanno sentire l'io-corpo inadeguato. L'immagine corporea subisce, dunque, diverse modificazioni, sia in rapporto agli stati d'animo e agli stimoli interni e interiori, sia in rapporto alle interpretazioni soggettive, alle relazioni esterne e agli stimoli esteriori.

Il modello posturale del corpo cambia a seconda della circostanza della vita, e a seconda delle persone con cui si entra in relazione che, mentre conducono a una costruzione dell'immagine corporea altrui, modificano continuamente anche l'immagine di sé. A tale proposito Schilder fa alcune osservazioni.

I modelli posturali degli esseri umani sono collegati tra di loro e se non siamo in grado di raggiungere una buona percezione del nostro corpo siamo incapaci di percepire quello degli altri [...]. Esistono prove convincenti che le difficoltà di percezione del nostro corpo precedono quelle nella percezione di quello altrui, e quindi siamo portati a considerare la stretta comunanza esistente tra modelli posturali degli esseri umani²³.

Il nostro schema corporeo è correlato con quello dei corpi degli altri, in quanto esso si struttura certamente attraverso un processo di autopercezione interiore, ma è filtrato dalla relazione esterna, dalla comunicazione, dal contatto interpersonale.

²³. P. Schilder, *op. cit.*, p. 72.

Esistono correlazioni tra modelli posturali dei vari esseri umani, abbiamo cioè esperienza anche delle immagini corporee altrui, l'esperienza della nostra immagine corporea e quella dei corpi altrui sono strettamente correlate. Allo stesso modo in cui le nostre emozioni e le azioni degli altri sono inseparabili dai loro corpi²⁴.

Queste considerazioni portano immediatamente a riflettere sull'importanza che rivestono, nella formazione dello schema corporeo del bambino, l'esperienza e il contatto con le figure genitoriali, in specie con la madre. Un contatto materno caldo, rassicurante, dolce aiuterà il bambino a prendere coscienza del proprio io-corpo e a differenziarsi dal non-io, dalla realtà esterna e, allo stesso tempo, contribuirà in maniera determinante alla costituzione dello schema corporeo, sulla base delle sensazioni di gratificazione e di frustrazione, anche secondo le dinamiche e le fenomenologie magistralmente descritte da Melanie Klein²⁵. Toccare, accarezzare, abbracciare, le forme primarie di contatto tra madre e bambino sono di vitale rilevanza per una crescita sana, equilibrata, gratificante. Come rileva Leboyer²⁶, forniranno al bambino gli elementi concreti per la presa d'atto e di conoscenza del proprio corpo, distinto da quello della madre, e si tradurranno dai primi mesi di vita in poi in una rappresentazione matura del proprio schema corporeo. Da queste prime esperienze dipenderà – come hanno dimostrato la psicoanalisi, la psicologia infantile, la psicologia sociale e la psicoterapia reichiana e come vedremo nel prossimo capitolo – il tipo di sviluppo e la formazione del carattere, della personalità del bambino, la nascita o meno di aspetti normali o nevrotici e psicopatologici, ma anche lo strutturarsi di sentimenti di insicurezza o di sicurezza, di fiducia e di sfiducia, di aggressività o di passività, nonché il senso di vergogna come aspetto del corazzamento individuale generale.

²⁴ P. Schilder, *op. cit.*, p. 40.

²⁵ M. Klein (1937), *Invidia e gratitudine*, Firenze, Martinelli, 1969.

²⁶ F. Leboyer, *Per una nascita senza violenza*, Milano, Bompiani, 1975.

Il corpo meccanico, il corpo energetico e il sentimento di vergogna

Abbiamo accennato sopra, e lo tratteremo ampiamente più avanti, come in genere le persone siano inconsapevoli dei loro blocchi corporei, che sono diventati una seconda natura, parte del loro modo abituale di essere al mondo. Questa condizione organismica contratta riduce la possibilità di utilizzare totalmente le proprie energie e limita le sensazioni e le emozioni provocando corazzature e atteggiamenti di difesa e di diffidenza.

Il fine è quello di proteggerci dalle esperienze dolorose e minacciose. Il sentimento di vergogna nasce e cresce all'interno di questi meccanismi protettivi, impedendoci un contatto pieno con noi stessi e un'apertura spontanea e naturale alle relazioni interumane e alla vita in generale, riducendo le capacità di espansione e di realizzazione dell'io. La repressione interiore del flusso di sensazioni e di emozioni che tale sentimento provoca, insieme ad altri atteggiamenti difensivi, comporta una riduzione della libertà, del benessere, della funzionalità psicofisica, un limite ai processi energetici del corpo e della mente. Tutto ciò influenzerà la costituzione e la crescita della personalità umana, che vi rimarrà intrappolata e ne risulterà tradita. Lowen fa alcune osservazioni a tale proposito.

La vita di un individuo è la vita del suo corpo. Poiché il corpo vivente comprende la mente, lo spirito e l'anima, vivere la vita del corpo significa avere una vita mentale, spirituale e sentimentale piena. Se questi aspetti della nostra natura sono carenti, è perché non viviamo interamente dentro o con il nostro corpo. Lo trattiamo come uno strumento o come una macchina. Sappiamo che se si guasta, siamo nei guai: non ci identifichiamo con il nostro corpo, anzi lo tradiamo. Tutte le nostre difficoltà personali derivano da questo tradimento e sono convinto che la maggior parte dei nostri problemi sociali abbiano un'origine analoga²⁷.

La limitazione delle sensazioni, delle emozioni, dei bisogni, dovuta ai conflitti infantili e alle conseguenti inibizioni, rende la vita

²⁷. A. Lowen, *Bioenergetica*, cit., p. 34.

dell'organismo meccanica, estranea, disfunzionale, caratterizzata spesso da un'economia energetica a basso livello. Sia Reich che Lowen hanno rilevato come questa condizione sia responsabile anche della tendenza dell'umanità alla depressione, ormai endemica nella nostra società caratterizzata dalla fretta, dal non avere tempo per respirare, per sentire, per essere²⁸. La costrizione a produrre, a fare qualche cosa – tipica della nostra cultura, ma non più esclusiva del sistema occidentale – fa diventare sempre più l'individuo una macchina. Il nostro essere viene ristretto entro valori e schemi materialistici e alienati, come la psicoanalisi²⁹, la psicologia sociale e la sociologia hanno da tempo rilevato.

La coazione a fare è un segno della nevrosi competitiva con se stessi, e talvolta con gli altri, che spesso induce a raggiungere mete innaturali. Il fallimento induce sensi di sconfitta, di fallimento, di insicurezza e di vergogna sociale, nel momento in cui ci si confronta con il successo altrui. Lo stato di insoddisfazione, la frustrazione, la rabbia alimentano il disagio esistenziale e innescano altri meccanismi psichici negativi o atteggiamenti sociali distruttivi. L'individuo si rinchiude sempre più nella propria corazza o in strutture mentali meccaniciste, lontane dal funzionalismo, dal percepire la vita e le energie dentro e fuori di noi. A tale proposito citiamo Reich.

L'uomo corazzato, irrigidito nel meccanicismo, pensa in maniera meccanicista, crea strumenti meccanicistici e idee meccaniciste sulla natura. Questa civiltà modella le strutture meccaniciste degli uomini e le strutture caratteriali meccaniciste riproducono la civiltà macchinale [...]. Il funzionalismo energetico si trova di per se stesso al di fuori del confine segnato dalla civiltà mistico-macchinale, l'uomo corazzato invece agisce in maniera meccanica³⁰.

²⁸. Vedi: W. Reich (1953), *L'assassinio di Cristo*, Milano, Sugarco, 1972; (1948) *Biopatia del cancro*, Milano, Sugarco, 1976; (1942) *La funzione dell'orgasmo*, Milano, Sugarco, 1972. A. Lowen, *La depressione e il corpo*, Roma, Astrolabio, 1972.

²⁹. E. Fromm, *Avere o essere*, Milano, Bompiani, 1980.

³⁰. W. Reich, *Etere, Dio e diavolo*, Milano, Sugarco, 1974, p. 19.

Corpo meccanico, cioè corpo irrigidito, spesso incapace di mutamento e adattamento alle funzioni e ai processi vitali, all'esperienza della vera gioia, all'amore, alla distensione (non per nulla la nostra epoca è stata definita «l'era dello stress e dell'ansia!»). Queste emozioni presuppongono la mobilità dell'organismo. Invece la tendenza a contrarsi, acquisita dal bambino sin dalla nascita – se non prima, nel grembo materno – per difendersi dalle esperienze negative, rende l'individuo più vulnerabile e più predisposto all'angoscia, alla depressione, alla rabbia, all'insoddisfazione, al dolore, alla repressione, al controllo delle sue vere necessità.

L'irrigidimento emozionale e corporeo graduale comporta un blocco delle energie umane, a scapito della motilità, del dinamismo, della vitalità naturali e in favore della condizione organismica meccanica, parzialmente alienata dall'io e fuori dal contatto profondo con il proprio essere. Il corpo diventa luogo di accadimenti indesiderati, come la vergogna di sé, la malattia, la paura, l'ansia, l'invecchiamento, la perdita dell'efficienza, la depressione, a discapito del piacere, della creatività, della possibilità di gestire la vita in modo funzionale e naturale.

L'energia umana (la libido di Freud) bloccandosi ostacola la capacità dell'organismo, dell'io-corpo di muoversi, di maturare, di stare in equilibrio e in salute. Rendendolo più distruttivo, getta le basi per pensieri, azioni, emozioni, comportamenti che condizioneranno anche le generazioni successive, indirizzandole verso modi di vita inautentici e artificiali. Il corpo viene tradito da un progressivo corazzamento, che Reich chiamò «peste psichica». Diviene sempre meno corpo energetico, con conseguenze disgregative sul piano psicologico, fisico, comportamentale, sociale, dato che la personalità, sia nei suoi aspetti armonici che disarmonici, come nel sentimento di vergogna, dipende ed è modulata da processi energetici dell'organismo. Questo punto di vista non è solo peculiare della concezione reichiana o loweniana, è riconosciuto da varie correnti psicologiche e mediche, antiche e attuali. L'agopuntura, l'omeopatia, la medicina biocibernetica e quantistica, ma anche la fisica moderna, se-

condo la quale l'energia entra in gioco nel movimento di tutte le cose viventi e inanimate, nel pensare, nel sentire e nella determinazione della personalità.

La quantità, la qualità e il modo in cui ogni individuo impiega questa energia condiziona il carattere di una persona, il suo comportamento, il suo atteggiamento, i suoi stati d'animo, la sua salute. Ma ogni individuo si differenzia dall'altro anche per una diversa carica di energia e per la sua capacità di scaricarla. Da questo processo di carica e scarica, secondo Reich e Lowen, confermato anche dalla fisica moderna, dipendono la funzionalità organismica, la vita psichica, emozionale, affettiva e corporea dell'essere umano. Le sensazioni, i sentimenti, le emozioni che, nella visione reichiana, sono la percezione dei movimenti che avvengono all'interno del corpo, rappresentano la motilità dell'organismo, e sono legati al flusso energetico che pervade lo psicosoma.

Quando tale flusso è disturbato da molteplici cause – e su questo concordano anche medicina cinese, agopuntura e medicina omeopatica, medicina biocibernetica e quantistica – si creano dei blocchi a carico di varie zone del corpo, con relativi problemi emozionali e comportamentali corrispondenti ai livelli interessati.

Il sentimento di vergogna è il risultato di tale flusso disturbato, cioè della parziale contrazione e soppressione dei bisogni dell'organismo, a seguito delle difese sorte a protezione dell'io nell'infanzia e dell'instaurarsi di una condizione di rigidità psicoemozionale e meccanica. La diminuzione della motilità energetica crea le basi generali, come sosteneva Reich, per l'instaurarsi di numerose inclinazioni nevrotiche e anche dei sentimenti di vergogna e di insicurezza, conseguenza della repressione ambientale, dell'autoinibizione e della perdita capacità individuali di espansione e di autoaffermazione naturale.

Capitolo II

PESTE EMOZIONALE, FORMAZIONE CARATTERIALE E SENTIMENTO DI VERGOGNA

È generalmente riconosciuto che il sentimento di vergogna sia presente, sia pure in misura diversa in ogni persona, in quanto esso è ritenuto universale³¹, anche se può raggiungere, talvolta, condizioni patologiche³².

Accanto alle interpretazioni della psicologia e della psicoanalisi classica, cercheremo di mettere in luce gli aspetti corporei, come integrazioni ad esse. Tenteremo di guardare il sentimento di vergogna in un'ottica reichiana, inquadrandolo all'interno del processo di corazzamento e di formazione del carattere. Per poter capire il fenomeno della vergogna anche sul piano psicocorporeo dobbiamo seguire come si formano la corazza e il carattere. Faremo riferimento, più avanti, anche allo schema della divisione del corpo di Wilhelm Reich, che ci permetterà di evidenziare le cause, le dinamiche, i meccanismi di difesa, i li-

³¹. Vedi: M. Lewis, *Il sé a nudo*, Firenze, Giunti, 1995; G. Axia, *La timidezza*, Bologna, Il Mulino, 1999; L. Wurmser, *The Mask of Shame*, John Hopkins, Baltimore, University Press, 1981; V. D'urso et al., *Imbarazzo, vergogna e altri affanni*, Milano, Cortina, 1990; M.W. Battacchi, O. Codispoti, *La vergogna*, Bologna, Il Mulino, 1992.

³². A. Ballerini, M. Rossi Monti, *La vergogna e il delirio*, Torino, Boringhieri, 1990; G. De Vincentis, B. Callieri, *Psicologia e psicopatologia del pudore*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1974.

velli interessati che sono a monte di questo atteggiamento psicofisico. Ormai in psicologia dinamica e in psicoterapia è dato per scontato che alla corazza caratteriale psichica corrisponda una corazza muscolare-somatica. Negli anni Venti, quando Reich cominciava a pubblicare i suoi lavori, non era così.

La corazza muscolare di cui parla Reich consiste, tra l'altro, in spasmi, crampi, tensioni, non è altro che l'espressione corporea delle emozioni e delle idee rimosse e quindi l'ancoraggio somatico delle nevrosi³³. Sin dall'inizio la psicoanalisi, cercando di risolvere una questione fondamentale, aveva localizzato nell'inconscio i pensieri e le emozioni rimosse. Reich intuì, però, che esse potevano essere collegate alla corazza muscolare, agli spasmi, alle tensioni, agli atteggiamenti di cui l'individuo non aveva consapevolezza o comprensione. Poiché il problema della vergogna, secondo noi, è una delle caratteristiche della corazza caratteriale, andiamo a vedere come e perché essa si struttura, a quali scopi e a quali funzioni risponde, per poi risalire alle radici psichiche e somatiche di questo aspetto del carattere umano.

La peste emozionale generale

Reich è stato senza dubbio uno dei principali psicoanalisti e psichiatri della nostra epoca, ma non ha avuto ancora il giusto riconoscimento. Molti ricercatori e psicoterapeuti hanno attinto a piene mani ai suoi lavori senza citarlo, impadronendosi di idee, scoperte, intuizioni precorritrici sia nel campo psicoanalitico che in quello medico-scientifico. Questi «furti» sono stati perpetrati, secondo Navarro e De Marchi³⁴, senza nessun pudore.

³³ Vedi: W. Reich (1942), *La funzione dell'orgasmo*, Milano, Sugarco, 1972 e (1949) *Analisi del carattere*, Milano, Sugarco, 1973; A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1978 (1958) e (1967) *Il tradimento del corpo*, Roma, Mediteranee, 1982.

³⁴ F. Navarro, Conferenza, Macerata 1984; L. De Marchi, «Prefazione» al libro di W. Reich, *Biografia di un'idea*, Milano, Sugarco, 1970, pp. 1-17.

re, da studiosi quali Fromm, Janov, Marcuse, Horney, Alexander, Kardiner. Scoperte che furono all'epoca oggetto di rifiuto, di ostilità, di persecuzione, di condanna, oggi, edulcorate, camuffate e sotto altro nome sono in auge o sono entrate ufficialmente nel pensiero contemporaneo attraverso le nuove teorie della psicoanalisi e della medicina. Per esempio, la sua tecnica dell'analisi caratteriale o la teoria dell'origine psicosomatica del cancro.

Reich formulò intuizioni fondamentali sulla corazza caratteriale e sulla peste psichica, che ritenne essere caratteristiche di tutta l'umanità, consentendone la comprensione e spiegando le dinamiche e le patologie del comportamento umano, individuale e sociale, in chiave energetica. La concezione dell'universalità della corazza e della peste psichica, rivelatasi esatta alla luce dei fatti storici, ha cambiato la visione dell'uomo e gli stessi principi della psicologia, della psicoanalisi, della psichiatria.

A noi pare che non si possa prescindere da essa, se si vuole spiegare l'origine della distruttività umana, delle sue molteplici manifestazioni individuali e sociali, e in particolare l'origine della vergogna. In questo capitolo verrà spesso riportato il pensiero diretto di Reich sia sulla peste emozionale che sulla formazione del carattere e della corazza³⁵, per sviluppare e ampliare il suo discorso sulla nascita del sentimento di vergogna nella nostra ottica psicocorporea. Reich, che più di ogni altro ne ha scoperto l'importanza, nella maggior parte delle sue opere usa indifferentemente l'espressione «peste emozionale» e «peste psichica»³⁶ per indicare la stessa cosa, e cioè l'irrazionalità umana dilagante come un flagello, ponendola all'origine delle azioni, del pensiero, delle emozioni, delle nevrosi, delle malattie dell'umanità.

³⁵. Per gli sviluppi e la sistematizzazione della concezione del carattere e della corazza, vedere F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit.

³⁶. W. Reich, *Analisi del carattere*, cit.; *La funzione dell'orgasmo*, cit.; *L'assassinio di Cristo*, cit.

Per Reich, infatti l'individuo, avendo subito una soppressione delle manifestazioni naturali vitali non può non utilizzare gli strumenti della peste emozionale, che così è diventata una «biopatia cronica dell'organismo». La peste emozionale non è ereditaria, ma venendo instaurata dai genitori nel bambino, è diventata endemica, condizionando l'individuo e la società.

La peste passa periodicamente dallo stato endemico a quello epidemico, allo stesso modo di ogni altra pestilenza, come, per esempio, la peste bubbonica e il colera. Le esplosioni epidemiche della pestilenza emozionale si manifestano in gigantesche esplosioni di sadismo e di criminalità³⁷.

Essendo alimentata dal piacere insoddisfatto, nessun essere vivente è esente dalla peste emozionale.

Non vi sono individui non appestati da una parte e individui appestati dall'altra. Come ogni individuo ha, da qualche parte in profondità, la propria tendenza al cancro, alla schizofrenia, così ogni individuo, anche il più sano e vitale, porta con sé la tendenza alle reazioni pestilenziali irrazionali³⁸.

È chiaro che laddove esista una biopatia caratteriale, vi è la peste emozionale, e quindi la possibilità in ogni momento di una sua manifestazione acuta in ogni individuo. Soprattutto, fa parte del carattere e non viene percepita come patologia. Per questo il soggetto la difende strenuamente, sia con la razionalizzazione che con una reazione decisa, quando la sua perdita è avvertita come un pericolo per la propria struttura fragile, coperta da infingimenti cristallizzati, la cui perdita comporterebbe un'immediata crisi di vita. Inoltre, poiché il nucleo della peste emozionale, secondo Reich, risiede nell'ingorgo della sessualità biologica individuale, ciò porta automaticamente alla formazione di impulsi secondari sadici in ogni persona. Questi a loro

³⁷ W. Reich, *Analisi del carattere*, cit., p. 309.

³⁸ *Ibidem*, p. 312.

volta alimentano disturbi psichici, blocchi psicocorporei, comportamenti distruttivi personali che necessariamente si riflettono sulle strutture sociali, sulle istituzioni, sulla politica, sull'educazione, sul lavoro, sulla morale, sulla famiglia, ecc.

Il flusso di energia biologica è disturbato nella stragrande maggioranza degli uomini. Per questo motivo il meccanismo biosociale della società funziona male e, a volte, non funziona affatto. Per questo motivo esistono la politica irrazionale, l'irresponsabilità delle masse, le biopatie, gli omicidi, in breve la peste emozionale³⁹.

Reich, indagando le ragioni delle miserie umane e dedicandovi ricerche e opere basilari, grazie allo strumento dell'analisi caratteriale e della vegetoterapia individuò in ogni struttura caratteriale umana tre strati.

Il primo strato è quello più superficiale, in cui la persona appare caritatevole, gentile, ma è una maschera. Il secondo contiene tutti gli impulsi negativi, sadici, tutte le emozioni, i conflitti rimossi che Freud definì «inconscio». Nel terzo strato si trova invece «il nucleo biologico» sano, la natura originaria dell'individuo, che però non può emergere se prima non vengono eliminati e neutralizzati gli strati superiori.

Secondo tale assunto ogni impulso sano proveniente dal nucleo biologico non può non incontrare lo sbarramento del secondo strato pervertito senza, purtroppo, esprimersi in forma deviata. L'individuo è così costretto a corazzarsi ancora di più e, frenando ogni pressione vitale, crea a nostro parere anche i presupposti per la nascita del sentimento di vergogna e del senso di inferiorità. Queste sono dunque formazioni secondarie, non originarie, ma reattive, frutto, cioè, del secondo strato. Si instaura così un circolo vizioso che mantiene le condizioni per la formazione coatta e repressa del carattere individuale, contemporaneamente alle strutture sociali e politiche identiche e corrispondenti ad esso.

³⁹. *Ibidem*, p. 341.

Non è difficile vedere che i diversi raggruppamenti politici e ideologici della società umana corrispondono ai diversi strati della struttura caratteriale. Ovviamente non crediamo nell'errore della filosofia idealistica secondo cui la struttura umana è sempre esistita sotto questa forma e continuerà ad essere invariabile per l'eternità. Dopo che circostanze e mutamenti sociali hanno trasformato le esigenze biologiche originarie dell'umano in struttura caratteriale, la struttura caratteriale riproduce sotto forma di ideologie la struttura della società. Da quando la primitiva organizzazione democratica lavorativa è definitivamente tramontata, il nucleo biologico non ha più trovato un'espressione sul piano sociale. Ciò che è «naturale» ed «elevato» nell'uomo, ciò che lo lega al suo cosmo, ha trovato soltanto nell'arte, soprattutto nella musica e nella pittura, un'autentica espressione. Ma finora non ha esercitato alcuna sostanziale influenza sulla formazione della società umana, se per società si intende non la cultura di un ristretto numero di persone appartenenti alla classe dominante, ma la comunità di tutti gli uomini⁴⁰.

Quando gli assunti di Reich sull'irrazionalità dell'uomo conseguenti alla repressione vitale siano veri, purtroppo, lo dimostrano sia gli avvenimenti bellici mondiali che quelli recenti. Purtroppo non hanno insegnato nulla, visto che l'uomo continua ad essere dominato dall'irrazionalità legata alla sua corazza. Questa, infatti, è la prigione da cui l'uomo, nonostante i tentativi, non è mai riuscito a uscire: «Fin dagli inizi della storia scritta l'umanità è stata sconvolta da guerre e da delitti di ogni specie. Nessun tentativo di porre termine a queste pestilenze è mai riuscito»⁴¹. Per uscire dalla trappola, secondo Reich, bisogna prima riconoscere di essere in prigione, e la prigione è la struttura emozionale dell'uomo, la sua struttura caratteriale.

È scarsamente utile escogitare sistemi filosofici sulla natura della trappola, se l'unica cosa da fare per uscire è conoscerla e trovare l'uscita... Ne deriva che il guaio non sta nella trappola e neppure nel trovarne l'uscita. Il guaio sta negli stessi intrappolati⁴².

⁴⁰ W. Reich, *Psicologia di massa del fascismo*, Milano, Sugarco, 1971, pp. 12-13.

⁴¹ W. Reich, *L'assassinio di Cristo*, cit., p. 14.

⁴² *Ibidem*, p. 17.

Quanto sia difficile uscire dalla trappola della peste emozionale e della prigione caratteriale lo dimostra lo scarso progresso qualitativo della società. Le ragioni di ciò sono molteplici e complesse: politiche, economiche, alimentari, etniche, religiose, territoriali, espansionistiche, carenza di risorse e altro. Non sono da trascurare, tra i fattori psicologici, la scarsa consapevolezza dell'individuo della presenza di componenti disarmoniche e anormale all'interno della propria personalità, e il rifiuto generalizzato a riconoscere come concause di ciò l'immobilismo diffuso e la stasi evolutiva. Se il cambiamento comincia con il singolo, come può verificarsi se questi, come osserva anche Reich, non è prima consapevole di «dove si trova»? La mancanza di autoconsapevolezza è talmente diffusa che pochi sanno di avere una corazza, e che il carattere, la cui conformazione deriva dalla repressione, articola le emozioni e i pensieri entro limiti ben precisi, condizionando anche negativamente gli atteggiamenti e le azioni, con gravi conseguenze per l'individuo e la società.

La formazione del carattere e della corazza caratteriale

*Il sentimento di vergogna come corazza
e come conseguenza del corazzamento generale e individuale*

Se ci si domanda come si forma il carattere di una persona e perché, si è forse in grado, con il supporto della psicologia, della psicoanalisi e dell'analisi caratteriale, di dare risposte attendibili ed esaustive. Si può dissentire sulle varie formulazioni o impostazioni, ma si è ormai giunti alla conoscenza delle dinamiche individuali, biologiche, ambientali, ereditarie, familiari che intervengono sulla costruzione del carattere del bambino.

Ma se ci si chiede quando l'essere umano ha cominciato a corazzarsi e a vergognarsi, l'impresa diventa ardua. Che cosa ha reso necessario, da un «certo momento» in poi, il corazzamento individuale generale, e con esso la nascita del sentimento di vergogna?

La religione fa risalire al peccato originale la causa non solo della perdita di una condizione paradisiaca, ma anche l'origine della vergogna, avviando così ogni individuo verso uno stato umano di imperfezione. Probabilmente lo stato di imperfezione e di fragilità ha comportato per l'uomo, sin dall'inizio, la necessità di difendersi da tutto.

Secondo le teorie evuzionistiche, che hanno ormai accertato i passaggi e gli stadi di mutamento e di progressione dello sviluppo umano, tutti i viventi, anche gli animali e le piante, sono forniti di mezzi di difesa, sia pure diversi nell'efficacia. Certo la natura ha dato a ogni forma di vita valide difese per consentirle di sopravvivere, anche se a tempo determinato, per rinnovare e continuare la catena dell'evoluzione. In ogni caso anche l'esistenza limitata di un esemplare ha in sé le possibilità intrinseche di vita connesse con i mezzi per sostenerla.

Forse, per l'uomo primitivo il corazzamento faceva già parte delle generali difese fisiche e psichiche contro gli animali più forti di lui, contro i propri simili e contro le paure interne? Il corazzamento è nato a causa della sua fragilità, oppure per svilupparci aveva bisogno di un cervello più evoluto e quindi di una capacità di consapevolezza superiore all'universale istinto di difesa? Ma poiché è ormai accettato che l'istinto non è consapevolezza, ne deriva che la corazzatura umana può essere nata, come sostenuto da Mac Lean⁴³, in un momento dell'evoluzione delle strutture cerebrali a uno stadio più sofisticato e tardivo di quelle primitive originarie, che consentisse all'uomo, tramite nuove e complesse strutture neuroniche, l'autoconsapevolezza, la capacità di percepire se stesso, altrimenti difficilmente ipotizzabili. Anche Baker, ponendosi il problema nel volume *l'Uomo nella trappola*, ritiene che l'origine della corazzatura umana si perda nell'antichità.

Leggendari prodotti culturali del comportamento umano indicano che l'uomo era corazzato prima che iniziasse la storia

⁴³ P.D. Mac Lean, *Evoluzione del cervello e comportamento*, Torino, Einaudi, 1990.

scritta, e nessuno può dire che cosa diede inizio a una tale necessità. Ciò che diede inizio all'armatura fu senza dubbio qualcosa di tremenda importanza, perché essa è pressoché universale e ha resistito attraverso tutte le età. È anche discutibile se l'uomo potrebbe esistere senza⁴⁴.

Reich illustrò varie tesi sulla formazione del carattere e della corazza, studiandone i vari aspetti sotto molteplici angolazioni, e ne fornì la più complessa e organica descrizione dinamica, che ci aiuterà a capire anche la vergogna. Egli tentò inoltre di comprendere come sia avvenuto e perché il primo blocco emozionale. In *L'assassinio di Cristo*⁴⁵ lo paragonò al *Paradiso perduto*, e in *Superimposizione cosmica*⁴⁶ ipotizzò che avesse avuto origine nel momento in cui l'uomo era divenuto introspettivo, cioè quando aveva percepito se stesso.

Anche per Baker la consapevolezza dell'autopercezione come di un oggetto di attenzione produsse una scissione. Tanto che l'individuo, secondo Reich, terrorizzato, cominciò a corazzarsi contro la paura e, iniziando da qui a contrarre le proprie emozioni, ha cominciato, secondo noi, a provare sentimenti di vergogna, come espressione del timore consapevole. Perpetuando tale meccanismo di contrazione nei secoli, in tutte le generazioni successive si è mantenuta intatta la peste emozionale. Reich riteneva che l'uomo fosse, tra tutti gli esseri viventi, l'unico a corazzarsi.

Perché l'uomo è stato la sola specie animale a sviluppare una corazza? Il corazzamento dell'organismo, che è chiaramente responsabile della mistificazione, oltre che della meccanizzazione della natura, è stato un «errore» della natura? [...] Se nulla esiste oltre i confini dei processi naturali, perché esiste il corazzamento della specie umana, dal momento che questo contraddice la natura nell'uomo a ogni singolo passo e ne distrugge le ricche potenzialità naturali? Questo sembra non

⁴⁴ E. Baker, *L'uomo nella trappola*, Roma, Astrolabio, 1973, p. 52.

⁴⁵ W. Reich, *L'assassinio di Cristo*, cit., p. 24 e sgg.

⁴⁶ W. Reich, *Superimposizione cosmica*, Milano, Sugarco, 1975, p. 156 e sgg.

avere senso. Perché la natura ha commesso quest'errore? Perché solo nella specie umana? La corazza ha distrutto il decoro naturale dell'uomo e le sue facoltà e ha così precluso sviluppi «superiori»? Oppure il processo di corazzamento nell'uomo non è affatto un errore della natura? È possibile che la corazza si sia prodotta in modo comprensibile, razionale, nonostante la sua essenza irrazionale e le sue conseguenze?⁴⁷

Ma è chiaro che per Reich il processo di corazzamento non deriva dalla natura ma dall'uomo stesso.

Sappiamo che sono soprattutto le influenze socio-economiche (struttura familiare, concetti culturali sulla natura contro la cultura, esigenze della civiltà, religione mistica, ecc.) a riprodurre la corazza in ogni generazione di neonati. Questi, infatti, divenuti adulti, costringeranno i loro figli a corazzarsi, a meno che la catena, a un certo momento, in un certo luogo venga spezzata. La riproduzione sociale e culturale odierna della corazza non implica che quando iniziò per la prima volta il corazzamento, nel remoto passato dello sviluppo dell'uomo, furono anche in questo caso influenze socio-economiche a mettere in moto il processo di corazzamento, sembra piuttosto il contrario. Molto probabilmente vi fu prima il processo di corazzamento, e i processi socio-economici che oggi, e durante tutta la storia scritta, hanno riprodotto l'uomo corazzato, furono soltanto i primi importanti risultati dell'aberrazione biologica dell'uomo⁴⁸.

Tuttavia, se l'origine remota del corazzamento umano resta un mistero su cui si possono fare le più svariate ipotesi, non è così per quanto riguarda le cause, le modalità, i meccanismi, le dinamiche che portano oggi ogni individuo a corazzarsi, a formare un «carattere», e quindi a vergognarsi. Reich e tutta la scuola reichiana, la psicoanalisi e la psicologia sociale ci hanno fornito i mezzi per comprenderli. Il carattere è la struttura tipica dell'individuo, rappresenta cioè, i suoi modi stereotipati di agire e di reagire di fronte alle situazioni ordinarie e straordinarie della vita.

⁴⁷ *Ibidem*, p. 157.

⁴⁸ *Ibidem*.

Si struttura in tutti gli esseri umani sin dalla primissima infanzia in una serie di atteggiamenti ripetitivi e statici, finalizzati alla difesa dell'io, e a controllare l'espressione delle emozioni, come il piacere, la rabbia, la vergogna, ecc., legate alla situazione familiare precoce e impedita da un clima proibitivo e quindi successivamente repressi. In sostanza il carattere è un modo di essere dell'individuo, formato da una serie di difese inconsce, con la funzione di rimuovere e di reprimere gli impulsi e i sentimenti, come la vergogna, ritenuti disdicevoli e non accettati dai codici sociali. E dunque rappresenta un'armatura personale e universale a protezione di se stessi e dagli altri.

È l'espressione e la summa di quelle influenze del mondo esterno sulla vita pulsionale che per il loro ammassamento e la loro similitudine qualitativa formano un tutt'uno storico. Armatura significa inequivocabilmente una limitazione della mobilità psichica di tutta la persona⁴⁹.

Essa, infatti, possiede una elasticità relativa, variabile a seconda delle situazioni, in quelle piacevoli si allenta, in quelle spiacevoli si irrigidisce. È un atteggiamento cronicizzato ai fini di preservare un io debole che, per paura della punizione, ha cercato di difendersi attraverso la rimozione, creando i presupposti per un ingorgo della pulsione e per un'inibizione generale dei bisogni espansivi dell'essere. Tale inibizione sfocia, tra l'altro, nella nascita del sentimento di vergogna come effetto del processo di corazzamento individuale. All'inizio, l'io, per mantenere il controllo delle proprie pulsioni e dei timori ad esse collegati, è stato costretto a indurirsi. Ha poi continuato a farlo automaticamente e inconsciamente durante il suo sviluppo, in maniera cronica, perdendo il contatto con le pulsioni.

Per Reich la formazione del carattere, e quindi il processo di corazzamento, avvengono per paura della punizione, e a spese dell'energia dell'Es.

⁴⁹ W. Reich, *Analisi del carattere*, cit., p. 187.

I suoi contenuti sono rappresentati dai divieti e dai modelli degli educatori. Solo in questo modo la formazione del carattere assolve al suo compito economico di attenuare la pressione di ciò che è rimosso e di rafforzare l'io. Se da una parte questa armatura si è rivelata efficiente, almeno provvisoriamente, contro le forze interiori, dall'altra essa significa contemporaneamente un blocco più o meno accentuato sia contro gli stimoli pulsionali provenienti dall'esterno che contro le successive influenze esercitate dall'educazione [...]. Se da una parte l'armatura caratteriale è la conseguenza e il modo preciso di superare il conflitto sessuale infantile, dall'altra date le condizioni in cui avviene la formazione del carattere nel nostro milieu culturale, nella maggior parte dei casi essa diventa la base di successivi conflitti nevrotici e delle nevrosi sintomatiche, diventa la base reattiva caratteriale-nevrotica⁵⁰.

All'interno di questi conflitti possiamo includere anche il senso della vergogna e del sentimento di inferiorità. Generalmente questi si accompagnano al disagio emozionale esistenziale comune e nevrotico, intesi come sviluppi successivi a un avvenuto corazzamento personale e come risultati della lotta per la sopravvivenza. Reich vede, dunque, nella struttura caratteriale della personalità le condizioni per ulteriori sviluppi nevrotici dell'individuo, in quanto tale situazione irrigidita non consente una gestione funzionale dell'energia biologica umana. Importanza fondamentale assume, più che il conflitto sessuale o il complesso edipico in se stessi, il «come» essi siano stati risolti. Ma anche nel migliore dei casi, il vissuto conflittuale lascia come residuo il sentimento di vergogna. Una sorta di traccia delle vicissitudini interiori, impegnative e complesse, che hanno reso l'io più o meno fragile e insicuro a seconda del contesto familiare.

Ma poiché questo superamento è determinato in larga misura dal tipo di conflitto familiare (intensità della paura e della punizione, vastità dei limiti imposti al soddisfacimento delle pulsioni, carattere dei genitori, ecc.), in ultima analisi lo svi-

⁵⁰ *Ibidem*, p. 189.

luppo dell'io del bambino fino alla fase edipica determina lo sviluppo successivo che porterà a una nevrosi o a una ordinata economia sessuale che è alla base della potenza sociale e sessuale⁵¹.

L'irrigidimento dell'io, sostenuto da una reattività caratteriale nevrotica, non consente una vita libera e piena. Secondo Reich impedisce alle forze pulsionali inconse di scaricarsi energeticamente e all'io di esprimersi totalmente, causando un ingorgo sessuale cronico, spesso destinato ad aumentare, che rinforza contemporaneamente formazioni caratteriali che vanno contro i desideri sessuali.

Si crea un circolo vizioso in cui l'ingorgo potenzia l'armatura, e l'armatura, bloccando l'espressione energetica dell'individuo, aumenta l'ingorgo. Quando la formazione reattiva non è più in grado di controllare la forte pressione psichica instauratasi, i desideri sessuali rimossi possono manifestarsi sotto forma di sintomi. Tra questi, secondo noi, anche il sentimento di vergogna, come una loro specificazione particolare che si accompagna in ogni caso a una vasta gamma di altre turbe. Questo perché il sentimento di vergogna, di per sé secondario, a sua volta fa da «piattaforma» alla nascita di successivi complessi psichici che rafforzano altri sentimenti, come lo scarso senso di autostima, la paura del contatto interpersonale, la paura dell'insuccesso, e quella di non riuscire, il timore di non essere accettati, nonché atteggiamenti mentali di tipo proiettivo.

La presenza di tali complessi struttura il carattere, e il carattere in formazione condiziona la loro cristallizzazione all'interno della personalità, che poi subisce tutta una serie di costrizioni e di modalità obbligate. Questi limitano fortemente il comportamento individuale e il tipo di contatto con se stessi. In sostanza il carattere diventa sintomo e il sintomo diventa carattere.

⁵¹. *Ibidem*, p. 190.

Il carattere nevrotico non solo nei suoi contenuti, ma anche nella sua forma, è strutturato esattamente come il sintomo, sotto forma di compromessi. Contiene il desiderio pulsionale infantile e la difesa, che appartengono a diverse fasi di sviluppo; il conflitto centrale infantile continua ad essere trasformato in atteggiamenti che si manifestano formalmente, in modi automatici di reagire che sono divenuti cronici e che dovranno in seguito essere scoperti analiticamente⁵².

Sebbene il processo di corazzamento sia universale, ogni sentimento di vergogna ha però la sua storia, legata ai meccanismi di difesa, alle fasi infantili, all'ambiente familiare, così come alle vicende intrapsichiche che hanno caratterizzato la vita del bambino fin dai primi istanti di vita. Da tutti questi fattori dipenderanno anche le varie tipologie della vergogna e la loro capacità di condizionamento nella vita della persona: come forza inibitrice, o come una più leggera e «democratica» ingerenza, che differenzierà in modo assolutamente diverso il suo peso nella relazione intrapsichica e interpersonale.

Ognuno si vergognerà in maniera differente dall'altro, ma un generico senso di vergogna sarà sempre presente, come risultato di un complicato compromesso tra le varie istanze dell'io, dell'es, del super-io e dell'ambiente. L'armatura, di cui anche il sentimento di vergogna è parte, nasce dalla necessità del bambino di accettare le condizioni dei genitori e lo costringe a trattenere i suoi desideri. Contemporaneamente, conformandosi a specifici comportamenti, il bambino entra in una trappola psicofisica da cui è difficile uscire. Spesso per operare tale ritiro effettua una contrazione dei muscoli e dei tessuti del corpo.

L'armatura, coinvolgendo gruppi di muscoli costituenti un'unità funzionale, diventa un aspetto somatico della rimozione. Lo scopo principale dell'armatura muscolare è quello di consentire non solo la distensione e l'abbandono, ma anche l'espressione dell'io, fondamentale per una funzione di riequilibrio energetico e psicosomatico, per uno scarico naturale di

⁵² *Ibidem*.

energia eccedente, per allentare i nodi della rimozione che non permettono l'autoaffermazione dell'individuo, ma lo condizionano verso varie forme di nevrosi. Uno dei segni di tale corazzatura è il senso di vergogna, che compare in ogni persona universalmente, risultato della contrazione generale dell'organismo operata dal bambino che, sin dalle prime fasi della sua evoluzione, ha dovuto operare un compromesso con la realtà. La corazzatura muscolare, dunque – che per Reich non è una «conseguenza» o una «manifestazione concomitante» del meccanismo di rimozione, ma ne rappresenta la parte essenziale, che contiene al suo interno anche le cause del sentimento di vergogna – mostra in ogni irrigidimento la storia e il significato del proprio sorgere ed è alla base della propria conservazione.

Non sono mai i singoli muscoli che entrano in uno stato di tensione: si tratta sempre di complessi di muscoli che appartengono a un'unità funzionale vegetativa. Per reprimere un impulso di pianto non si contrae soltanto il labbro inferiore, ma anche tutta la muscolatura orale e mascellare, nonché la corrispondente muscolatura del collo, cioè tutti quegli organi che entrano in funzione in quanto unità funzionale in caso di pianto⁵³.

Un fondamentale meccanismo universale scoperto da Reich, di cui l'individuo si serve sin dalle primissime fasi della vita per attuare la repressione dei sentimenti, e che è presente in certe condizioni della vergogna, è il controllo della respirazione. Conseguenza di questo controllo è il blocco delle sensazioni del ventre.

Se la respirazione è ridotta, si introduce meno ossigeno, praticamente solo nella quantità necessaria alla conservazione della vita. Se nell'organismo viene prodotta meno energia, allora le eccitazioni vegetative sono minori e quindi anche più facili da dominare. La respirazione frenata ha, quindi, biolo-

⁵³. W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, cit., p. 310.

gicamente parlando, la funzione di ridurre la produzione di energia nell'organismo, e quindi anche la produzione di angoscia⁵⁴.

Trattenere la respirazione – in condizioni di nevrosi, in stato di turbamento emozionale, sotto l'azione del sentimento di vergogna – non consente l'espressione delle emozioni, l'espansione verso il mondo, ma induce un blocco del piacere, dell'abbandono, del contatto pieno con sé e con gli altri. In particolare, tramite la contrazione inspiratoria del diaframma coinvolge la pelvi e altri livelli sottostanti e sovrastanti, coinvolge completamente l'organismo, che è un tutto unitario.

Pertanto in ambito terapeutico è impensabile, per i reichiani, liberare l'individuo senza prima avere sbloccato la respirazione e senza contemporaneamente lavorare sugli atteggiamenti muscolari accanto a quelli caratteriali. Questo vale anche per lo stato di vergogna, che comporta un atteggiamento di tensione e di contrazione sia generalizzata che di specifici distretti corporei. Questi, come vedremo più avanti, non possono essere liberati solo con un intervento terapeutico di tipo verbale, ma con un allentamento degli irrigidimenti muscolari corrispondenti. Per questo Reich introdusse, oltre all'analisi caratteriale, anche la tecnica della vegetoterapia, che ha lo scopo di sciogliere le tensioni muscolari croniche, altrimenti inattaccabili e funzionalmente identiche alle difese caratteriali, e di liberare le emozioni in esse legate.

Secondo le nostre concezioni terapeutiche l'armatura caratteriale e quella muscolare sono perfettamente identiche. La vegetoterapia potrebbe benissimo essere chiamata «analisi caratteriale nell'ambito del funzionamento biofisico». L'identità dell'armatura caratteriale e muscolare ha però un corollario. Gli atteggiamenti caratteriali si possono risolvere sciogliendo l'armatura muscolare e, viceversa, gli atteggiamenti muscolari sciogliendo le caratteristiche caratteriali⁵⁵.

⁵⁴. *Ibidem*, p. 310.

⁵⁵. *Ibidem*, pp. 331-332.

Questo è vero se si considera che nel carattere, e negli atteggiamenti corporei corrispondenti, sono depositati e iscritti conflitti passati e presenti e, con essi, tutta la storia della persona. I conflitti originano sentimenti molto comuni di disagio emozionale, come il senso di vergogna, quello di sfiducia, quello di insicurezza, oppure specifici tratti e tipi caratteriali, con particolari forme di nevrosi e di patologie organiche. Navarro si è espresso a tale proposito.

Ogni tratto caratteriale è, in ultima analisi, la soluzione che l'individuo ha trovato per rimuovere una situazione conflittuale. Dal momento che tutte le situazioni conflittuali provocano angoscia, è evidente che il tratto caratteriale nasconde, blocca quasi sempre, una situazione d'angoscia. Per evitarla, noi la blocchiamo, creando una stasi che in realtà è null'altro che un blocco energetico corrispondente a quella situazione conflittuale. La caratterialità finale di un individuo è perciò determinata, da un punto di vista specifico, da quella che è stata la fissazione della sua libido, a seconda di dove l'energia si è bloccata: questo spiega la varietà dei tratti caratteriali; quantitativamente tale aspetto determina delle variazioni qualitative in relazione al momento storico in cui si è manifestata questa necessità difensiva⁵⁶.

Il sentimento di vergogna, in quest'ottica, può essere considerato, per la sua presenza universale, uno dei tratti più comuni dell'individuo. La compresenza di altri conflitti si configura in particolari modi di pensare e in altrettanti atteggiamenti corporei, che quasi sempre sono consapevoli nel soggetto e sono vissuti con fastidio. Non sempre, però, la propria condizione disarmonica viene avvertita, come nel caso della vergogna. Spesso, a causa dei blocchi muscolari e fino a quando non è aiutato a sentirli e a liberarsene, l'individuo non è in grado di rendersi conto dei tratti caratteriali nevrotici, né delle deviazioni della personalità e della conformazione corporea, che modellano i suoi modi di pensare, di agire, di organizzare la propria vita in forma meccanicistica, lontana dalla funzionalità naturale.

⁵⁶. F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit., pp. 28-29.

L'uomo corazzato irrigidito nel meccanismo pensa in maniera meccanicistica, crea strumenti meccanicisti e foggia idee meccaniciste sulla natura [...].

Il vivente corazzato si qualifica essenzialmente per il fatto che non sente, non può sentire e perciò non comprende ciò che è mosso, cioè quello che vive⁵⁷.

Ogni individuo, perciò, è più o meno lontano dal contatto pieno con la realtà, e parzialmente distaccato da se stesso e dagli altri, indipendentemente dai suoi tentativi volontari o razionali. Spesso arriva a creare contatti sostitutivi che sono ben lontani dalla spontaneità, soprattutto se il sentimento di vergogna – espressione della corazza e del bisogno di porre un limite tra sé e gli altri – non consente un contatto profondo e la liberazione delle emozioni.

L'uomo non può esprimere emozioni solo perché lo vuole, deve purtroppo fare i conti con la propria corazza, che si erge come una barriera. Cozzando contro questo muro, ogni impulso si trasforma, arriva in maniera artificiosa, inautentica, sintomatica, non solo come timidezza, ma anche come odio, invidia, gelosia, ecc.

L'impulso d'amore originario apparirà in connessione con l'impulso d'odio successivo, solo come un atteggiamento generale di esitazione, di ambivalenza, di autodisgusto, di dipendenza da tutto ciò che promette redenzione o scarica di tensione. La corazza del corpo rende inaccessibili le sensazioni organiche fondamentali, e con esse l'autentica sensazione di benessere. Il senso del proprio corpo è smarrito, e con esso è perduta la naturale fiducia in se stessi: essi sono regolarmente rimpiazzati dall'inganno, da ostentazioni di apparenze e di falso orgoglio. La perdita della naturale auto-percezione scinde la persona, in tutta l'ampiezza della sua apertura, in due entità opposte e contraddittorie: il corpo qui è incompatibile con l'anima e lo spirito. La «funzione del cervello», «l'intelletto», viene separata dal resto dell'organismo; quest'ultimo viene posto «in subordine» come «l'emozionale» e «l'irrazionale». Quel che è deplorabile in tutto ciò è che, entro

⁵⁷ W. Reich, *Etere, Dio e diavolo*, cit., p. 19 e p. 146.

il contesto dell'esistenza dell'uomo rivestito d'armatura, tutto è logico e corretto⁵⁸.

Quanto siano gravi per la società la non consapevolezza, la distanza dalle emozioni e l'incapacità di esprimere se stessi lo dimostra – come aveva rilevato ai suoi tempi Reich, e come oggi rilevano anche la moderna psicologia sociale e la sociologia – l'andamento dissociato e folle dell'individuo contemporaneo, spesso orientato verso una visione meccanicistica scarsa di sentimenti, di solidarietà, di amicizia, di amore, intrisa più spesso di violenza e di egoismo, espressione deviata della sua intima natura.

L'uomo corazzato è sempre esistito e continua purtroppo a esistere. Le recenti atrocità belliche ce lo hanno dimostrato. L'uomo è rimasto sostanzialmente immutato nel tempo, i presupposti per la deviazione caratteriale sono perpetuati dall'individuo e dalla società nei figli, senza subire modificazioni sostanziali o radicali. Ecco elencati alcuni di questi elementi immutati nel tempo che influenzano la formazione del carattere – sui quali sono concordi anche la psicologia sociale⁵⁹ e la psicoanalisi – e dai quali, secondo Baker⁶⁰, dipende lo sviluppo deviato o equilibrato e che, a nostro avviso, si ritrovano anche all'origine del senso di vergogna.

- La durata della frustrazione dell'impulso, con gravi conseguenze per lo sviluppo dell'aggressività positiva e per la capacità d'abbandono al piacere.
- L'intensità, l'ampiezza e la rigidità della frustrazione.
- La fase in cui avviene la repressione degli impulsi.
- Il rapporto tra negazione e consenso.

⁵⁸. *Ibidem*, p. 155.

⁵⁹. M. Rizzardi, *La costruzione del mondo personale e sociale*, Urbino, Quattroventi, 1997.

⁶⁰. E. Baker, *op. cit.*, pp. 60-61.

- La persona che attua principalmente la frustrazione.
- Incongruenze insite nelle proibizioni stesse.

Non solo la visione reichiana, ma anche la psicologia in generale ci sembra possa concordare sul fatto che senza l'ammorbidente di questi fattori non è possibile che gli individui crescano più liberi e sani. Quando, infatti, la famiglia, l'educazione, la società impediscono l'autoregolazione degli impulsi e dei bisogni naturali, non consentendo l'espressione dell'io autentico, non solo non favoriscono lo sviluppo di una personalità equilibrata, libera dal sentimento di vergogna e di insicurezza, e quindi dialetticamente aperta a uno sviluppo incessante, ma perpetuano le condizioni per il dilagare delle nevrosi di massa. Questa preoccupazione di prevenzione e di risanamento, che dovrebbe essere primaria nella nostra epoca, fu costante in Reich, e occupò gran parte delle sue opere e delle sue attività terapeutiche e sociali, senza ricevere i riconoscimenti dovuti. Ola Raknes osserva:

Per Reich fu subito chiaro che se la formazione delle nevrosi fosse stata prevenuta ripristinando una vita naturale e razionale, sarebbe stato necessario innanzi tutto mutare le ideologie prevalenti nella nostra società, che proclamano o non di avere una religione, una morale o un credo filosofico. Egli dimostrò che la repressione degli impulsi istintuali naturali e la loro conversione in impulsi secondari, per lo più sadici e masochistici, avevano le loro radici in tali ideologie e negli istinti perversi di coloro che esercitavano la repressione⁶¹.

In questa impostazione si può ritenere che il carattere, in quanto somma del modo di agire e di reagire dell'individuo, e come risultato di istinti positivi e negativi non in equilibrio e in armonia tra di loro, contenga in sé anche il sentimento di vergogna, frutto di un compromesso asimmetrico, e che sia perciò parzialmente inquinato. Il sentimento di vergogna è quindi una componente comune del carattere, e la sua presenza in ogni in-

⁶¹. O. Raknes, *W. Reich e l'orgonomia*, Roma, Astrolabio, 1972, p. 27.

dividuo non è anormale. Lo diventa quando è di grave impedimento all'espressione dei sentimenti, del pensiero dell'azione e del comportamento del soggetto, e dunque quando sfocia in un serio disturbo della relazione. Certo, tutto dipende dal grado e dai livelli di compromissione emozionale e corporea.

Il carattere, però, rimane pur sempre una struttura relativamente condizionata in maniera non favorevole da uno stato di vergogna, spesso accompagnato – almeno in certe circostanze – anche da sentimenti come il timore, la sfiducia, l'insicurezza, la paura del rifiuto, ecc. Anche se è difficile accettarlo, tuttavia, lasciando da parte ogni arroganza narcisistica, intellettualistica e culturalistica, secondo l'ottica reichiana – ma anche secondo recenti correnti psicologiche, psicoanalitiche e psichiatriche (Lowen, Fromm, Jervis) – bisogna prendere atto del fatto che ogni carattere, contenendo la storia dei conflitti e delle difese, delle repressioni e delle deviazioni, non essendo altresì esente dalle ferite subite nel corso dell'infanzia, è di per sé affettivamente non equilibrato, non armonico, con qualche caratteristica di «anormalità», sia pure latente. Anche Navarro è sulla stessa linea.

Possiamo parlare di carattere soltanto per quello maturo, ossia genitale. Altrimenti si tratta di caratterialità, cioè l'insieme di tratti caratteriali che caratterizzano la cosiddetta normalità del nevrotico uomo di oggi. La caratterialità è quindi legata ai differenti «blocchi» dei livelli corporei e gli *actings* della vegetoterapia lo confermano⁶².

Tutte le persone che incontriamo sono caratteriali. Trovare qualcuno che abbia il carattere maturo, il carattere genitale, significa trovare «l'elefante bianco», perché abbiamo sempre a che fare con delle persone che caratterialmente, come diceva Reich, sono delle persone compensate. Il carattere, infatti, è diventato la formazione necessaria a mantenere l'equilibrio psichico e a difendersi così dall'aggressione e dalla frustrazione dell'ambiente⁶³.

⁶² F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit., p. 12.

⁶³ F. Navarro, *Il massaggio dell'anima, la psicoterapia del corpo*, Milano, Riza Scienze, 1988, p. 89.

A tale proposito Jervis è ancora più drastico.

In realtà, ogni persona giudicata un «caso psichiatrico» ha bisogni che non sono sostanzialmente diversi da quelli della persona «sana». Su questa base si può dubitare che la maggior parte delle persone siano in reali condizioni di salute mentale, e si può anche affermare che nessuno è sano di mente, dal momento che tutti siamo «alienati» in questa società⁶⁴.

Ogni individuo caratterialmente è una specie di «ibrido psichico», una congerie di aspetti contrastanti più o meno amalgamati e integrati, tenuti insieme in forza della repressione antica e attuale, dalle difese e dalla razionalità. Ma è sempre un «composto» di emozioni e di aspetti comportamentali eterogenei, con sovrastrutture nevrotiche su cui si è costruita una personalità complessa e multipla, a volte con straordinarie capacità creative, lontana e diversa dalle descrizioni della psicologia classica.

Le nevrosi caratteriali

Il sentimento di vergogna come componente secondaria delle nevrosi caratteriali generali

In psicologia, in psicoanalisi e in psichiatria le nevrosi si riferiscono a disturbi psichici che non hanno una base organica ma che si differenziano dalle psicosi per la gravità della patologia. Il termine nevrosi è stato usato la prima volta dal medico scozzese William Cullen nel 1777, in un trattato di medicina nel quale includeva sotto questo nome alcune malattie mentali, l'isteria, l'ipocondria, le palpitazioni cardiache, le coliche⁶⁵.

Originariamente designava genericamente una malattia ner-

⁶⁴. G. Jervis, *Manuale critico di psichiatria*, Milano, Feltrinelli, 1975, pp. 80-81.

⁶⁵. J. Laplanche, J.B. Pontalis, *Enciclopedia della psicoanalisi*, Roma-Bari, Laterza, 1973.

vosa, più tardi fu usato per indicare patologie funzionali del sistema nervoso non legate ad alterazioni organiche. Con l'avvento di Freud e della psicoanalisi, il significato di nevrosi subì un'evoluzione e una trasformazione in un'accezione discussa, ma soprattutto inclusiva di disturbi eterogenei.

La psicoanalisi classica attuale definisce la nevrosi come «affezione psicogena in cui i sintomi sono la espressione simbolica di un conflitto psichico che ha le sue radici nella storia infantile del soggetto e costituisce un compromesso tra i desideri e la difesa»⁶⁶.

Freud, nei primi scritti del 1894, aveva distinto le nevrosi in psiconevrosi e nevrosi attuali. Le prime indicavano i disturbi derivanti da conflitti psicologici legati all'infanzia: isteria di conversione, isteria d'angoscia (fobie), nevrosi ossessiva. Le seconde indicavano le disfunzioni somatiche della sessualità, divise in nevrosi d'organo e nevrastenia. Come è noto la genesi, le dinamiche e la suddivisione freudiana furono radicalmente criticate e rinnovate da Reich con le sue teorie dell'analisi caratteriale, della vegetoterapia e dell'orgonomia, tanto da costargli l'allontanamento e l'espulsione dall'Associazione Psicoanalitica Internazionale, e gli anatemi dello stesso Freud. Oggi, come in passato, tra i vari tipi di nevrosi la psicoanalisi ufficiale, sottovalutando il rapporto fondamentale e rivoluzionario di Reich, annovera e distingue quasi in subordine, le «nevrosi di carattere», considerandole frutto di conflitti che hanno prodotto tratti di carattere nevrotici, anziché sintomi isolabili.

La differenziazione tra nevrosi sintomatiche e nevrosi caratteriali è stata riconosciuta da eminenti autori psicoanalitici, come per esempio Glover, Alexander, Fenichel, Jones, e continua ancora a essere mantenuta nelle impostazioni teoriche e nella pratica clinica odierne⁶⁷. Le nevrosi caratteriali sono definite da Laplanche e Pontalis come

⁶⁶. *Ibidem*, p. 333.

⁶⁷. Tutti i trattati di psicoanalisi riportano tale distinzione, vedere per esempio

tipo di nevrosi in cui il conflitto difensivo non si traduce nella formazione dei sintomi nettamente isolabili, bensì in tratti del carattere, modi di comportamento, o anche in un'organizzazione patologica del complesso della personalità⁶⁸.

Ora, questa distinzione, seguita dalla maggioranza delle scuole psicoanalitiche e psichiatriche, per i reichiani e secondo la nostra ipotesi, appare fondata se si rimane entro la logica delle dinamiche e delle fenomenologie freudiane, ma non in un'ottica che considera ogni nevrotico come un «caratteriale». Il carattere è in ogni caso e in varia misura un compromesso che esclude una totale «purezza psichica». Appare, perciò, assai riduttivo relegare le nevrosi caratteriali, considerandole come marginali o come tipi particolari e rari di disturbi psichici, dal momento che esse possono essere ritenute come *i presupposti per ogni nevrosi e per gli squilibri dell'individuo comune*.

La psicoanalisi classica, attestandosi sulle premesse secondo le quali solo una parte della personalità del nevrotico è nevrotica, ha voluto ignorare che tutta la personalità, in qualsiasi forma di nevrosi, è parzialmente compromessa in quanto globalmente interessata dai conflitti interni. Nel carattere inquinato non vi può essere, come sosteneva Reich e come sostengono i reichiani, una zona rimasta veramente «incontaminata», intatta o totalmente indenne dal conflitto. Le concezioni di Reich ponevano in discussione tutto l'apparato psicoanalitico, facendone tremare le fondamenta, e furono ruscate anche in quelle tesi originariamente incluse nel corpus analitico freudiano. Non si potevano accettare revisioni audaci, che si allontanassero dal dettato ufficiale; così è stato per Reich e per altri famosi dissidenti.

L'introduzione del carattere come forma reattiva cronica e l'affermazione della personalità universalmente corazzata mettevano in dubbio aspetti psicoanalitici codificati – per così dire

C. Rycroft, *op. cit.*; J. Laplanche, J.B. Pontalis, *op. cit.*; S. Nacht, *La psicoanalisi contemporanea*, Roma, Newton Compton, 1975.

⁶⁸. J. Laplanche, J.B. Pontalis, *op. cit.*, p. 342.

«consacrati» – assolutamente irrinunciabili. Si sono continuate a tenere le nevrosi caratteriali confinate in un ristretto ambito, negandone la portata generale e l'universale presenza, sia nelle nevrosi che nelle persone cosiddette normali, secondo Reich anch'esse corazzate. Reich superò tale questione elaborando la sua profonda e rivoluzionaria concezione della teoria del carattere, della corazza, della peste psichica, con l'introduzione della vegetoterapia, portando con essa nuova luce sulla genesi delle nevrosi e nuove possibilità per la terapia. Annullava così apparenti differenze, osservando che ogni individuo, in quanto bloccato, è un caratteriale nevrotico, e dunque potenzialmente soggetto alla vergogna per effetto del ritiro parziale dell'io, e che non esistono sintomi senza substrato nevrotico generale.

Nel 1920 non si parlava affatto di «nevrosi di carattere», al contrario il singolo sintomo nevrotico veniva espressamente considerato come un corpo estraneo in un organismo psichico che a parte ciò era sano. Questo fatto è decisivo. Una parte della personalità, si diceva, non ha partecipato allo sviluppo generale verso lo stato adulto, ed è rimasta ferma a una fase infantile di sviluppo della sessualità. Ne risultava una «fissazione». A questo punto, quella parte della personalità entrava in conflitto con il resto dell'io che la teneva in uno stato di rimozione. La mia caratterologia successiva stabiliva invece che *non esistono sintomi nevrotici senza che tutto il carattere sia malato*. I sintomi rappresentano soltanto la vetta di questa catena montuosa costituita dal carattere nevrotico. Sviluppai queste concezioni in pieno accordo con la teoria psicoanalitica delle nevrosi. Essa rappresentava certe esigenze tecniche e conduceva a formulazioni che entravano in contraddizione con la psicoanalisi⁶⁹.

In *Analisi del carattere*, Reich fa riferimento alla suddivisione di Glover e di Alexander in nevrosi sintomatiche e nevrosi caratteriali.

⁶⁹. W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, cit., p. 49.

Paragonando attentamente i casi elencati è risultato che questa differenziazione ha senso solo nella misura in cui vi sono nevrosi con sintomi circoscritti e nevrosi senza sintomi di questo genere: le prime vennero chiamate «nevrosi sintomatiche» e le seconde «nevrosi di carattere»; ovviamente nelle prime sono più visibili i sintomi, nelle seconde i tratti caratteriali nevrotici. Ma esistono sintomi senza una base nevrotica di reazione, in altre parole senza carattere nevrotico? La differenza tra nevrosi del carattere e nevrosi sintomatica consiste nel fatto che in quest'ultima il carattere nevrotico produce anche sintomi, che esso per così dire, si concentra sui sintomi. Se si riconosce che la base della nevrosi sintomatica è costituita sempre da carattere nevrotico, allora diventa chiaro che in *ogni* nevrosi abbiamo a che fare con resistenze caratteriali nevrotiche⁷⁰.

Per gli psichiatri e analisti reichiani G. Ferri e C. Cimini, il passaggio dal sintomo al tratto caratteriale e l'importanza data da Reich all'analisi del carattere rappresentano «un grande passo sistemico»⁷¹, perché avviano verso un «sistema di osservazioni» assolutamente nuovo.

Anche in campo non reichiano vi è stata in passato qualche rivisitazione delle nevrosi caratteriali, forse anche perché l'influsso diretto e indiretto di Reich nel sistema psicoanalitico non poté essere cancellato completamente, tanto che lo stesso Fenichel, notoriamente ostile a Reich, nel suo grande *Trattato di psicoanalisi delle nevrosi e delle psicosi*, pur mantenendole separate, non può fare a meno di chiedersi:

Possiamo domandarci se esistono analisi che non siano «analisi del carattere». Tutti i sintomi sono il prodotto di specifici atteggiamenti dell'io, che fanno la loro comparsa nell'analisi come resistenze, e che si sono sviluppati durante i conflitti infantili. Parte delle energie spese in inutili conflitti difensivi, e che devono nuovamente essere poste a disposizione dell'individuo, è sempre legata nelle «resistenze di carattere»⁷².

⁷⁰. W. Reich, *Analisi del carattere*, cit., p. 69.

⁷¹. G. Ferri, C. Cimini, *Psicopatologia e carattere*, Roma, Anicia, 1992, p. 145.

⁷². O. Fenichel, *Trattato di psicoanalisi delle nevrosi e delle psicosi*, Roma, Astrolabio, 1951, p. 605.

Sembrano parole di Reich! Anche Alexander, Ferenczi e Glover, come si apprende da Laplanche e Pontalis, devono aver modificato lievemente la loro posizione rigida, se in alcuni saggi psicoanalitici successivi hanno collocato i disturbi caratteriali tra i sintomi nevrotici e le affezioni psicotiche.

Più recentemente tale visione trova riscontro anche in qualche altro autore, come H. Suguet, che ha accostato le suddette anomalie a strutture pre-psicotiche⁷³.

In sede strettamente reichiana o post-reichiana, Navarro, ampliando il discorso di Reich, osserva drammaticamente e realisticamente, sulla base delle esperienze cliniche e terapeutiche, che i tratti caratteriali degli individui della società moderna, purtroppo sono sempre «meno nevrotici e sempre più pre-psicotici»⁷⁴. Queste considerazioni sulla condizione chiaramente patologica della società ci pone di fronte al quesito, che Reich affrontò, se ogni individuo non sia sempre e comunque affetto da una nevrosi caratteriale, anche quando essa si presenta in qualcuno contemporaneamente a sintomi specifici, per esempio fobico-ossessivi, e in altri con tratti personologici abnormi. Entrambi presuppongono ugualmente un carattere di base nevrotico. Questo significa che tutti i nevrotici presentano «un carattere nevrotico»⁷⁵, che, per motivi storici e dinamici diversi, si manifesta in forma sintomatologica palese e precisa: come sofferenza consapevole, oppure come meccanismi difensivi talmente strutturati nel carattere che non vengono avvertiti come disturbi, in quanto negati da forti resistenze e difese razionali. A questo proposito anche Navarro sostiene che tutte le persone sono «caratteriali» e che non è possibile trovare qualcuno con un carattere genitale, cioè maturo e privo di aspetti disturbati, in quanto la società è popolata da persone generalmente «compensate». Il carattere perciò diventa una sovrastruttura indi-

⁷³. J. Laplanche, J.B. Pontalis, *op. cit.*, p. 334.

⁷⁴. F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit., p. 11.

⁷⁵. V. Craia, *Le nevrosi caratteriali universali*, Roma, Armando, 1999.

spensabile per difendersi dall'ambiente. Quindi anche le nevrosi hanno bisogno, secondo Navarro, di una base caratteriale.

Una nevrosi isterica per esserci ha bisogno che il soggetto abbia un «carattere isterico», una nevrosi ossessiva compulsiva ha bisogno che il soggetto abbia una caratterialità coatta. Quindi distinguiamo tra caratterialità e nevrosi; quest'ultima si esprime attraverso tratti caratteriali che a un certo momento esorbitano dalla loro «normalità»: crollati sotto il peso della corazza, si sono ingigantiti fino a manifestarsi come sintomi. Quando pericoli interni ed esterni minacciano l'equilibrio psichico del soggetto, danneggiando l'istinto di conservazione ripetutamente, allora si forma la strutturazione difensiva, l'armatura, la corazzatura⁷⁶.

E questo processo di formazione reattiva caratteriale e di corazzatura avviene, sebbene con una compromissione diversa, in tutte le persone in cui è presente, anche se in differenti gradi, il sentimento di vergogna, in quanto esso è un suo prodotto. Infatti nel momento in cui si forma il carattere, e quindi una nevrosi caratteriale individuale, contemporaneamente compare il sentimento di vergogna, come segno di un inquinamento psichico, emozionale, corporeo ed energetico, condizionato dalla paura, dalla necessità di chiudersi e di difendersi da pericoli interni ed esterni immaginari o reali.

Il sentimento di vergogna, nelle prime fasi di vita, è figlio originariamente della nevrosi caratteriale, ma poi, negli stadi successivi, forse dopo il primo anno di vita, quando il processo di corazzamento è iniziato, contribuisce esso stesso, insieme ad altri fattori, a ulteriori modulazioni, complicazioni e conformazioni della corazza caratteriale, come vedremo più avanti quando parleremo dei blocchi e della probabile epoca della sua nascita nel bambino. Per ora ci limitiamo a rilevare che il sentimento di vergogna è parte integrante delle nevrosi caratteriali, come una tendenza avviatasi nell'ambito di un iniziale processo

⁷⁶ F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit., p. 19.

di contrazione del bambino, che si conforma storicamente per molteplici e complicate cause e dinamiche, dando luogo a infinite combinazioni caratteriali.

Il graduale irrigidimento caratteriale porta necessariamente con sé una diminuzione della capacità espansiva dell'individuo, con un ritiro o un blocco delle emozioni e con la nascita di stati d'animo «deviati», collaterali, in cui il sentimento di vergogna, insieme al senso di insicurezza, è tra i più diffusi e avvertiti, in quanto una piccola dose di timidezza è riscontrabile in tutti. Certamente, se la base di ogni nevrosi è caratteriale, non è detto che tutti abbiano le stesse manifestazioni, ognuno «costruisce» inconsciamente la propria vergogna insieme ai tratti caratteriali particolari, come risultato della soluzione e della rimozione dei propri conflitti. E quindi avremo nell'ambito delle nevrosi caratteriali specifici caratteri, Abraham li descrisse in alcune sue importanti opere tra il 1921-1925⁷⁷: l'orale, il masochista, il fallico, il narcisista, l'isterico, l'ossessivo, il carattere passivo femminile, il carattere schizoide, ecc. originati sia da fissazioni a precise fasi di sviluppo che da procedimenti difensivi in cui il sentimento di vergogna è peculiare e conforme a ognuna delle particolari condizioni psichiche suddette⁷⁸. Con la concezione reichiana si riconosce alla base di ogni nevrosi anche una nevrosi di carattere⁷⁹ e, con l'inserimento della presenza del carattere anomalo non solo nelle forme patologiche conclamate ma anche nell'individuo medio, si passa da un concetto di ne-

⁷⁷ K. Abraham, *Opere*, Torino, Boringhieri, 1975.

⁷⁸ È interessante notare come anche in ambito reichiano vi siano differenze nella classificazione caratterologica, in specie se si confrontano gli scritti di Baker, Navarro e Lowen. Mentre l'impostazione di Baker appare chiusa nell'ortodossia conservatrice, quella di Lowen, sfociata nell'analisi bioenergetica con aspetti talvolta discutibili sul piano teorico e metodologico, si allontana dagli assunti iniziali di Reich, quella di Navarro e della Scuola europea reichiana, da lui fondata, ne rappresenta l'autentica continuazione, in quanto qui finalmente il suo pensiero ha trovato la possibilità di essere stato portato a uno sviluppo coerente e a una sistematizzazione rigorosa e allo stesso tempo innovativa.

⁷⁹ V. Craia, *Proiezione e peste psichica*, Milano, Riza, 1984; *Il blocco oculare energetico*, Palermo, Ipsa, 1991.

vrosi sintomatica, limitata e parziale, a quello di psicopatologia relativa e generale. Questa condizione è chiamata da tale autore «nevrosi caratteriale generale» o «disfunzione caratteriale di massa» per distinguerla dalle anomalie caratteriali intrinseche alle nevrosi cliniche.

Con questa impostazione psicologica, sia pure discutibile e lontana da quella classica, non ci si riferisce solo a un selezionato e limitato gruppo di nevrotici, ma a una psicopatologia relativa generale esistente in forma latente e diversamente attiva in tutte le persone cosiddette normali. Queste forme di disarmonia, non essendo conclamate e spesso prive di particolari sofferenze, non vengono riconosciute dall'uomo comune. Essendo ogni persona un «caratteriale», cioè corazzata a vari livelli, generalmente non è in grado di sentire gli aspetti caratteriali negativi strutturati, ma tende a negarli o a sminuirli a causa delle difese inconscie, a seconda della sensibilità del soggetto e del suo grado di irrigidimento psicocorporeo. La mancanza di consapevolezza è, appunto, per Reich⁸⁰, la caratteristica che distingue la nevrosi caratteriale generale da quella clinica sintomatica.

Ma la cosa grave e interessante allo stesso tempo è che l'uomo medio caratteriale non è generalmente spinto a modificare e a maturare la propria personalità, in quanto non si sente e non si vede, per esempio, distruttivo, oppure deviante, rigido, arido affettivamente, ipocrita, iroso, vendicativo, instabile, ostile, competitivo, invidioso, prevaricatore, egoista, diffidente, geloso, narcisista, insoddisfatto, inibito, superiore, inferiore, paranoide, schizzato, cerebrale, inautentico. Avverte il sentimento di vergogna come qualcosa di estraneo a sé, quindi non lo accetta e lo combatte strenuamente. Al contrario, tutte le suddette caratteristiche – valutabili dalla psicoanalisi, a seconda della gravità, come pre-morbuse o anormali – non sono consapevoli nell'individuo. Sono il frutto di un compromesso tra pulsioni,

⁸⁰ W. Reich, *Analisi del carattere*, cit.

bisogni interni e inconscie repressioni, ed essendo integrate nel carattere sono semplicemente sentite come parti normali dell'io e non come anomalie da rifiutare e da modificare.

Nelle persone c'è più la tendenza generale a cancellare il sentimento di vergogna – perché ritenuto fastidioso, limitante, umiliante e, soprattutto, disdicevole di fronte agli altri – più che a concentrarsi a modificare e a migliorare certi aspetti caratteriali indubbiamente negativi e distruttivi. Il motivo e la differenza stanno nel fatto che, mentre la vergogna è un sentimento di cui si è consapevoli, le componenti caratteriali disarmoniche strutturate e integrate nel carattere e nel corpo sotto forma di blocchi spesso sono inconsapevoli. Però, mentre il sentimento di vergogna, a nostro avviso, può essere considerato come un'inclinazione universale comune a tutti, che poi, a seconda dei conflitti interni e degli stimoli esterni, può subire peggioramenti, resta tuttavia pur sempre una componente collaterale e secondaria forse meno pericolosa. Al contrario, gli aspetti caratteriali negativi, come per esempio l'invidia, la rigidità, l'egoismo, la vendicatività, l'ira ecc., si sono rivelati, alla luce dei fatti storici e sociali, potenzialmente più distruttivi e devastanti, dato il loro peso nello sviluppo del bambino, nell'educazione, nella famiglia, nel lavoro, nella moralità, nei rapporti umani. Tutto sommato, vergognarsi di salire sul palcoscenico di un karaoke non è così grave e pericoloso come odiare il prossimo.

Una certa vergogna è ritenuta dalla maggior parte degli studiosi un sentimento universale, anche se in un'ottica reichiana, come in parte abbiamo visto, e come vedremo in seguito, tale valutazione avviene per motivi diversi. Invece, l'indifferenza di fronte ai problemi dei figli o di fronte agli eccidi di massa è segno di un'importante deviazione caratteriale che è necessario modificare. Sia il sentimento di vergogna che gli aspetti caratteriali deformati e disarmonici sono componenti delle nevrosi caratteriali, ma una forte presenza, estensione e radicamento di questi ultimi indicano un'ulteriore compromissione negativa della personalità, che segna il passaggio da un disagio generale e generico a stadi di peggioramento psicologico più rilevanti.

Nonostante ciò il sentimento di vergogna, in quanto fastidiosamente consapevole, rimane quasi per tutti un'esperienza da cancellare, mentre un atteggiamento caratteriale deformato inscritto nella corazza, quindi inconsapevole, non trova altrettanta attenzione e impegno al cambiamento. Questo spiega come la maggior parte degli individui non si sentano motivati a modificare la propria personalità, se non in seguito a significativi accadimenti o crisi particolari. Reich ha dato molto rilievo a questo impedimento, richiamando l'attenzione della psicoanalisi e della psichiatria sull'importanza delle resistenze del carattere e sul ruolo della corazza caratteriale per una vita sana o per una distruttiva. Non è detto, però, che ogni situazione caratteriale, in quanto egosintonica, comporti un misconoscimento o un non-contatto grave della propria condizione. Ci sono livelli diversi di coscienza e di ignoranza del proprio modo di essere. Certamente il sentimento di vergogna, pur facendo parte delle nevrosi caratteriali, è al primo posto in fatto di consapevolezza. Può anche avvenire che un individuo caratteriale abbia una parziale coscienza del proprio comportamento disturbato e non sia interessato lo stesso a modificarsi, per impossibilità materiali, per rivalsa, per ottusità e scarsa sensibilità. Reich sottolinea l'importanza della consapevolezza dell'individuo.

La mancanza della consapevolezza della malattia non è un segno assolutamente sicuro, ma è sempre un segno essenziale delle nevrosi del carattere. Il sintomo nevrotico viene avvertito dal nevrotico come estraneo e produce un senso di malattia. Invece il tratto caratteriale nevrotico, per esempio l'esagerato senso dell'ordine o la timidezza ansiosa del carattere isterico, sono organicamente inseriti nella personalità. Forse ci si lamenta di essere timidi, ma non per questo ci si sente malati. Solo quando la timidezza caratterologica si trasforma in arrossamenti patologici fino a diventare un cerimoniale ossessivo, quando cioè il carattere nevrotico si inasprisce sintomaticamente, ci si sente malati. Naturalmente esistono anche sintomi per i quali non vi è alcuna o solo una insignificante consapevolezza della malattia, e che vengono considerati dal malato come brutte abitudini o semplicemente come dati di fatto contro i quali non si può fare nulla. La consapevolezza della malattia deve essere considerata un

criterio essenziale del sintomo nevrotico mentre la sua mancanza è un segno del carattere nevrotico⁸¹.

La non consapevolezza della propria condizione, la presenza della distorsione, della negazione e della razionalizzazione, la mancanza di critica e di autocritica, l'imperare della superficialità e del disimpegno, dell'ottusità nei rapporti umani sono stati e sono fonte di gravi conflitti. La menzogna, la brama smodata del danaro, la diffidenza preconcepita, l'ipocrisia, le falsità strumentali e molti altri atteggiamenti negativi, presenti nella vita quotidiana della nostra società, spesso non sono ritenuti devianti e anormali, ma scontati e ineluttabili. Nel migliore dei casi vengono attribuiti, anche secondo la psicoanalisi e la psicologia sociale, a una generica conflittualità insita in ogni tipo di convivenza comunitaria. Non essendo ritenuti come il frutto, prima di tutto, di disfunzioni caratteriali individuali, la persona non si sente sollecitata a intraprendere un cambiamento radicale, e un disimpegno conformistico o false compensazioni sono più comode da seguire.

Un atteggiamento ben diverso invece predomina nei confronti del sentimento di vergogna o di timidezza, soprattutto nella società occidentale, dove questi sentimenti suscitano preoccupazione e avversione perché non fanno parte dei modelli di comportamento mentale e pratico da seguire⁸². Avere paura, provare vergogna, emozionarsi non è permesso, anzi sono atteggiamenti da evitare, ai fini di una valida affermazione nella vita o per conseguire il successo nel lavoro e nella scuola. Riscontrare atteggiamenti di vergogna o timidezza nei propri figli preoccupa molto i genitori, che li vedono come un impedimento alla loro affermazione nella vita. Questo atteggiamento, come dimostrato da una recente ricerca di Axia e dei suoi collaboratori presso l'Università di Padova, seppure variato o di-

⁸¹. *Ibidem*, pp. 70-71.

⁸². G. Axia, *op. cit.*

verso da nazione a nazione, anche nell'ambito dei paesi occidentali, rimane tuttavia uno dei più rilevanti problemi che interessano la nostra società. Esso è valutato in forma differente presso specifiche culture, da quella mediterranea a quella anglosassone, a quella orientale. Ma una costante sembra essere comune: la paura, l'insicurezza, la mancanza di determinazione, la vergogna sono comunque emozioni quasi generalmente rifiutate.

Noi viviamo in un mondo che, come tutti i mondi che ci hanno preceduto e che vivono solo un po' più in là, ha costruito i suoi miti particolari. Uno dei nostri miti è il fatto che la paura sia un sentimento meschino, da evitare come la peste, e che solo alcuni poveretti sfavoriti dalla sorte provino queste miserande emozioni⁸³.

Infatti poche persone nella nostra società sono disposte a riconoscere di avere paura, di provare apertamente vergogna... senza vergogna di farlo.

La vergogna come sentimento e meccanismo. La timidezza come derivazione della vergogna

Com'è stato rilevato da più parti⁸⁴, né Freud né in genere la psicoanalisi si sono interessati molto ai problemi della vergogna. Forse perché altri aspetti psichici sono stati ritenuti oggetti più importanti d'indagine. Chi desidera, perciò, affrontare quest'argomento ha pochi riferimenti classici, anche se le lacune vengono colmandosi grazie a recenti ricerche e studi.

Vorremmo dare un contributo alla comprensione di questo fenomeno così diffuso. Cercheremo di far emergere, quindi, non una definizione della vergogna, ma almeno un tentativo di in-

⁸³. *Ibidem*, p. 21.

⁸⁴. D. Nathanson, *The many faces of shame*, New York-London, Guilford Press, 1987.

quadrarla in relazione al corpo, per osservare come essa si incarni nei suoi livelli e nei comportamenti.

Secondo Battacchi e Codispoti⁸⁵, a causa delle diverse sfumature e varietà di situazioni in cui la vergogna è esperita e coinvolta nella quotidianità, si deve parlare di una «polisemia» della vergogna, che rende ancora più difficoltoso non solo una sua univoca definizione ma anche collocazione precisa. Ci sembra di poterla però distinguere in due aspetti: la vergogna come sentimento e la vergogna come meccanismo. La vergogna come sentimento è geneticamente antecedente, mentre il meccanismo di vergogna probabilmente si è formato successivamente. I due aspetti sono talmente compenetrati da costituire un'entità unica non sempre distinguibile in senso psicodinamico. Tuttavia, ai fini del nostro discorso useremo tale distinzione per mettere in luce, sottilmente, l'azione di volta in volta prevalente, come sentimento, come meccanismo o nella sua funzione dinamica globale.

Secondo la nostra impostazione ci sembra anche necessario distinguere il sentimento di vergogna dalla timidezza, considerando quest'ultima come una sua derivazione e specificazione, da non assimilare o ritenere sempre analoga alla prima, come invece è stato fatto spesso, o da sottovalutare⁸⁶. La distinzione è motivata da varie ragioni. Qui useremo il termine di vergogna in senso generico di sentimento e di meccanismo, per distinguerlo nel corso della trattazione. La vergogna, infatti, sembra aver origini più arcaiche della timidezza.

La prima, secondo diversi autori⁸⁷, nasce con la creazione dell'uomo, ha una connotazione originaria e poi si sviluppa, si trasforma, si struttura nello psicosoma; mentre la timidezza si presenta come fenomeno secondario, è presente solo a partire all'incirca dal primo anno di vita, come sua manifestazione più specifica, circostanziata e personale.

⁸⁵. M.W. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*

⁸⁶. Si vedano in bibliografia le opere di C. Darwin e S.S. Tomkins.

⁸⁷. Si vedano in bibliografia i testi di: W. Reich, 1953; E. Baker, 1969; M. Lewis, 1995; L. Wurmser, 1981.

Inoltre possiamo anche rilevare come la vergogna, come emozione primaria, sia causa di una serie di blocchi psicologici e corporei che finiscono per conformare il corpo secondo la sua azione globale e specifica, e che essa sia legata al linguaggio degli organi e delle posture, alle strutture, agli irrigidimenti conseguenti. La timidezza, invece, come sua manifestazione e come risultato, è da considerarsi un tratto caratteriale e quindi anche correlata al linguaggio del corpo nel senso della mimica, dei gesti, delle posizioni delle membra, dei modi di camminare, dei tipi di abbigliamento, o ad atteggiamenti d'imbarazzo e a reazioni neurovegetative (rossore, sudore, pallore, ecc.), che poi vanno a rinforzare i blocchi e le strutture caratteriali e fisiche già esistenti.

Possiamo anche dire che la vergogna è «endogenetica» e ha un'origine più remota della timidezza: la prima deriva dal processo di corazzamento e dalla conformazione del carattere, la seconda deriva dal sentimento preesistente di vergogna ed è una sovrastruttura collegata alla famiglia, all'ambiente, all'educazione e al carattere già in parte formato. Secondo alcuni è maggiormente in relazione alle circostanze sociali⁸⁸, a differenza della vergogna, che è esperibile anche in privato⁸⁹. Anche Battacchi e Codispoti rilevano questa distinzione tra vergogna e timidezza.

La timidezza e il pudore, sebbene connessi con la vergogna, se ne differenziano chiaramente, poiché non sono emozioni, ma atteggiamenti o tratti di carattere che provengono dalla vergogna e insieme rendono suscettibili alla vergogna⁹⁰.

Ambedue comportano una serie di risposte, di stati d'animo o di atteggiamenti come: la paura degli altri, la paura di essere osservati, di guardare in basso, di chinare il capo, ecc. e soprat-

⁸⁸. C.E. Izard, 1977; G. Axia, *op. cit.*, p. 13.

⁸⁹. M. Lewis, 1995.

⁹⁰. M.W. Batacchi, O. Codispoti, *op. cit.*, p. 49.

tutto l'impulso a nascondersi. Wurmser osserva a tale proposito che la parola «vergogna», sia nell'etimo germanico che in quello inglese implica il concetto di «nascondimento», il coprirsi, il velare⁹¹, mentre per Battacchi e Codispoti la parola italiana vergogna, derivante dal latino *verecundia*, sembra più richiarsi al significato di rispetto, di timore⁹². In questo senso la vergogna, anche etimologicamente si riallaccia alla timidezza, che deriva dalla parola latina *timiditas*, e quindi «timore», paura, apprensione, ansia.

In quanto emozione primaria, e dunque più profonda della timidezza, la vergogna si manifesta con atteggiamenti specifici di timidezza che tendono in generale all'evitamento delle situazioni ansiogene, minacciose, umilianti. Sia Wurmser che Jacobson (quest'ultima definisce la vergogna come «una formazione reattiva contro desideri esibizionistici»)⁹³, la ritengono «reichianamente» una struttura rigida del carattere, sempre attiva contro possibili umiliazioni o offese al proprio io. La vergogna comporta, pertanto, una molteplicità di stati affettivi e di atteggiamenti anche contrastanti, come, per esempio, scarsa autostima, timidezza, senso d'insicurezza, sfiducia, frustrazione narcisistica, paura, orgoglio, vanità, ambizione, rabbia, senso di colpa, aggressività, compensazioni esibizionistiche, pudore, sfrontatezza, reazioni neurovegetative, ideazioni paranoide, disprezzo, imbarazzo⁹⁴. Per la ricchezza e la complessità degli stati d'animo e degli atteggiamenti comuni, dunque, è molto pervasiva; secondo Wurmser è più globale, per esempio, del senso di colpa, d'accordo con la Jacobson, che infatti ritiene che la prima debba riferirsi a un'esposizione visiva, mentre la seconda a una proibizione, a una critica perché fa riferimento all'azione, non alla comunicazione.

⁹¹ L. Wurmser, *The Mask of Shame*, cit.

⁹² M.W. Battacchi, O. Codispoti, cit.

⁹³ L. Wurmser, *The Mask of Shame*, cit.; E. Jacobson (1964), *Il sé e il mondo oggettuale*, Martinelli, Firenze, 1974, p. 145.

⁹⁴ V. D'Urso et al., *Imbarazzo, vergogna e altri affanni*, Milano, Cortina, 1990.

La vergogna, come modello di complesso di reazione, si differenzia dalla timidezza, perché la modestia e il riserbo propri di quest'ultima, secondo Wurmser, possono essere visti come tratti del carattere specifici, che, pertanto, non completano tutti gli aspetti globali della prima. Potremmo dire in questo senso che la vergogna, in quanto madre della timidezza, è legata anche all'angoscia e al timore della perdita dell'amore e quindi, come osserveremo spesso più avanti, più «arcaica» rispetto alla seconda. Questa visione reichiana sembra confermata anche da Wurmser.

La paura fondamentale nella vergogna è il timore di perdere l'amore e, in definitiva, di perdere l'oggetto d'amore⁹⁵.

La paura di non essere amati può portare a una caduta dell'amore per se stessi, con probabili reazioni depressive⁹⁶, reazioni di angoscia⁹⁷, di rifiuto, di isolamento, di distorsione, di evitamento assai rilevanti che sfociano, secondo Wurmser, in una vera e propria «angoscia di vergogna»⁹⁸. Secondo tale autore, infatti, la vergogna, per la sua natura multiforme, può essere considerata in vari modi. Per esempio, come una sorta di «protodifesa» o, contemporaneamente, come «atteggiamento caratteriale che previene un'esposizione pericolosa». In questo senso essa rappresenterebbe una «formazione reattiva», un meccanismo di difesa, un atteggiamento caratteriale con funzione di restrizione nei confronti delle richieste pulsionali e, in modo specifico, secondo Nunberg, contro i desideri esibizionistici⁹⁹.

⁹⁵ L. Wurmser, *Studio fenomenologico sulla vergogna*, Torino, Boringhieri, 1981, p. 109.

⁹⁶ H.B. Lewis, *Shame and guilt in neurosis*, New York, International Universities Press, 1971.

⁹⁷ M. Rizzardi, *Lo sviluppo della personalità*, Urbino, Quattroventi, 1999, p. 103 e sgg.

⁹⁸ L. Wurmser, *Studio fenomenologico sulla vergogna*, cit.

⁹⁹ H. Nunberg, *Principles of psychoanalysis*, International Universities Press, New York, 1955, citato da Wurmser (1981).

Anche E. Jones vede la vergogna come un atteggiamento caratteriale volto a frenare gli impulsi del guardare e dell'esibire.

La tendenza a mostrare la propria persona e a trarre piacere dal fatto di guardare gli altri viene contrastata dallo sviluppo della modestia personale, della vergogna¹⁰⁰.

Wurmser, da parte sua, considerando la vergogna come una struttura di carattere rigido, si avvicina alla visione reichiana da noi qui espressa, che la inquadra come meccanismo che partecipa alla formazione della corazza caratteriale, come difesa e allo stesso tempo come aspetto dell'armatura.

In molti casi questa struttura di carattere diretta contro ogni potenziale esposizione è massiccia e rigida: l'intero carattere può mostrare una grave costrizione, poiché il soggetto rimane costantemente in guardia contro ogni possibile esperienza di vergogna: in tal caso il soggetto non è soltanto timido e ritirato nel comportamento generale, ma il suo pensiero e i suoi sentimenti possono essere ristretti e lasciati liberi di occupare solo certe aree sicure. Un atteggiamento di sicurezza e di curiosità, l'originalità e la creatività sono soffocati da una sensazione pervasiva di fallimento, di imbarazzo e di autocondanna¹⁰¹.

La vergogna, dunque, e lo vedremo meglio successivamente, come fenomeno affettivo profondo e primario, e data la sua complessità, ha un'azione sia globale sia specifica nella formazione del carattere, quindi dei blocchi psicocorporei. Questi includono, fra tanti atteggiamenti secondari, la timidezza, l'imbarazzo e altri stati collegati, come risultato di un processo di corazzamento remoto, attuale e dinamico insieme. Tale differenziazione è riscontrabile anche in M. Lewis, che coglie la complessità di questo stato fenomenologico multiforme e proteiforme.

¹⁰⁰. E. Jones, «La psicologia di Freud», in *Teoria del simbolismo, scritti sulla sessualità femminile*, Roma, Astrolabio, 1977.

¹⁰¹. L. Wurmser, *Studio fenomenologico*, cit., pp. 115-116.

La vergogna è come una particella sub-atomica: la conoscenza che ne abbiamo si limita spesso alle tracce che lascia. Ciò nonostante, da Darwin in poi si è continuato a indicare il desiderio di nascondersi o scomparire come un elemento importantissimo nella fenomenologia della vergogna. In altre parole, tale desiderio è una componente dominante in questa esperienza emotiva. Il secondo elemento comune nella descrizione della vergogna è la forte presenza di rabbia, dolore e disagio. È questo, di fatto, a distinguere la vergogna dall'imbarazzo, e dalla timidezza¹⁰².

La vergogna come emozione complessa, da più parti è riconosciuta come connessa, oltre che con la depressione e con i sensi di colpa, anche con la rabbia e con il furore. Mentre per H.B. Lewis¹⁰³, la rabbia è sempre collegata con il senso di colpa, per M. Lewis¹⁰⁴ bisogna distinguere il nesso vergogna-rabbia da vergogna-furore, in quanto la rabbia, soprattutto per il secondo autore, è la conseguenza di un evento specifico, mentre il furore è la risposta a una situazione di vergogna prolungata, anche se possono essere entrambi considerati come sostituti emotivi della vergogna. La reazione di rabbia derivante dal dispiacere di provare vergogna, dal non riuscire a controllarla e dal giudizio negativo su se stessi, può forse essere inquadrata come risultato del corazzamento dell'individuo. Secondo Reich¹⁰⁵, infatti, non potendo esprimere la propria assertività, che non trova una pervietà spontanea e funzionale essendo impedita dai blocchi e dovendo attraversare la corazza psicocorporea, la persona è costretta a venire fuori in forma distruttiva come rabbia sia contro se stessi sia contro gli altri. Questo comportamento sottolinea¹⁰⁶ che la componente narcisistica, la cui importanza nella vergogna e nei disturbi psicopatologici delle persone è

¹⁰². M. Lewis, *op. cit.*, p. 46.

¹⁰³. H.B. Lewis, *op. cit.*

¹⁰⁴. M. Lewis, *op. cit.*, p. 193.

¹⁰⁵. W. Reich, *Etere, Dio e diavolo*, cit.

¹⁰⁶. M. Lewis, *op. cit.*, p. 194.

stata rilevata da Kohut¹⁰⁷, è fortemente presente nel sentimento di vergogna, e che l'aggressività distruttiva reattiva contro di sé e contro gli altri è anche un tentativo di annullarla, per addossare la colpa all'esterno. In questo caso il sentimento di vergogna diviene un meccanismo alle dipendenze degli impulsi distruttivi e di altri meccanismi attivatori corresponsabili della conformazione dei blocchi corporei e caratteriali. È quanto cercheremo di illustrare nei prossimi paragrafi, nei quali riprenderemo anche la distinzione tra sentimento e meccanismo di vergogna per sottolineare, a seconda delle situazioni, la loro specifica azione.

¹⁰⁷. Kohut H., *Narcisismo e analisi del sé*, Torino, Boringhieri, 1976.

RUOLO DELLA VERGOGNA NELLA
CONFORMAZIONE DEI BLOCCHI GENERALI
E SPECIFICI PSICOCORPOREI

**I livelli reichiani e la vergogna, i blocchi energetici
e il linguaggio del corpo**

Abbiamo già accennato come il sentimento di vergogna non sia solo uno stato psichico, ma sia connesso al corpo, alle sue tensioni, ai suoi atteggiamenti, e soprattutto si esprima in certi distretti somatici provocando ulteriori blocchi psicocorporei, o aggiungendosi ad essi. Prima di parlare delle dinamiche e delle localizzazioni del sentimento di vergogna e del suo linguaggio, dobbiamo necessariamente illustrare i livelli e i blocchi secondo la concezione reichiana.

Come è noto, Reich fu tra i primi a sostenere l'unità funzionale ed energetica tra corpo e mente. L'essere umano è una realtà vivente psicocorporea integrata. Qualsiasi evento psichico nell'individuo si manifesta a livello corporeo attraverso tensioni muscolari e somatiche, in seguito all'azione e alla costruzione di difese di fronte a emozioni spiacevoli o incontrollate. Tale corrispondenza reciproca dà l'avvio alla formazione dei tratti caratteriali e ai vissuti emozionali che si esprimono nella forma, nella mobilità e nella rigidità del corpo, insomma in un suo linguaggio corporeo specifico. Essi formano modelli ricorrenti di tensioni e di posture abituali, sostenute da blocchi muscolari cronici non

sempre avvertiti dal soggetto, che a loro volta suscitano e mantengono le caratteristiche psichiche. Reich, continuando la tesi freudiana che considera le nevrosi attuali e l'angoscia collegata come risultati del blocco dell'energia sessuale o libido, faceva risalire tutti i disturbi psichici alla stasi o all'ingorgo della circolazione di questa energia, da lui denominata «orgonica» o «bioenergia»¹⁰⁸. Egli considerava la sessualità non come un fatto meramente meccanico, ma come un processo dinamico esprimendosi in momenti dialettici integrati e cioè con la contrazione e la distensione dell'organismo, caratterizzati da quattro fasi: tensione, eccitazione, scarica, abbandono.

La difficoltà per l'individuo di realizzare in maniera completa, piena, soddisfacente e spontanea tali esperienze comporta per Reich l'alterazione del flusso energetico naturale dell'organismo e l'inevitabile instaurarsi di blocchi emotivi e corporei, dei quali lo stato di vergogna va considerato, a nostro parere, una delle manifestazioni più comuni.

L'energia così bloccata, infatti, crea disfunzioni che si traducono nelle più diverse manifestazioni nevrotiche e in varie forme di angoscia. Le tensioni muscolari croniche, conseguenti alla stasi energetica, costituiscono un codice, il cui linguaggio può essere decifrato attraverso le tecniche della psicoterapia reichiana, chiamata «vegetoterapia carattero-analitica». Le tensioni, costituite dalla repressione dell'emotività, secondo Navarro hanno origini molto remote, tanto che possono essere fatte risalire alle prime fasi della vita, e si ergono come difesa dalle frustrazioni e dagli stress sperimentati dal soggetto sin dalla nascita.

Le emozioni sono espressioni legate alle pulsioni istintuali; ne deriva che la repressione delle emozioni «naturali» (repressione agita sulla base della nostra «educazione» che purtroppo si attua proprio in funzione di una sequenza di negazioni) blocca il corpo di un soggetto a quei livelli ove natural-

¹⁰⁸ W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, cit.; *Etere, Dio e diavolo*, cit.

mente le emozioni, se libere di esprimersi, si sarebbero espresse tramite la funzione muscolare¹⁰⁹.

Questi blocchi impediscono all'energia – che non è qualcosa di astratto o di esoterico, ma emozione e sentimento – di circolare regolarmente, strutturando il carattere, il modo di sentire il proprio corpo, il modo di sentire se stessi in rapporto agli altri, e quindi gettano le basi per il sentimento di vergogna come condizione psichica generalizzata.

Il concetto secondo il quale la circolazione disturbata dell'energia sia la causa di blocchi, di malattia, lo si ritrova analogamente anche nei principi della medicina omeopatica, della medicina cinese, nell'agopuntura e nella medicina ayurvedica e tibetana, anche se Reich vi è arrivato autonomamente attraverso altre esperienze. L'energia, di cui egli verificò l'esistenza tra il 1936 e il 1940, attraverso famosi esperimenti¹¹⁰, è visibile, come è noto, attraverso l'aura e anche con la fotografia Kirlian. Per tutte le suddette discipline, essa è alla base della vita, della malattia, della morte.

Questa energia, per garantire vitalità e funzionalità al nostro corpo, deve scorrere non solo dalla testa ai piedi e viceversa, come ritenevano Reich e anche i post-reichiani, ma anche (come scoperto da secoli dalla medicina cinese e come dimostrato dalle recenti correnti della medicina energetica¹¹¹, dai piedi alla testa, da destra a sinistra, da sinistra a destra, dall'esterno verso l'interno e dall'interno verso l'esterno, senza intoppi importanti. Essa dovrebbe trovare la sua via naturale di scarico in una sana sessualità, ma, secondo Reich, è quasi sempre bloccata in ogni essere umano in vari livelli del corpo, cioè

¹⁰⁹. F. Navarro, *La funzione muscolare nell'abreazione terapeutica*, «Rivista Energia, Carattere, Società», Napoli, Guida, 1979, pp. 34-38.

¹¹⁰. W. Reich (1938), *Esperimenti bionici*, Milano, Sugarco, 1981; (1948) *Biopatologia del cancro*, Milano, Sugarco, 1976.

¹¹¹. Si vedano al riguardo i testi citati in bibliografia di Nguyen van Nghi e C. Sciarretta.

in specifici segmenti muscolari formati da anelli contratti, definibili come vere e proprie barriere di corazzamento che la trattengono, impedendole di circolare liberamente e di scaricarsi continuamente in quella particolare distensione e piacere, che egli chiamò «scarica orgasmica». Orgasmo, nell'accezione strettamente reichiana e in quella post-reichiana allargata di Navarro, significa

capacità di sentire il proprio corpo, di liberare emozioni incapsulate a livello muscolare e trattenute da condizioni neurovegetative esasperate, di superare la paura delle proprie sensazioni fisiche e di abbandonarsi ad esse non più temendole, sino a raggiungere la perdita della coscienza della individualità, dopo aver appreso ad averne¹¹².

La perdita della coscienza individuale vuol dire fusione totale dell'individuo con l'ambiente inteso come universalità.

[Significa] perdita dell'io individuale (e non perdita della conoscenza) non più temuta e recuperabile, che è un arrendersi alle proprie sensazioni e che si traduce in una vittoria sull'individualismo che, oggi, è l'aspetto più deteriore dell'individualità. È tale resa che permette la fusione con tutto ciò che è vivo e vitale e che pertanto ha significato di: amore, comprensione, tolleranza, coscienza dei propri limiti e delle proprie forze, delle proprie possibilità e della personale potenzialità. L'orgasmo è espressione dell'io somatopsichico ed è sinonimo di «aggressività erotica» (cioè costruttiva), contenuto vitale che può manifestarsi solo dopo che si sia ottenuto il dissolvimento dell'involucro di aggressività «sadico-distruttiva» che si cela dietro il perbenismo delle regole socio culturali¹¹³.

Sessualità, dunque, intesa come tutto ciò che procura piacere (piacere della musica, di un abbraccio, di dare con autenticità, di godere di un paesaggio, ecc.), gioia di vivere che, per Navarro,

¹¹². F. Navarro, *La vegetoterapia*, «Rivista Quaderni Reichiani», Centro Studi W. Reich, Napoli, 1973, p. 53.

¹¹³. *Ibidem*.

trova la sua massima espressione biologica nella condizione di genitalità. La «paura dell'orgasmo», cioè la paura di abbandonarsi alle sensazioni del proprio corpo, consente l'acquisizione della vera capacità di amare, di autoregolazione naturale, di autogestione, e quindi di liberazione da blocchi emozionali che sottendono il sentimento di vergogna. Tale situazione psicocorporea funzionale, definibile come carattere genitale, è rara nella nostra società. Essa si configura più come aspirazione cui dovrebbe tendere l'individuo che come posizione già acquisita, nonostante molte persone ritengano di trovarsi in una condizione di maturità emozionale, o di non avere tratti caratteriali nevrotici o atteggiamenti distruttivi, né di avere blocchi psicocorporei. Questo perché vi è confusione tra il «capire» e il «sentire».

Il primo è sostenuto da una deformazione culturale basata su una razionalizzazione e intellettualizzazione delle emozioni, in cui l'io è estraneo al corpo, e quindi fonte di paura, di insicurezza e di vergogna. Il secondo, come voleva Freud che identificava l'io con il corpo, è la riconquista della capacità di sentire cioè di identificarsi con esso, prendendo coscienza del proprio io. L'acquisizione della propria individualità, con la presa d'atto delle proprie debolezze e delle proprie forze, è importante non solo per una sessualità funzionale, ma anche per lo sblocco di quegli aspetti del carattere che sostengono anche il sentimento di vergogna e che inducono le persone all'insicurezza, al ricorso a sintomi fisici e psichici sostitutivi, a una visione di sé e del mondo distorta e ristretta, quasi sempre presente nello stato suddetto.

La circolazione energetica è fondamentale per il benessere, per l'equilibrio psicosomatico dell'individuo, ma anche per la capacità di gestire, accanto ad altri problemi, il sentimento di vergogna, espressione a sua volta di blocchi psicofisici, emozionali, e di ridotte potenzialità espansive dell'io, perché trattenuate in distretti specifici. Reich, pur non parlando che marginalmente del sentimento di vergogna, ai fini della terapia delle nevrosi e della liberazione della corazza caratteriale, di cui tale sentimento è parte, divide il corpo umano in sette livelli o sette segmenti:

1. occhi-orecchie;
2. bocca-naso;
3. collo, con porzione superiore del torace;
4. torace inferiore e braccia;
5. diaframma;
6. addome;
7. pelvi o bacino con gambe.

In questi livelli, formati da segmenti muscolari e anelli contratti, secondo Reich e Navarro si localizzano le istanze psichiche bloccate, che esprimono attraverso il linguaggio del corpo le problematiche della persona, anche se non vengono verbalizzate. La vegetoterapia, cioè la tecnica analitica e psicoterapeutica reichiana sistematizzata da Navarro, si serve di metodologie particolari per sbloccare tali livelli al fine di provocare manifestazioni emotive e neurovegetative. Queste vengono analizzate, come nella psicoanalisi classica, tramite la verbalizzazione dei vissuti del soggetto e anche con le associazioni libere, in modo da rendere consapevoli i sentimenti, le sensazioni ed emozioni, perfino quelli dell'epoca pre-verbale. Lo scopo dell'intervento terapeutico è di suscitare queste abreazioni, in modo che l'energia bloccata nei distretti muscolari possa trovare una via di scarico e contemporaneamente di permettere lo scioglimento delle tensioni muscolari interessate.

Ciò consente la ripresa della circolazione energetica, dopo aver favorito la liberazione delle emozioni ivi represses o rimosse, nonché la risoluzione di conflitti e di complessi psichici, intesi anche in senso junghiano. Navarro ritiene, insieme agli attuali indirizzi della psicomotricità¹¹⁴, che il patrimonio energetico sia accumulato nella muscolatura, e in accordo con la medicina bioelettronica¹¹⁵, che il funzionalismo si attui attraverso fenomeni di potenziali di membrana, che sono energetici per l'attività di ionizzazione. Inoltre Navarro, sottolineando l'importanza della funzione

¹¹⁴. Dropsy J., *Vivere nel proprio corpo*, Milano, Ottaviano, 1988.

¹¹⁵. Si vedano in bibliografia i testi di A.F. Popp, G. Arcieri e A. Gubbiotti.

muscolare, ricorda che già in Italia Buscaino l'aveva messa in rapporto, per esempio, con i meccanismi della percezione e con i fenomeni della deprivazione, in specie quelli tra muscolatura oculare e allucinazioni. Addirittura Jacobson, pioniere delle tecniche della distensione, riteneva che l'uomo «pensa con i muscoli». La vegetoterapia, ossia la psicoterapia reichiana, attraverso esercizi chiamati da Navarro *actings*, provoca in specifici livelli abreazioni emotive e manifestazioni neurovegetative, sbloccando l'energia imprigionata e scaricando la tensione muscolare cronicizzata, che impedisce l'espressione globale dell'individuo.

I blocchi energetici impediscono la capacità dell'individuo di essere autoaffermativo, di autoregolarsi e soprattutto ostacolano l'espressione naturale dell'aggressività, intesa, nell'accezione latina e squisitamente reichiana, di «entrare in contatto», «avvicinarsi a», funzione assolutamente necessaria per la crescita, l'evoluzione e il benessere di ogni individuo. Quando questa funzione, per molteplici motivi, viene impedita, si creano e mantengono le condizioni per la peste emozionale e per l'instaurarsi di forme reattive nevrotiche e caratteriali. Il freno alla libera espansione dell'io è responsabile della formazione e del radicamento del sentimento di vergogna, che costringe l'individuo stesso a uno stato emotivo, relazionale disturbato.

Questi stati vengono avvertiti dalla persona come una sorta di inibizione, di imprigionamento del proprio essere, dei propri pensieri e azioni, di impaccio nei movimenti, di chiusura di spazi, come una diminuzione delle potenzialità, o come un tradimento di sé a se stesso. Il disagio esistenziale-psichico-corporeo-relazionale-spaziale limita la produttività intellettuale, la capacità emotiva di affrontare le situazioni, di risolvere i problemi, di stare con gli altri, di accettare le nuove esperienze. In molti casi, come recentemente hanno osservato D'Urso e i suoi collaboratori¹¹⁶, porta ad evitare le situazioni ritenute imbarazzanti.

Tale controllo cronico, molto comune, impedisce una vita emo-

¹¹⁶ V. D'Urso et al., *Imbarazzo, vergogna e altri affanni*, Milano, R. Cortina, 1994.

tiva e sociale piena, naturale, spontanea, non consente di agire senza complicazioni, indecisioni, tentennamenti e incertezze, nonostante tutto l'impegno volontario dell'individuo. Come vedremo nel prossimo capitolo, vi sono strutture, nodi e irrigidimenti, che sono allo stesso tempo difese e compromessi, che non permettono uno sblocco delle persone senza l'aiuto di una terapia.

Il ruolo del sentimento di vergogna nel blocco globale-relativo di tutti i livelli psicofisici e conseguenti tendenze disfunzionali

Sulla base dell'ottica reichiana, cercheremo ora di delineare le predisposizioni disarmoniche e disfunzionali potenziali comuni a tutti gli esseri umani, in quanto corazzati, connesse con il sentimento di vergogna (responsabili anche delle nevrosi). Nei paragrafi successivi analizzeremo i distretti preferenziali e i modi in cui il sentimento di vergogna, anche come meccanismo, si esprime e come struttura il corpo. Ciò permetterà di evidenziare come, nell'ambito dei conflitti psichici che si manifestano nei rispettivi livelli (accanto a patologie fisiche, ad affezioni psicosomatiche ed energetiche differenti per ogni individuo), vi siano anche molteplici caratteristiche disfunzionali potenziali, collegate o intrinseche al sentimento di vergogna.

L'organismo – che viene precocemente e potenzialmente compromesso dall'energia inquinata trasmessa dai genitori¹¹⁷, e subisce traumi, anche secondo gli orientamenti della moderna psicoanalisi¹¹⁸, sin dal periodo uterino – si blocca in tutti e sette i livelli da Reich individuati. Questi blocchi, che possiamo chiamare «globali relativi», sono presenti in ogni persona e continuano a mantenersi durante l'evoluzione dell'individuo, sollecitati dagli inevitabili e ripetuti conflitti della vita.

¹¹⁷. Si vedano in bibliografia i testi di N. e E. Del Giudice e Faubert A.

¹¹⁸. Si vedano in bibliografia il testi di: M. Bartolini; M. Mahler, F. Pine, A. Bergman.

Sono «globali» perché interessano tutto l'organismo come effetto della corazzatura universale, e «relativi» perché i livelli sono bloccati originariamente solo in maniera parziale e differenziata in ogni singolo individuo. Sulla base di innumerevoli fattori, soprattutto le esperienze personali, essi seguiranno una loro strada di corazzamento specifica. I messaggi disfunzionali, di molteplice natura, inviati dalla madre all'embrione, lo predispongono già in grembo a strutturarsi in maniera contrattiva. In seguito lo costringono a corazzarsi gradualmente sin dai primi mesi di vita, a perdere il contatto pieno con se stesso e con la realtà e, come osservato da Rizzardi¹¹⁹, anche alla paura dell'abbandono e della solitudine. Queste esperienze negative contribuiranno a far nascere, a rinforzare e a modellare il sentimento di vergogna a seconda dei conflitti interni, delle capacità difensive, delle circostanze, delle attitudini costituzionali, dell'ambiente familiare e sociale generali.

La compromissione, mentre riguarda tutti i livelli in generale, a causa del collegamento funzionale energetico tra di loro, in ogni individuo si localizza in specifici blocchi, ossia in zone fisiche circostanziate di risentimento. Oltre a una corazzatura specifica individuale differenziata, nella società vi sono livelli bloccati in modo universale: il livello oculare, orale, cervicale e diaframmatico, che sono connessi con il sentimento di vergogna. Questo lascerebbe supporre che tutti gli esseri umani presentino originariamente, in maniera indifferenziata, gli stessi blocchi di base, che si esprimono prima come aspetti disfunzionali potenziali, poi come caratteristiche psicologiche e comportamentali disarmoniche specifiche. Qui ci limiteremo a vedere come nell'attuale umanità, interessata da nevrosi caratteriali, il sentimento di vergogna e la carenza di contatto con la realtà si ritrovino sotto forma di tendenze generali ambivalenti o bipolari non equilibrate, espresse a ogni livello psicocorporeo con fenomenologie diverse.

Elenchiamo sinteticamente, seppure in forma incompleta, i tratti essenziali psicologici e comportamentali potenziali del senti-

¹¹⁹. M. Rizzardi, *La percezione dell'espressività*, Riccione, La Sfera Celeste, 1993.

mento di vergogna. Si tratta di tendenze e di inclinazioni disfunzionali (e nevrotiche) generiche insite in esso, che sono al contempo ambivalenti, compresenti, contraddittorie, inconsce e consapevoli, rimosse o compensate. Esse subiscono infinite variazioni nel tempo all'interno dell'individuo in seguito ai vissuti, alle esperienze, alle difese, alle circostanze collegate con il sentimento di vergogna. È una generalizzazione con valore descrittivo, senza pretesa di catalogazione o di omologazione. Le tendenze globali, dunque, indicano i costituenti generali della vergogna e non la loro evoluzione successiva. Pertanto, è essenziale considerare che, pur essendoci tendenze disarmoniche di base all'interno del sentimento di vergogna originario, esse non impediscono alla persona di superarle, trovando soluzioni personali, creando uno stile di vita positivo che consenta di esprimere le proprie qualità e di realizzarsi, di affrontare gli ostacoli creati dal sentimento di vergogna sia sul piano emotivo e interpersonale che su quello professionale.

Le nevrosi e il sentimento di vergogna, insomma, pur disturbandolo fortemente, non hanno annullato il processo umano generale della civiltà, né quello del singolo. Egli è andato avanti nell'affermazione individuale, nonostante le inibizioni provocate dalla vergogna. Le tendenze generali del sentimento di vergogna, relative a ogni livello, non si presentano in maniera equilibrata, armoniosa, funzionale e positiva, ma in forma complessa, quasi mai in maniera «pura», semplificata. Questo avviene sia perché le tendenze sono frutto del corazzamento globale nevrotico, sia perché in seguito subiscono accomodamenti, deterioramenti, mascheramenti, compensazioni, modificazioni che si combinano con le sublimazioni, le evoluzioni e le normalizzazioni positive. Il risultato è una varietà infinita di personalità e di manifestazioni del sentimento di vergogna.

Le tendenze del sentimento di vergogna appaiono dunque generalmente e contemporaneamente con aspetti contraddittori e opposti, e con diversa gravità a seconda degli individui. Ecco di seguito i livelli nei quali si possono manifestare.

1° Livello oculare

2° Livello orale

3° Livello cervicale

4° Livello toracico

5° Livello diaframmatico

6° Livello addominale

7° Livello pelvico



I sette livelli reichiani

1° *Livello oculare*

- Incapacità di vedere la realtà globale, rigidità mentale e psichica, tendenza all'unilateralità e al contatto parziale.
- Fuga ed evitamento dei problemi.
- Iperproduzione immaginativa e/o ripetitività fantastica, fantasticherie. Presenza reattiva e difensiva del meccanismo di razionalizzazione.
- Difficoltà di cambiamento nonostante l'impegno volontario.
- Confronto con gli altri, competitività repressa, rimossa, compensata, mascheramento di sé.
- Vanità, ed esibizionismo, per lo più repressi, rimossi o compensati per paura, per insicurezza. Senso di colpa, senso di inferiorità, di incomprensione.

- Tendenza a guardarsi intorno in modo circospetto, paura e timidezza sotto lo sguardo altrui; difficoltà a fissare gli altri negli occhi, sguardo sfuggente, senso di sfida reattivo.
- Invidia, autosqualifica, squalifica e/o ipervalutazione degli altri.
- Difficoltà a creare punti di riferimento interni ed esterni, difficoltà a concentrarsi.
- Repressione dei sentimenti e/o scarsa capacità di gestione delle emozioni e delle reazioni neurovegetative, comportamentali, accresciute dai vissuti, dal vedere o essere guardati.
- Sfiducia verso gli altri, difficoltà nei contatti sociali e nelle relazioni interpersonali.
- Blocco oculare parziale: affezioni visive, difficoltà di accomodamento, di focalizzazione, incapacità di spaziare.
- Travisamento, distorsione, proiezione, autoriferimento.
- Rapporto disturbato con il proprio corpo, difficoltà di strutturazione del senso di identità.

2° Livello orale

- Distruttività manifesta o latente, competitività, autoinganno; presenza o meno di compensazioni aggressive positive e autoaffermazione.
- Tendenze egoistiche, scarso contatto con i bisogni degli altri, difficoltà a esprimere affetto, bisogno di dipendenza, scarsa autonomia.
- Scarsa assertività e intraprendenza e/o iperattivismo superficiale e immaturo.
- Possessività, cupidigia, avarizia, oppure prodigalità irrazionale, sperpero incontrollato, oppure volitività moderata.
- Inibizione del pianto, della rabbia, delle manifestazioni di affetto, di amore, di tenerezza.
- Insoddisfazione, pessimismo, depressione, fuga dagli impegni o evitamento dei problemi.
- Vittimismo o colpevolizzazione degli altri, autogiustificazione.
- Costruzione di falsi bisogni e desideri, richieste compensatorie.

- Rifiuto degli altri, rivalsa, ipocrisia, sorriso stereotipato, artificioso, contratto. Difficoltà al contatto fisico, ansia nella relazione. Atteggiamenti e relazioni immature o non durevoli.
- Atteggiamenti di sfida, di difesa intellettuale e rigidità razionale come forme reattive.
- Nervosismo, rabbia, scontrosità, oppure accettazione passiva, buonismo doveristico per rimozione dei conflitti, per rinuncia all'autoaffermazione. Difficoltà a dire sì o dire no nelle circostanze opportune.
- Desiderio rimosso di potere e contemporaneamente senso di impotenza; stati di frustrazione. Presenza di modestia e di immodestia.
- Creazione di forti ideali dell'io e conseguente senso di sconfitta per incapacità di realizzazione dei modelli genitoriali e delle richieste implicite o indirette.
- Ricorso alla volontà o alla passività, atteggiamenti velleitari.
- Contestazione, ribellione, protesta, oppure accettazione passiva.
- Verbalizzazione, enfasi, ipercritica o incapacità di esprimersi verbalmente, di comunicare le proprie opinioni, taciturnità.
- Tendenza alla tensione dei muscoli del viso, della nuca, del collo.

3° *Livello cervicale*

- Strutturazione di difese rigide, egocentrismo, individualismo, narcisismo, esibizionismo, competitività, sfida manifesta o rimossa, oppure prevalenza di comportamenti passivi e rinunciatari.
- Controllo razionale, inibizione dell'io, delle emozioni, tendenza a non perdere la testa.
- Strutturazione di un super-io doveristico, rigido, moralistico. Sentimenti di ambivalenza, atteggiamenti di autocontrollo.
- Orgoglio, vanità, desiderio di potere per lo più rimossi e/o compensati da atteggiamenti di modestia.
- Difficoltà di obiettività, inclinazione alla critica, al rifiuto, al

distacco dagli altri, alla superbia o all'umiltà, al cedimento o all'irrigidimento intellettuale e psicologico.

- Testardaggine o incapacità di mantenere una posizione con determinazione.
- Inclinazione a dare importanza al giudizio esteriore, ad essere sempre a posto di fronte agli altri, a non mostrare aspetti o atteggiamenti ritenuti disdicevoli o inferiori socialmente. Inclinazione a mostrare il meglio di sé e paura di non riuscire.
- Arroganza, presunzione, megalomania, oppure umiltà o squalifica degli altri, disistima di sé, ambizioni manifeste o rimosse.
- Bisogno di affetto, di amore e contemporanea difficoltà a esprimere sentimenti. Scissione relativa tra testa-razionalità e corpo-istinto-pulsione.
- Difficoltà di dare, di andare verso gli altri, di concedersi, di stabilire un rapporto caldo e spontaneo.
- Strumentalizzazione degli altri o incapacità a imporsi. Incapacità di riconoscere i propri difetti ed errori, o tendenza a colpevolizzarsi.
- Rigidità dell'io, dei muscoli del collo e delle spalle, frequenza di affezioni cervicali.
- Ostentazione o mascheramento. Prese di posizione rigide o paura di esporsi.
- Conformazione a ideali esteriori, rigidi, stereotipati, a modelli e convinzioni sociali e a ideologie autoritaristiche o libertarie.
- Distacco emotivo, non coinvolgimento relazionale, senso di superiorità o di inferiorità.

4° Livello toracico

- Scissione tra razionalità ed emozioni, difficoltà di partecipazione e scarso contatto con la vita degli altri, oppure con una forte risonanza interiore.
- Difficoltà di autocritica oppure responsabilizzazione eccessiva.
- Difficoltà nell'instaurazione di relazioni autentiche, volubi-

lità dispersiva o bisogno di contatto inespressi.

- Invidia, gelosia, dipendenza affettiva, incapacità di espandersi, di dare, di ricevere, oppure sentimentalismo.
- Rabbia, ambivalenza, insoddisfazione, depressione, ansia oppure remissione, repressione o contrazione delle emozioni.
- Ostentazione, presunzione, arroganza o nascondimento dell'io.
- Individualismo, non cooperazione, rapporto meccanicistico o non partecipazione coinvolgente.

5° *Livello diaframmatico*

- Contrazione e non contatto con la parte istintuale-viscerale e con le emozioni ad essa connesse.
- Riduzione della mobilità diaframmatica come segno di ansia, di chiusura e di non comunicazione tra l'alto e il basso, tra la testa e il corpo.
- Comportamento masochistico, paura del dolore, paura di tutto ciò che è nuovo e sconosciuto.
- Paura della punizione, difficoltà a lasciarsi andare, tendenza alla sopportazione o al contrario all'intolleranza, alla implosione o alla esplosione distruttiva.
- Difficoltà nell'abbandonarsi al piacere, alla gioia, alla sessualità.
- Difficoltà di autoaccettazione, nel manifestare amore, e ad entrare in contatto con il mondo.
- Ansia generale per tendenza cronica alla contrazione diaframmatica.
- Instabilità emozionale.
- Senso del dovere o, al contrario, atteggiamenti di deresponsabilizzazione.

6° *Livello addominale*

- Corazzamento cronico della zona addominale come espressione della tensione costante.
- Creazione di una barriera che impedisce l'energetizzazione del settimo livello e quindi la possibilità di abbandonarsi.

- Blocco parziale della genitalità e della sessualità con difficoltà di contatto spontaneo. Contatto meccanico, sessualità opportunistica o fallico-narcisistica.
- Bacino contratto o aggressivo fallico.
- Presenza di sentimenti di ostilità, di rifiuto, di distruttività.
- Difficoltà di abbandonarsi alla tenerezza, alla gioia, al piacere. Stati d'insoddisfazione
- Difficoltà di trasformazione e di maturazione interiore.
- Tendenza al rapporto arido, con scarsa capacità di comunicazione e di relazione autentica.

7° Livello pelvico

- Utilizzazione egoistica e strumentale degli altri.
- Pseudo genitalità e difficoltà ad abbandonarsi.
- Rabbia trattenuta e atteggiamenti distruttivi.
- Passività, senso di impotenza, di inferiorità o inclinazione al produttivismo come iper carica energetica e come reazione all'incapacità di abbandono.
- Scarsa creatività e volitività oppure bisogno di emergere e di realizzarsi materialmente.
- Bisogno di tenerezza e di contatto fisico rimossi. Difficoltà di relazione, di comunicazione autentica.
- Insicurezza sessuale, difficoltà a lasciarsi andare al piacere, alla tenerezza, alle emozioni per la presenza di ostilità repressa.
- Tensione e contrazione globale del bacino.
- Difficoltà di autoregolazione, di autogestione delle proprie potenzialità ed energie per ingerenza del super-io.

Questo schema, sia pure indicativo, incompleto e provvisorio, rende evidente come il sentimento sia motivato e sostenuto da molte condizioni e contenga in sé molteplici aspetti negativi e turbativi potenziali. Questi si esprimeranno o meno, direttamente o indirettamente, creando varie strutture caratteriali, ponendo limiti a tutte le capacità di contatto umano con la realtà interiore ed esteriore, a causa della compromissione globale,

emotiva e al contempo fisica ed energetica di tutti i livelli. La chiusura relativa di ogni zona non consente un contatto funzionale e pieno, essendo essa una barriera si determina così un distacco generale dell'io, con un atteggiamento contrattivo cronico che si manifesta genericamente come sentimento di vergogna, ma che per le molteplici, profonde e inconsapevoli radici, non può essere facilmente superato con uno sforzo di volontà. Tanto è vero che, pur imparando a gestirlo, a controllarlo e a dominarlo, il senso di vergogna non si annulla completamente, non si supera mai totalmente, qualche residuo rimane sempre anche nella persona più franca e disinvolta.

Questi distretti bloccati costituiscono, dunque, la struttura e la corazza dell'individuo su cui poggiano l'incapacità relativa di contatto con la realtà intrapsichica e intrapersonale e la difficoltà di comunicazione energetica tra livelli corporei. La possibilità di contatto originaria dell'individuo è resa carente e ridotta da quegli atteggiamenti corporei che, costituendo l'essenza palese e concreta degli aspetti psichici repressi, sono essi stessi l'io. Tutti esprimono l'io, che dunque è in ogni livello e non nella testa, anche se limitato nella sua vitalità, parzialmente dissociato nella sua unità e indebolito nella sua capacità di equilibrio e di funzionalità autentica. I livelli, saldamente e profondamente interconnessi tra di loro, essendo tutti perturbati con specificazioni e zone preferenziali a causa del sentimento di vergogna, comunicano male reciprocamente, non consentendo un contatto adeguato sia nel settore interessato sia in quelli lontani.

Le interrelazioni tra livelli spiegano come mai nel sentimento di vergogna vi sia anche un contatto con la realtà relativo, parziale, proiettivo, distorto e disfunzionale. Infatti esso è reso possibile soltanto da una condizione globale di funzionalità emozionale, psicofisica energetica, che ogni individuo, in quanto parzialmente corazzato caratterialmente, non può avere allo stato puro.

Ciò è vero anche su un piano strettamente fisico, in quanto dalle rilevazioni effettuate con moderni strumenti bioelettronici su persone senza sintomi e senza patologie evidenti, e quindi ap-

parentemente normali, risulta che nessuno si trovi in uno stato di salute e di equilibrio organico perfetti, perché esistono condizioni di squilibrio energetico sub-clinico non palesati dalla medicina allopatrica. In campo psicologico le condizioni di disfunzionalità caratteriale nascondono, secondo l'ottica analitica reichiana, stati nevrotici compensati che implicano anche il coinvolgimento disturbato di tutti i livelli corporei e la relativa presenza differenziata, ma universale, del sentimento di vergogna.

Capitolo IV

RUOLO DELLA VERGOGNA NELLA CONFORMAZIONE DEI BLOCCHI PSICOCORPOREI SPECIFICI

I sensi di paura e di vergogna, le emozioni inesprese e i blocchi psicocorporei. I livelli corporei specifici della vergogna

Il mondo delle emozioni, forse, è ancora un universo non completamente esplorato. La psicoanalisi, la psicologia dinamica, la neuropsicologia ci hanno dato molte spiegazioni sulla loro origine e sul loro funzionamento. Tra le tante teorie, la posizione del neurobiologo J. Le Doux¹²⁰ si distingue da quella psicologista e psicodinamica. Egli considera le emozioni come funzioni biologiche del sistema nervoso e del cervello, non più come stati psicologici relativamente indipendenti dai meccanismi cerebrali e provenienti, secondo la concezione freudiana, dall'inconscio. Non essendo possibile inoltrarsi in questa interessante diatriba, che, data la complessità del problema, rimane ancora aperta, considereremo le emozioni secondo la prospettiva classica della psicoanalisi. Gli esseri umani in particolare (ma anche gli animali e le piante) sono forniti di una grande e complessa sensibilità, che è alla base delle emozioni, delle sensazio-

¹²⁰. J. Le Doux (1996), *Il cervello emotivo, alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini e Castoldi, 1999.

ni, degli affetti, dei sentimenti. Il grado di sensibilità individuale, il tipo di stimoli ricevuti, il modo di percepire la realtà esterna e, soprattutto, come questa viene vissuta interiormente da ciascun individuo, producono incessanti e complicate modificazioni sul piano neurofisiologico, psichico, biochimico, tonico-posturale, comportamentale, mimico, che coinvolgono totalmente e integralmente il soggetto. In sostanza, ciò che caratterizza l'essere vivente è la sua possibilità e capacità naturali di provare emozioni, di «emozionarsi» e di «sentire» tale stato dentro di sé. L'emozione della vergogna è comune, tanto che Battacchi e Codispoti l'hanno considerata «ubiquitaria», visto che ci si può vergognare di qualsiasi cosa e in qualsiasi momento¹²¹.

Molti psicologi, psicoanalisti, sociologi, antropologi, psichiatri annoverano la vergogna, insieme con il senso di colpa e quello di imbarazzo, tra le emozioni secondarie o derivate. M. Lewis, in particolare, le definisce come «emozioni autocoscienti»¹²².

Le primarie, che si differenziano da quelle secondarie, sono: la paura, la rabbia, la felicità, la tristezza, il disgusto, la sorpresa. Esse sono ritenute fondamentali, sia perché indispensabili per i processi adattivi e biologici di base, sia perché, presenti in tutti gli stadi evolutivi come automatismi, non hanno bisogno d'introspezione e autoconsapevolezza come quelle derivate¹²³. In accordo con Battacchi e Codispoti e con Navarro¹²⁴, le emozioni, in quanto comportamenti e reazioni, non hanno motivazioni o scopi, al contrario degli affetti, che sono espressioni di motivazioni. Secondo M. Lewis¹²⁵, anche se non sono state studiate in maniera completa ed esauriente, esistono tre modalità attraverso cui si esprimono le emozioni: il viso, la voce, il corpo. Egli, soffermandosi sull'analisi del volto, dice che la mimica emotiva

¹²¹. M.W. Battacchi, Codispoti O., *op. cit.*, p. 19.

¹²². M. Lewis, *op. cit.*, p. 27.

¹²³. P. Ricci Bitti, «Presentazione» al libro di M. Lewis, *op. cit.*, pp. V-IX.

¹²⁴. F. Navarro *Metodologia della vegetoterapia carattere-analitica*, Roma, Busen, 1998.

¹²⁵. M. Lewis, *op. cit.*, p. 28.

si concentra negli occhi e nella bocca, dove sono possibili, secondo gli studi di P. Ekman oltre 33.000 configurazioni mimiche ed espressioni facciali¹²⁶. Senza volere discutere l'attendibilità scientifica di tale ricerca e la capacità di reperimento di un così vasto numero di segni mimici, cercheremo di estendere invece le nostre osservazioni allo psicosoma, tentando di individuare e di specificare i blocchi corporei e psichici ad esso connessi.

Come già detto, le emozioni e i sentimenti, a causa delle strutture difensive, sono trattenuti dalla corazza muscolare che per un'insoddisfatta gratificazione degli impulsi istintuali plasma le posture, la voce, lo sguardo, il linguaggio, la respirazione imprimendo molteplici rigidità muscolari croniche. In tale dinamica assume un'importanza fondamentale il processo di rimozione, in quanto responsabile dell'irrigidimento fisico che, dunque, per Reich non è una conseguenza, un'espressione o una manifestazione concomitante del suddetto meccanismo, ne è l'essenza stessa. Cardine primario e colonna portante del sistema reichiano – e dei successivi sviluppi della psicoterapia psicocorporea – è l'assioma di Reich: «Ogni irrigidimento muscolare contiene la storia e il significato del suo sorgere»¹²⁷. Lapidario e al contempo geniale, ha aperto vie straordinarie di interpretazione degli squilibri psichici, psicosomatici, comportamentali e del linguaggio del corpo.

Le esperienze infantili conflittuali, soprattutto quelle non risolte, sussistono come elementi dannosi all'interno dei vari livelli, o segmenti, dell'armatura; come le nevrosi, e nella fattispecie il sentimento di vergogna, non sono solo espressione di un disturbo dell'equilibrio psichico, ma un disturbo cronico dell'equilibrio vegetativo e della mobilità naturale. Per Reich, e secondo quanto ormai sperimentato e verificato dalla psicoterapia psicocorporea, la struttura psichica è contemporaneamente una struttura bio-fisiologica, con specifiche forze pulsionali in

¹²⁶ P. Ekman (1973), *I volti della vergogna*, Firenze, Giunti, 1989.

¹²⁷ W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, cit., p. 308.

gioco. Gli atteggiamenti muscolari, contenendo la storia e il loro significato, assumono un'importanza sostanziale e ci consentono di inquadrare meglio il problema del sentimento di vergogna. Essi, infatti, corrispondono agli strati e alle «incrostazioni» caratteriali e ne sono, secondo l'ottica reichiana, l'espressione corporea.

Secondo Reich gli atteggiamenti muscolari e corporei, relativi a ogni livello, contengono gli affetti rimossi che, se vengono sciolti, si liberano ancora prima dei ricordi corrispondenti. Essi apportano, con l'ammorbidimento delle tensioni croniche, consapevolezza, benessere e trasformazione caratteriale positiva, rinnovata capacità di sentire emozioni e affetti, insieme a un affrancamento dalla paura e dal sentimento di vergogna. Se gli atteggiamenti muscolari sono identici all'espressione corporea, essi, nel loro insieme e nelle singole parti del corpo, esprimono «qualcosa», che però l'irrigidimento della muscolatura «come aspetto somatico del processo di rimozione e come base della sua conservazione duratura», non permette di venire fuori¹²⁸. Cosicché bisogni, affetti, emozioni, sentimenti rimangono chiusi e imprigionati in specifici distretti, livelli e segmenti provocando molteplici disturbi psicologici, psicosomatici e comportamentali in cui la paura e il sentimento di vergogna continuano ad essere attivi.

Per Navarro l'emozione della paura è alla base di ogni patologia e di ogni comportamento anomalo.

La paura è l'ostacolo a ogni sano funzionamento dell'essere vivente, è la causa di ogni «impasse», di ogni resistenza, di ogni violenza¹²⁹.

Dunque la paura è il fondamento del sentimento di vergogna, che in genere si esprime anche con un comportamento palese di

¹²⁸. *Ibidem*, p. 310

¹²⁹. F. Navarro, *Metodologia*, cit, p. 25.

timidezza, ma che spesso rimane chiusa nel carattere, nei livelli della corazza, nei muscoli. Per dirla con Prigogine, essa ostacola il «processo dissipativo» alla base di ogni essere vivente considerato come un sistema aperto¹³⁰, impedendo alle emozioni e agli affetti di manifestarsi in maniera funzionale e all'individuo di affermarsi secondo le proprie potenzialità e bisogni. Per Navarro le emozioni, che sono espressioni di reattività, e gli affetti, espressione di motivazioni, possono essere localizzati nei sette livelli in maniera specifica, distribuiti secondo uno schema preciso che qui riportiamo integralmente¹³¹, dove sono posti a confronto per sottolineare la loro corrispondenza in ogni segmento corporeo.

Primo livello (occhi, orecchie, naso)

EMOZIONE	AFFETTO
allarme	sorpresa
paura	meraviglia
terrore	imbarazzo
panico	disorientamento

Secondo livello (bocca)

EMOZIONE	AFFETTO
commozione	depressione
disgusto	risentimento
gusto	rabbia
separazione	attaccamento

Terzo livello (collo)

EMOZIONE	AFFETTO
abbandono	simpatia
paura di cadere	antipatia
paura di morire	interesse

¹³⁰. I. Prigogine, *La nuova alleanza*, Torino, Einaudi, 1993.

¹³¹. F. Navarro, *Metodologia*, cit., pp. 57-59.

orgoglio
chiusura

Quarto livello (torace)

EMOZIONE	AFFETTO
nostalgia	tristezza
ira	solitudine
odio	felicità
amore	
incertezza	
ambivalenza	

Quinto livello (diaframma)

EMOZIONE	AFFETTO
angoscia	ostilità
ansia	serenità

Sesto livello (addome)

EMOZIONE	AFFETTO
agitazione	dolore
disperazione	collera

Settimo livello (bacino)

EMOZIONE	AFFETTO
eccitazione	potenza
attaccamento	repressione
piacere	aggressività (ira)

In questi livelli le emozioni e gli affetti ivi «stanziati», vanno a costituire dei blocchi difensivi localizzati, che confermano come la vergogna sia essa stessa un sentimento e, contemporaneamente, come meccanismo, una sua difesa indiretta. In questa ottica il sentimento di vergogna è un meccanismo difensivo creatosi all'interno della corazza e una sua manifestazione, sintesi dei conflitti, dei vissuti psichici, delle repressioni dei bisogni, della storia psicosomatodinamica e somatopsicodinamica

di ciascun individuo. Il sentimento di vergogna, in quanto caratterizzato da un impulso alla ritrazione, è il testimone, il risultato e la prova di un processo di evitamento di realtà spiacevoli. Queste, iniziate dai primi attimi di vita, dopo una serie di paure originarie e successive, permangono in seguito a esperienze e vissuti inconsci, profondi e complessi all'interno della persona, andando a far parte integrante dei blocchi psicocorporei riscontrabili nei rispettivi livelli.

Se facciamo riferimento alla distinzione di Navarro in blocchi primitivi, principali e secondari¹³², a nostro parere il sentimento di vergogna ha avuto ed ha un ruolo primario nel creare blocchi principali e secondari all'interno di ciascun individuo, così come nella corazzatura originaria e primitiva.

Il sentimento di vergogna è, dunque, un meccanismo fondamentale e generale perché è presente in ogni livello. È, contemporaneamente, anche un meccanismo derivato, perché proveniente dagli stessi blocchi che ha contribuito a creare, che successivamente hanno dato vita a differenti tratti caratteriali e ganci corporei con connotazioni del tutto particolari, specifiche e peculiari. Tanto è vero che poi ognuno «fa» la propria vergogna e la «sente» in maniera diversa dagli altri. Questa originalità, soggettività e unicità del sentire spesso è anche alla base della incomprensione del sentimento di vergogna altrui, sia in famiglia che nella società.

Le relazioni tra blocchi

Per addentrarci ora nel discorso dei coinvolgimenti specifici e della localizzazione dei livelli secondo le nostre ipotesi, proponiamo come premessa, una panoramica delle relazioni tra essi, individuate da Navarro, che ci faranno sia da supporto teorico-clinico, sia da base di partenza per ulteriori sviluppi e collegamenti

¹³² F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit.

nel campo specifico del sentimento della vergogna, oggetto della presente trattazione.

Seguiamo, dunque, Navarro¹³³: il primo livello – che comprende gli occhi, le orecchie e il naso – collega questo livello al secondo (la bocca). Per la sua funzione di telerecettore costituisce la porta di entrata della paura che, a sua volta, produce l'ansia del terrore, che dà l'angoscia. Il legame privilegiato di questo primo livello con il diaframma (quinto livello), è evidente. Il secondo livello, la bocca, ha una relazione diretta con il bacino (settimo livello), non soltanto per ciò che concerne la genitalità, ma anche per ciò che riguarda le funzioni di escrezione.

Il terzo livello, il collo, è il blocco principale classico. Qui sono tutte le difese legate all'istinto di conservazione. È la sede del *self-control*. Vi si trova anche il nodo più importante dell'ambivalenza, cosa che spiega la relazione di questo livello con il quarto, il torace, ma anche con il diaframma (quinto), perché il narcisismo, che ha la sua sede nel collo, porta il soggetto a produrre sforzi masochisti con un'ansia che egli controlla per raggiungere i suoi scopi. Il fatto di essere incapace di lasciarsi andare, di abbandonarsi (*self-control*), implica egualmente un legame con il bacino (settimo livello).

Il quarto livello, il torace, è la zona di passaggio tra i primi tre livelli (pregenitali) e i tre seguenti, gli pseudogenitali. Non esiste livello genitale perché il termine implica l'individuo nella sua totalità, senza blocchi a qualunque livello sia. Il quinto livello, il diaframma, è il più importante: non c'è vita senza respirazione e questo muscolo è un vero distributore di energia. È per questo motivo che si trova legato a tutti gli altri livelli. Il sesto livello, l'addome, costituisce il ponte tra il diaframma e il bacino (settimo livello) che gli permette la scarica energetica fisiologica dell'orgasmo. L'orgasmo non deve essere ridotto a una nozione di piacere, ma piuttosto di godimento, nel senso pieno, totale di questo termine (gioia).

¹³³. *Ibidem*, pp. 151-152.

Il settimo livello non può funzionare convenientemente se non dopo lo sblocco dei primi sei livelli. Altrimenti ne facciamo un'utilizzazione approssimativa. Poiché abbiamo visto come in un'ottica reichiana tutti i livelli del corpo siano implicati nel sentimento di vergogna, ora possiamo osservare come esso, secondo la nostra tesi, si specifichi nei particolari distretti e quali siano le zone coinvolte e con quali complessi e intricati «linguaggi» psicocorporei, psicosomatici, posturali, mimici, comportamentali e contatti disarmonici si esprima nel corpo e nella relazione sociale.

Il blocco globale relativo del I livello (oculare)

Seguendo la nostra distinzione in blocchi «fondamentali», «primari importanti» e «primari derivati»¹³⁴ possiamo dire che per quanto riguarda specificatamente la genesi e la conformazione del sentimento di vergogna, il primo livello (oculare), il secondo (orale), il quinto (diaframmatico), sono blocchi «fondamentali» perché sono sempre primariamente implicati. Il terzo (cervicale), essendo chiamato in causa in un secondo momento, ma rivestendo un ruolo rilevante nel mantenimento del senso di vergogna, può essere visto come «primario importante». Il quarto (toracico), il sesto (addominale) e il settimo (pelvico), venendo coinvolti in una fase successiva, possono essere considerati come «primari derivati».

¹³⁴ *Ibidem*, p. 31. Occorre precisare che il nostro schema non esclude, né si oppone, ma si integra a quello formulato da Navarro e la sua scuola a proposito della concezione generale delle nevrosi e della psicopatologia caratteriale. Pertanto rimane valida la distinzione che egli fa nel suo libro *Somatopsicodinamica* sia di blocco anorgonotico o iperorgonotico, come anche di blocchi primitivi, principali, secondari, da cui non si può prescindere nella psicoterapia. Nello schema di Navarro, il blocco primitivo è da considerarsi quello che dal punto di vista biografico si è costituito per primo. Quello principale è quello che si costituisce per difendersi da esso e quelli secondari sono di difesa ai precedenti.

I livelli sembrano seguire una successione di attivazione temporale in base a una gerarchizzazione e a una diversificazione del coinvolgimento. Grazie ai legami e alle corrispondenze tra i vari distretti, tutti finiscono per essere chiamati in causa. Alcuni, però, come quello oculare, quello orale e, per certi aspetti, anche quello diaframmatico sono quelli «fondamentali». Essi sono contemporaneamente «generatori» e strumenti primari, perché da loro prende avvio, in un'ottica psicosomatodinamica e somatopsicodinamica, storica e personale, il sentimento di vergogna di ogni individuo.

I livelli cervicale e diaframmatico sono in ogni caso implicati e fungono anche da «modulatori» del sentimento di vergogna, in base al tipo di contrazione da loro attuata in relazione alla reattività personale e alle vicende della vita. Sono, cioè, soprattutto i «distributori» del senso di vergogna e gli strumenti secondari, insieme al livello toracico, quello addominale e quello pelvico, con i quali esso realizza la sua cristallizzazione e il suo irrigidimento nelle varie zone dell'organismo, nelle posture e nel linguaggio del corpo.

Quattro dei cinque sensi (vista, udito, odorato, gusto) si trovano nella parte alta del corpo, cioè sulla testa-viso, e questa è la zona che dei primi due livelli, quello oculare e quello orale, che nella concezione reichiana sono anche i primi a bloccarsi. L'analisi dei rapporti tra carattere e aspetti del volto hanno sempre interessato gli studiosi, sin dall'antichità. La caratterologia reichiana non è la prima né l'unica ad essersi occupata di individuare le forze, le dinamiche, i meccanismi e le corrispondenze fra disturbi e aspetti caratteriali. Infatti, che le forze interiori e lo psichismo possano creare disturbi e caratteristiche particolari, in termini reichiani «blocchi», e che possano conformare non solo gli occhi e la bocca, ma tutto il volto in innumerevoli espressioni somatiche, mimiche, morfologiche, era stato intuito anche in passato.

I primi studi, dunque, sia pure con visioni diverse e anticipatorie, sono precedenti a Reich e Lowen. Alcune di queste ricerche hanno dato il via a vari orientamenti, fra cui spicca, per esempio,

la caratterologia morfologica, o morfopsicologia, che vede in L. Corman uno dei maggiori rappresentanti moderni. Il pioniere, in questo campo, può essere considerato lo svizzero S.G. Lavater con il suo *Trattato di fisiognomica*, che risale al 1778, mentre C. Sigaud, con *La forme humain, sa signification*, del 1914, formula la legge della dilatazione-ritrazione, riscontrabile anche nei principi delle medicine orientali e nell'agopuntura cinese, ponendo la fisiognomica su fondamenti più scientifici¹³⁵.

Ma la fondazione della moderna morfopsicologia, che stabilisce i rapporti, le interdipendenze tra i sentimenti, i conflitti della psiche, le forze dinamiche, le problematiche interne e gli aspetti, i comportamenti, gli atteggiamenti, la mimica, le conformazioni somatiche di singole parti del viso, è dovuta alle ricerche di L. Corman, e ad alcuni suoi allievi, come Spinetta¹³⁶.

Tornando alla visione reichiana – che ha invece scoperto e approfondito in maniera radicalmente originale le dinamiche tra tendenze inconscie, conflitti psichici e blocchi psicocorporei non solo del volto, ma di tutti i vari distretti del corpo – dobbiamo rilevare che il livello oculare è il primo a bloccarsi e ad essere influenzato dal sentimento di vergogna. Il segmento oculare include gli occhi, le orecchie, la fronte, la regione zigomatica, e insieme con quello orale costituisce la regione del volto con il quale ogni individuo si presenta al mondo.

Il corazzamento di questa zona, secondo Baker¹³⁷, per l'azione di diverse cause e meccanismi nevrotici, e dunque anche per quello di vergogna, comporta il relativo blocco di varie funzioni e muscoli. Per esempio, contrazione dei muscoli intorno agli occhi, delle palpebre, della fronte, delle ghiandole lacrimali, dei muscoli profondi alla base dell'occipite. Il livello oculare, oltre ad essere definito «telerecettore», è considerato da Navarro «come la porta

¹³⁵ S.G. Lavater, *Trattato di fisiognomica*, 1778; C. Sigaud, *La forme humain, sa signification*, 1914.

¹³⁶ L. Corman, *Viso e carattere*, Roma, Mediterranee, 1990; J. Spinetta, *Volto e personalità*, Roma, Mediterranee, 1993.

¹³⁷ E. Baker, *op. cit.*, p. 70.

della paura»¹³⁸. Se si parte dal presupposto che la paura sia una delle cause fondamentali dei blocchi, delle nevrosi, è ragionevole aspettarsi che il livello oculare, come suo recettore primario, venga in molteplici modi turbato, e che pertanto produca un senso di vergogna come una delle tante espressioni di timore.

Il primo livello è sempre relativamente bloccato ed è in stretto rapporto con la capacità di contatto con la realtà e con i fenomeni di distorsione¹³⁹ e dunque con la vergogna, sia come sentimento che come meccanismo, in quanto si basa fondamentalmente su modalità proiettive. Le prime esperienze del bambino sono legate, oltre che al secondo livello, agli occhi, al guardare, al piacere e alla paura che esse destano in lui, e anche alle conseguenti rimozioni e repressioni inconsce che si verificano a livello intrapsichico, per l'azione dei sensi colpa e per il timore della punizione.

Queste si possono manifestare con diverse caratteristiche di vergogna e varie modalità di «non vedere»: difficoltà di guardare gli altri negli occhi, sguardo sfuggente, contrazione dei muscoli oculari, difficoltà di accomodamento, di focalizzazione, mancanza di un centro di riferimento nella vita, affezioni oculari, tic, difficoltà visive, miopia, astigmatismo, ipermetropia, strabismo, occhi dilatati, occhi contratti, tendenza alla distorsione, erotismo oculare, fronte contratta e corrugata, muscoli della nuca contratti.

A questo livello i blocchi della vergogna possono manifestarsi anche attraverso modalità sensoriali particolari e attraverso diversi tipi di integrazione con l'esterno, tanto che si possono distinguere, secondo Saponaro, tre categorie di persone con caratteristiche visivo-auditive e relativi atteggiamenti verbali, posturali e comportamentali differenziati¹⁴⁰: le persone visive, le persone auditive, le persone auditive interne.

¹³⁸. F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 151.

¹³⁹. V. Craia, *Il blocco oculare energetico*, cit.

¹⁴⁰. M. Saponaro, *La comunicazione non verbale in floriterapia*, in «Medicina biologica», n. 2, Milano, Guna, 1999, pp. 45-49.

Poiché questa classificazione si presta molto bene al nostro discorso, ne prendiamo in prestito la terminologia, non tanto i suoi contenuti che, pur validi e interessanti, si adattano meglio al contesto della disciplina omeopatica, cui si riferiscono. Tale distinzione, adattata e trasportata nell'ottica reichiana, può essere utilizzata per capire come la vergogna – sia come sentimento sia come meccanismo – influisca nei sistemi rappresentativi sensoriali, formandovi dei blocchi particolari.

Negli individui visivi, cioè appartenenti a un gruppo in cui il blocco della vergogna si presenta con una prevalenza della modalità visiva rappresentazionale e comunicativa, essa si manifesta contemporaneamente con il coinvolgimento di varie parti del corpo anche lontane da quelle primariamente interessate, e con caratteristiche e posture specifiche. Esse si mostrano, a seconda che il blocco sia per eccesso o per difetto, con la tendenza, per esempio, ad avere una respirazione alta, spalle rialzate e contratte; una deambulazione spedita, l'uso preminente della parte anteriore del piede, a causa della carenza di radicamento con la «madre-terra»; schiena eretta o curva, con capacità o incapacità di osservazione, e di ricordare o meno dettagli, anche se talvolta inquinati da distorsione; senso dell'ordine, precisione, attaccamento alle apparenze o trascuratezza; fantasia inibita o facilità di immaginare progetti, ma non di realizzarli per la loro difficoltà di contatto con il presente e con la realtà materiale. Sul piano affettivo gli individui visivi potrebbero mostrare scarso calore e difficoltà di rapporto fisico.

Sempre nell'ambito del primo livello si trovano individui oculari-auditivi, cioè che utilizzano come segno di blocco modalità sensoriali provenienti soprattutto dal sistema auditivo, per eccesso o per deficit funzionale causato da conflitti e rimozioni ivi avvenute. Questi soggetti, per il coinvolgimento della zona auricolare, presentano caratteristiche peculiari. Occorre osservare che l'udito e le orecchie fanno parte, nella visione reichiana, del livello oculare, e quindi gli individui auditivi sono il risultato dell'attivazione specifica e inconscia del sentimento di vergogna e delle sue trasformazioni in questo distretto e – per il collega-

mento con le altre strutture, anche lontane – con tutto il corpo. Il sentimento di vergogna, a seconda di come ha impresso la sua influenza, può provocare un blocco auditivo, per eccesso o per difetto, può predisporre tipi auditivi con caratteristiche tendenti ad avere una respirazione medio-toracica, spiccata sensibilità o insensibilità per i suoni. Tipico comportamento degli individui auditivi può essere quello di ascoltare ma non sentire, o sentire ma non ascoltare, a causa della difficoltà di mantenere un contatto continuativo intenso con l'esterno, o per iperacusia verso percezioni o sensazioni interne. Questi soggetti spesso hanno una voce intonata, o non coltivata, tendenza alla loquacità verbale, capacità o difficoltà di socializzazione, di essere d'accordo con gli altri, per rifiuto, ansia, timore; tendenza al dialogo o all'incomprensione e alla distorsione, alle contrapposizioni.

Il blocco auditivo è molto diffuso, lo dimostra il fenomeno comune della fuga dal contatto e dalle relazioni dirette tramite un estetismo sonoro superficiale, di cui è un esempio tipico la musica da discoteca. Essa, infatti, apparente luogo d'incontro, permette al contrario di sfuggire alla paura del rapporto e del dialogo, perché la musica assordante mantiene l'isolamento dagli altri, e allo stesso tempo consente una pseudo scarica delle tensioni tramite input auditivi. La ricerca dell'inebriamento sonoro, in un'ottica reichiana, può essere considerata come un blocco del primo livello, come effetto del senso di paura, d'insicurezza e della vergogna, come un segno della difficoltà di abbandono al piacere naturale e spontaneo, e inoltre come spostamento delle emozioni dal livello genitale al distretto oculare-auricolare, cioè dal basso verso la zona alta del corpo. Questo atteggiamento alimenta una ricerca affannosa del piacere esteriore e lo stato di insoddisfazione conseguente, così generalizzato nella società contemporanea, nella quale il blocco oculare-auditivo è sicuramente ben manifesto e diffuso.

Nell'ambito del blocco oculare-auditivo si distinguono gli individui tendenti a un dialogo interiore, più che a un rapporto franco e diretto, o esteriorizzato. Essi possono essere definiti auditivi-oralni compressi, e manifestano il sentimento di vergogna

con l'inclinazione a parlare con se stessi e con una contemporanea difficoltà a esprimere il proprio io, le proprie opinioni; con l'incapacità di esternare le proprie emozioni e di affermare le proprie esigenze. Sono quelle persone che, per la compromissione relativa e parziale del livello orale, non riescono a dire quello che pensano. Ne parlano con se stessi, lo ripetono dentro di sé anche emettendo parole, ma durante l'incontro con gli altri non sono in grado di esprimere ciò che sentono, se non in condizione di assoluta necessità. Lo stato di insoddisfazione conseguente, inducendo un ulteriore parlottio interno, un rimuginamento dei pensieri e un autoascolto ripetitivo, se accompagnato da sentimenti di impotenza e di castrazione può portare all'evitamento di argomenti scabrosi, in quanto potenziali occasioni di contrapposizione e di conflitto con gli altri, ritenuti insostenibili.

Negli auditivi-oralì compressi il senso di vergogna agisce in direzione della rinuncia, perché il parlare tra sé, tipico di questa manifestazione, è più un fatto ossessivo, passivo, egocentrico e adialogico, prettamente «riflessivo», ma non attivo, diretto e relazionale. Non è un autentico contatto o un ascoltarsi per poi esprimere, ma una costrizione ad ascoltarsi ripetitivo, in quanto la scarica dialogica non realizzandosi totalmente, non soddisfa le istanze insite nel rapporto e quindi rimane disfunzionale.

Il blocco globale relativo del II livello (orale)

Il secondo livello, quello orale, rappresenta per Navarro e per il pensiero reichiano «l'asse della vita emozionale per la relazione con il sé e con l'altro. È principalmente attraverso la bocca che ci carichiamo di energia attraverso l'alimentazione e comunichiamo per mezzo della parola»¹⁴¹.

Il segmento orale comprende la bocca, la gola i muscoli del

¹⁴¹ F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 57.

mento, dell'occipite e della mascella: questa zona del volto è deputata, insieme agli occhi, alla più ricca e varia gamma di azioni e di funzioni. È per eccellenza il luogo dell'espressione e dell'espressività, vi si concentrano le maggiori capacità di esprimere le emozioni e le comunicazioni dell'essere umano. Questa regione consente di mangiare, respirare, parlare, mordere, inghiottire, ridere, piangere, accigliarsi, gridare. In questa zona si attua la funzione primaria fondamentale alla vita stessa, cioè l'aggressività (collegata con tutti i sensi, con gli occhi, la bocca, le gambe, il bacino), intesa come capacità fisiologica, biologica, psicologica, naturale di autoaffermazione positiva, che, se deviata, può trasformarsi in distruttività. Con la suzione, nutrimento fisico e affettivo del bambino, si ha il primo contatto con la realtà esterna, con la madre, il padre e con il mondo, accompagnato da straordinari vissuti psichici inconsci, da esperienze psicocorporee gratificanti e dolorose, di cui mirabilmente Freud e Klein hanno parlato.

A causa delle vicissitudini piacevoli e spiacevoli interiori, e in conseguenza dell'intervento di infiniti fattori conflittuali, però, come la psicoanalisi ha illustrato, questo livello subisce interferenze, interruzioni funzionali, repressioni, rimozioni, inibizioni e freni che ostacoleranno le azioni, le capacità aggressive ed espressive. Esse strutturano le condizioni nevrotiche e psicopatologiche che sono terreno fertile per il sentimento di vergogna. Ken Dychtwald, parlando della quantità di esperienze emotive esperibili attraverso il distretto orale, dice: «È difficile credere che una regione così piccola dello psicosoma contenga tante espressioni, tante emozioni, tanti ricordi»¹⁴².

La zona della bocca e delle strutture circostanti esterne e interne trattiene molte tensioni, segno dei blocchi avvenuti sin dalla primissima infanzia a causa della paura, dei sensi di colpa, delle sensazioni distruttive, dei turbamenti e dei conflitti repressi che si verificano in ogni bambino. Dai blocchi globali re-

¹⁴² K. Dychtwald, *Psicosoma*, Roma, Ubaldini Astrolabio, 1978, p. 163.

lativi, che preesistono in questa zona, conseguenza del corazzamento originario universale provocato dalla peste psichica, si formano poi i blocchi orali successivi specifici e propri di ogni individuo, conseguenti alla sua storia emotiva e psicocorporea.

Il sentimento di vergogna svolge una parte importante nel creare strutture nevrotiche e atteggiamenti disturbati. È un presupposto, una piattaforma indifferenziata che si svilupperà in modo personale dando vita a tante manifestazioni caratteriali uniche. Come meccanismo psicodinamico e patodinamico può agire limitando fortemente l'espansività e l'espressività della persona creando vari tipi di tensioni, disfunzioni, cristallizzazioni che possono essere considerate come contenitori di emozioni, di vissuti e di ricordi

Alcuni effetti del sentimento di vergogna sul primo livello vengono descritti da W. Schutz.

I muscoli della gola si afferrano alle paure d'espressione [...]. Il respiro è trattenuto dalla gola contratta. Il bambino che vorrebbe gridare contro i genitori, ma non può, trattiene il grido in gola, e la sua voce è forzata e troppo sommessa. I mal di gola sono frequenti, la tosse comune, la risata interrotta dalla contrazione della gola [...] il fondo della mascella è spesso il luogo dove vengono trattenute le lacrime, arrestando prematuramente il pianto [...]. Il muscolo della mascella (massetere) spesso ritiene molta collera, dovuto al mordere le inibizioni. La posizione della mascella inferiore è determinata soprattutto dalla posizione del massetere. I problemi dentari si possono far risalire spesso all'ira repressa¹⁴³.

La gola, la mascella possono trattenere a livello inconscio, e quindi insospettato dal soggetto, molte emozioni: la violenza, la collera, i sensi di colpa, di impotenza, di castrazione, il desiderio di vendetta, di rivalsa, il bisogno di affetto, di contatto, il desiderio di mordere, di distruggere, il pianto, l'angoscia, la depressione, i bisogni orali insoddisfatti. Per Reich, pensieri e sen-

¹⁴³ W. Schutz, *Here comes everybody*, New York, Harper&Row, 1972, pp. 85-86.

timenti bloccati nella mascella e nella gola, interrompendo l'energia naturale dell'individuo, ostacolano le espressioni che, restando imprigionate dalle tensioni, sono anche responsabili degli atteggiamenti corporei. A tale proposito Dychtwald fa alcune osservazioni.

La varietà dei modi in cui il sentimento orale del volto si può posizionare sono innumerevoli e lo sono anche le emozioni e le esperienze che strutturano questi atteggiamenti del corpo. In generale, però, la tensione, nella mascella, riflette un certo blocco dell'espressione delle emozioni e delle comunicazioni verbali. Le tre forme più comuni di tensione cronica in questa regione si manifestano nella mascella rientrante, nella mascella sporgente e nella mascella contratta, che può presentarsi anche in combinazione con una delle altre due tensioni¹⁴⁴.

Il sentimento di vergogna può agire in maniera inconscia, come meccanismo che concorre alla strutturazione della conformazione del volto e nello specifico della mascella, provocando alterazioni, asimmetrie, contrazioni, spostamenti del mento, della colonna vertebrale, problemi dentari, di masticazione, come anche la recente chiropratica ha dimostrato¹⁴⁵, creando specifiche espressioni.

La mascella rientrante può trattenere tristezza, rabbia, bisogno di piangere, di urlare, incapacità di farsi avanti, di aggredire la vita, di essere assertivi. Questo blocco rende difficile per l'individuo affrontare le situazioni di incontro, di relazione, nonché l'espressione aperta delle proprie emozioni, crea difficoltà a parlare in pubblico, a esprimere i propri pensieri. È chiaro che, come per altri casi e come già detto, a queste limitazioni l'individuo può reagire con compensazioni e con altre potenzialità che gli permetteranno poi di superare diversamente le sue difficoltà e di adattarsi a suo modo alla vita.

¹⁴⁴. K. Dychtwald, *op. cit.*, p. 165.

¹⁴⁵. J.P. Meersseman, *Chiropratica*, Como, RED, 1978; P. Seru, *Corso di chiropratica*, Milano, De Vecchi, 1993.

In campo reichiano e bioenergetico, ma anche nell'osservazione comune, è accettato che la mascella sporgente denoti un atteggiamento di aggressività, di attacco, di sfida. L'espressione determinata potrebbe, però, essere il risultato della reazione alla paura, all'insicurezza, al sentimento di vergogna e una sua compensazione somatica. In questi casi la sporgenza del mento in avanti rappresenta un compromesso tra il desiderio di affermarsi e di farsi avanti nella vita, di anticipare gli altri, di ambizione, e anche quello di difendersi, di prevenire attacchi e minacce. Il mento sporgente dà in genere alla fisionomia delle persone un atteggiamento di sfida, che talvolta si estrinseca anche in un comportamento concretamente aggressivo nel lavoro, nel rapporto sociale, ma spesso nasconde le esperienze di paura vissute, rimosse e congelate durante la crescita.

La mascella contratta si riscontra nella quasi totalità delle persone, come possono dimostrare, i terapeuti reichiani, i chiropratici e i dentisti. Denota una modalità di autocontrollo molto diffusa, frutto di uno stato di tensione e di ansia cronica generalizzata. È la tipica posizione contratta derivante dall'azione del sentimento di vergogna, che inducendo il serramento delle mascelle, ostacola l'espressione delle emozioni, la capacità di parlare liberamente, e di affrontare gli altri con naturalezza e senza tensione. Le contratture indicano uno stare al mondo in modo ansioso, preoccupato, un trattenere la paura ma anche la rabbia che, però, per liberarsi, può scoppiare; uno stato di impotenza e di castrazione, uno stato cronico di difesa, di insoddisfazione per se stessi e per il mondo, la difficoltà di cambiare e di migliorare.

Il sentimento di vergogna, uno dei responsabili del blocco contrattivo della mascella, per i collegamenti del secondo livello con le altre strutture – occhi, collo, torace, diaframma, pelvi – ostacola il flusso energetico verso il basso e verso l'alto, e interferisce con il meccanismo della respirazione pettorale e ventrale che, a causa della relativa tensione toracico-diaframmatica, predispone l'individuo a uno stato di ansia cronica. Questo spiega come mai il fenomeno della mascella contratta, così con-

dizionato dal sentimento di vergogna, sia tanto comune, e come mai lo stato di ansia sia così diffuso nella nostra società.

Il secondo livello (orale) è molto legato al primo (oculare), tanto che per Reich se questo non viene liberato, non è possibile che il segmento orale possa a sua volta affrancare le emozioni repressе, scaricare i conflitti, riacquistare le potenzialità naturali e svolgere le sue azioni in maniera funzionale e positiva. Il rapporto tra occhi e bocca, estremamente importante, frequentemente è relativamente bloccato e scollegato a causa del sentimento di vergogna, che può dare vita nella stessa persona a espressioni contrastanti, come per esempio avviene quando gli occhi denotano un atteggiamento e la bocca e il mento un altro. Riportiamo le osservazioni di Lowen.

Gli occhi possono apparire deboli e timidi mentre le mascelle sono forti e pronunciate, oppure le mascelle sono deboli e gli occhi forti. Se i muscoli mascellari sono ipertrofizzati, si produce un blocco del flusso energetico verso gli occhi¹⁴⁶.

La mascella, secondo Lowen, è una struttura mobile che per i suoi movimenti assomiglia al bacino. Può essere immobilizzata sia in posizione ritratta che in posizione protesa, in tutti e due i casi, però, si ha una diminuzione della mobilità.

La mancanza di coordinazione tra questi due livelli può causare manifestazioni maniaco-depressive¹⁴⁷ con difficoltà a guardare l'altro o se stessi, oppure con una tendenza a rimuginare e all'insoddisfazione, caratteristiche molto frequenti nel sentimento di vergogna e nelle sue espressioni di timidezza.

Così come un relativo blocco oculare, sempre a causa del sentimento di vergogna, è riscontrabile in tutti, altrettanto gli aspetti di blocco orale sono frequenti in generale nella società. In proposito Navarro ritiene che sia raro trovare una persona

¹⁴⁶. A. Lowen (1958), *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1978, pp. 92-93.

¹⁴⁷. F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 60.

priva di tratti «orali che abbia pienamente superato la fase orale legata alla bocca», in quanto, «qualunque situazione di depressione, di frustrazione, di perdita affettiva, genera sempre un riemergere di questi tratti orali»¹⁴⁸. Pertanto, è difficilmente immaginabile che una persona sia in grado di accettare una realtà frustrante in maniera totale e non ne porti in sé anche i segni.

Il sentimento di vergogna, di conseguenza, può avviare come meccanismo ulteriori blocchi e molteplici reazioni, stati d'animo collegati alla bocca. Essi possono essere presenti, rimossi o inibiti a livello inconscio, in maniera parziale e relativa, potenziale e sotterranea in ogni essere umano, e in casi patologici in modo accentuato. Possono comparire, per esempio, come tendenze sotto forma di: gelosia, invidia, passività, dipendenza, ipocrisia, rabbia, disprezzo, depressione, e per i collegamenti con il terzo livello (cervicale) con manifestazioni reattive, in specie accompagnate ad atteggiamenti masochistici, narcisistici, di autocontrollo, irrigidimenti e tensioni del collo come difesa dall'ansia e dalla paura del contatto con gli altri. Naturalmente, la comparsa o meno di questi aspetti o inclinazioni latenti sarà condizionata da molteplici e talvolta imponderabili fattori: intrapsichici, familiari, educativi, relazionali, ambientali, esperienze, vissuti personali, difese, paure, distorsioni, proiezioni, narcisismo, aggressività inibita. Il sentimento di vergogna, come meccanismo inconscio ostacola in ogni individuo la capacità di rapporto naturale e genuino e può essere considerato come uno dei maggiori responsabili delle manifestazioni di contatto sostitutivo strutturatosi nell'umanità. Fa parte ormai di caratteristiche comuni e universali che si riscontrano anche nell'attuale società.

Questi atteggiamenti, secondari e artificiali, derivati dal meccanismo di vergogna, si possono riscontrare comunemente nella vita quotidiana e, seppure in maniera differente, appartengono a tutti perché sono frutto di compromessi personali e,

¹⁴⁸. F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit., p. 56.

allo stesso tempo, di un adattamento acquisito utile alla comunicazione sociale, pertanto interessano sia specifici livelli del corpo, che comportamenti generici. Secondo Reich, spesso denotano aspetti della personalità in contraddizione, hanno una funzione sostitutiva nei confronti della sottostante difficoltà di contatto, e quindi sono contemporaneamente artifici, coperture e compensazioni. Esempi tipici e caratteristici, nell'ottica reichiana¹⁴⁹, possono essere: risa ostentate, forti strette di mano, gentilezza stereotipata o melliflua, linguaggio erudito e affettato, frequenti ed esagerate espressioni di stupore, di gioia, di sorpresa, opinioni rigide, modo di presentarsi modesto, falso pudore, gesticolazione ostentata, vanagloria sessuale, atteggiamenti di superiorità, di distacco, oppure comportamento eccessivamente disinvolto o familiare, passo artificialmente deciso. Questi atteggiamenti inautentici, indotti anche dal sentimento di vergogna, diventano vere e proprie maschere caratteriali con cui gli esseri umani in generale si presentano al mondo. Tali modalità sostitutive di contatto, a loro volta, rinforzano la difficoltà di immediatezza e di spontaneità che, in una sorta di circolo vizioso, provocano secondariamente e rinnovano continuamente il senso di vergogna, alla cui nascita e mantenimento concorrono principalmente il primo livello (oculare), e il secondo livello (orale), insieme a tutto il volto.

Si continua ad essere impressionati dalla doppia vita che gli uomini devono necessariamente condurre: l'atteggiamento esteriore che è diverso a seconda dello stato sociale dell'individuo, è una formazione artificiale che si trova continuamente in conflitto con la natura vera che spesso egli è quasi incapace di dissimulare¹⁵⁰.

Per cui, insieme a Reich possiamo dire che «lo scienziato più raffinato e riservato, l'elegante e inavvicinabile signora “della

¹⁴⁹. W. Reich, *L'analisi del carattere*, cit., p. 405.

¹⁵⁰. *Ibidem*, p. 406.

buona società”, il funzionario scrupoloso che lavora come un automa, non sono che esseri umani che hanno gli stessi elementari desideri, le stesse angosce, gli stessi odi¹⁵¹, ma, aggiungeremo noi, anche le stesse vergogne, visto che presentano atteggiamenti innaturali ed emozioni bloccate dalla paura del giudizio e del confronto con gli altri. La necessità di apparire «a posto», come risultato dell'azione continuativa del sentimento di vergogna, induce universalmente un ulteriore e progressivo mascheramento delle emozioni e dei possibili segni rivelatori, e inoltre un blocco delle rispettive espressioni nei vari livelli in cui il distretto oculare e orale sono chiamati a svolgere un ruolo determinante.

Un tipico disturbo dell'espressione causato dal sentimento di vergogna nel secondo livello (orale), è quello esercitato sulla voce, che è direttamente e indirettamente condizionata da questo stato e da tante altre emozioni. L'individuo si esprime prima di tutto con la voce, con i suoni, tanto è vero che uno dei significati di «persona», nella sua etimologia latina, è letteralmente «attraverso i suoni». In questo senso, per Lowen, la personalità si riflette nel suono di un individuo, tanto da asserire di non badare alla maschera (altro significato della parola «persona»), ma di ascoltare il suono se si vuole conoscere una persona¹⁵². La voce, il più vario e ricco mezzo espressivo dell'essere umano, denota come il sentimento di vergogna abbia agito e agisca in lui e come influisca sul tono, sulla profondità, sulla gamma dei suoni, sulla sua forza, sulla sua armonia, sulla sua melodicità. La voce è così strettamente legata alla personalità che è possibile, per P. Moses¹⁵³, diagnosticare le nevrosi e, conseguentemente anche il senso di vergogna di una persona sulla base della sua analisi.

¹⁵¹. *Ibidem*.

¹⁵². A. Lowen, *Bioenergetica*, cit., p. 238.

¹⁵³. P. Moses, *The voice of neurosis*, New York, Grune and Stratton, 1954, citato da Lowen.

Il senso di vergogna può avere strutturato in ogni individuo una voce differente e del tutto personale, che esprime sia le sue potenzialità positive, che le sue difficoltà, le sue paure, le sue incertezze. Infinite sono le modalità espressive: le persone che parlano con un tono di voce sommesso, monotono e con una gamma espressiva molto ridotta, potrebbero identificarsi con una personalità limitata, o con un soggetto che non ha voce in capitolo. Una voce piatta e poco profonda con una personalità con bassa carica energetica e con un corpo esile e così via.

Il sentimento di vergogna, producendo un blocco relativo delle emozioni, influisce sull'espressione vocale anche tramite una tensione dell'apparato fonatorio, della gola, della muscolatura del collo, della respirazione e del diaframma. Tali tensioni, molto comuni nello stato di vergogna originato dall'ansia sottostante, determinano una diversa risonanza della voce, con emissioni di suoni di testa o di petto. La voce, essendo la risultante della diversa e infinita fusione dei toni, viene impostata e condizionata dalle emozioni inibite, ma anche dai sentimenti attuali presenti.

Lowen, sulla base delle sue osservazioni cliniche, e supportato da quelle di Moses e di Pierrakos, asserisce che la mancanza di equilibrio nella voce sia indicativa di problemi di personalità non risolti¹⁵⁴. Infatti la carenza di autoespressività personale ha giocato, secondo noi, un ruolo determinante. Non avendo consentito la liberazione di sentimenti come la rabbia, la tristezza, l'angoscia, la paura, il piacere, l'amore, il pianto, ha creato forme di autocontrollo emozionale e impedimenti all'abbandono naturale. Secondo Lowen le tensioni attorno alla bocca, alla gola e al collo sono presenti, in vario grado, in tutte le persone sotto forma di contrazione delle labbra, della laringe, della faringe e con irrigidimenti dei muscoli e delle articolazioni mascellari e del collo. Sono le conseguenze di esperienze psicologiche spiacevoli, costrizioni, umiliazioni, offese, come l'obbligo

¹⁵⁴. J. Pierrakos, *The voice and feeling in self expression*, New York, Institute for Bioenergetic, 1969.

di ingoiare forzatamente cibi non graditi durante l'età infantile.

Le tensioni rappresentano le modalità di difesa trovate dalla persona per evitare di farle passare, ma l'irrigidimento cronico conseguente, essendo mantenuto inconsciamente anche più tardi in situazioni non necessarie, ha portato alla formazione di una struttura che, se in parte fa da barriera, allo stesso tempo ostacola anche la liberazione dei conflitti, dei sentimenti, della voce e l'espressione della personalità.

Il blocco globale relativo del III livello (cervicale)

Il terzo segmento è quello cervicale, sia per Reich che per Baker¹⁵⁵, e comprende i muscoli profondi del collo, il platisma, gli sternocleidomastoidei, e anche la lingua. La funzione emotiva dell'armatura del collo è quella di trattenere l'ira o il pianto, che vengono spesso deglutiti dal bambino, e che sono collegati con i sensi di colpa e con la paura. Spesso atteggiamenti di caparbia e di ostinazione, o al contrario di cedimento, sono conseguenti ai conflitti vissuti in questa sede.

Secondo Navarro il livello cervicale-collo, a differenza di Reich e Baker, discende fino alla linea mammaria e include il cingolo scapolare, gli arti superiori e l'intero torace sopra-diaframmatico. Esso appartiene insieme agli occhi e alla bocca ai primi tre livelli pregenitali, ed è la sede del narcisismo primario, che l'educazione e le condizioni ambientali hanno trasformato in narcisismo secondario e nevrotico¹⁵⁶.

Il collo assume un ruolo importante sia nella formazione che nel mantenimento di ogni genere di blocco e quindi anche nell'azione del sentimento di vergogna. Per Navarro l'istinto di conservazione, che si esprime nei tre istinti, sonno, fame, sesso, si localizza nel collo.

¹⁵⁵. W. Reich, *Analisi del carattere*, cit.; E. Baker, *op. cit.*

¹⁵⁶. F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 67.

Basta immaginare qualcuno che sta annegando per comprendere che, per respirare e sopravvivere, egli deve tenere la testa fuori dall'acqua tendendo il collo¹⁵⁷.

Il blocco del collo è provocato da molteplici fattori, ma è certo che il sentimento di vergogna e il narcisismo giocano una grossa parte, proprio perché molto spesso sono collegati e interdipendenti.

Questo livello, che nella terapia e clinica reichiana è sempre chiamato in causa, anche se diversamente bloccato, è il luogo per eccellenza della difesa dell'io, del super-io, del narcisismo. Le difese nate dai conflitti con il super-io, mosse da una protezione narcisistica, spiegano la presenza di sensazioni di auto-riferimento, talvolta sfocianti in sintomi paranoidei, all'interno del sentimento di vergogna, che è accompagnato anche da una relativa capacità di abbandono, senso di sfiducia in sé e nel prossimo.

Le impostazioni di Navarro relative al terzo livello (cervicale) e al narcisismo, alle quali faremo riferimento, ci aiuteranno a capire meglio sia la psicodinamica della vergogna che il ruolo svolto da questo distretto nella sua strutturazione psichica e corporea. Per Navarro, infatti, il narcisismo nasce nelle primissime fasi di vita del bambino ed è legato all'esplorazione del corpo e alle relative sensazioni provate con le mani nell'autoeorotismo, in quanto esse portano alla scoperta del «me» come identità biologica.

Questo narcisismo primario è formato da un io intrapsichico e da un io interpsichico, «me» e «io», che esprimono il contatto con se stessi e il contatto con gli altri. La repressione dell'identità sessuale del «me» scatena il fenomeno dell'ambivalenza. La repressione del narcisismo non fa che indurire la pulsione narcisistica, che si trasforma allora in narcisismo secondario; la parte alta del torace si gonfia in questo caso di rancore, il quale soffoca tutta la potenzialità affettiva e comprime, sia in senso proprio che figurato, il cuore. Questa posizione narcisistica secondaria compromette la creatività, l'amore: la gioia creativa scompare a vantaggio di farsi ricono-

¹⁵⁷. *Ibidem*.

scere per acquistare potere. Il blocco del collo porta, dunque, fisicamente a una rigidità muscolare che si estende dalla nuca all'intera colonna vertebrale e psicologicamente a una rigidità del carattere¹⁵⁸.

Il meccanismo di vergogna, come co-fattore del blocco relativo del collo, quando è causato specificamente dal sentimento di vergogna conduce inevitabilmente a una limitazione della mobilità energetica, funzionale e psicologica del collo, che si può manifestare sotto forma di incapacità a guardarsi intorno e a scoprire cose nuove nella vita, ad avere visioni e concezioni ristrette, sentimenti e comportamenti egoistici. Sotto la spinta del sentimento di vergogna, mobilitato dal super-io, è infatti molto importante per l'io conformarsi a un modello idealizzato, per essere accettato dalla società ed essere all'altezza di quanto essa gli richiede o si suppone gli imponga. Questo fa capire come dietro il senso di vergogna o di inferiorità ci sia spesso una forte componente di competitività, di affermazione che, però non riesce a realizzarsi in maniera soddisfacente. Navarro spiega questa dinamica.

Il super-io primitivo situato nel collo (essendo l'altro situato nel bacino) è responsabile dell'insoddisfazione di sé che spinge il soggetto sempre più in alto, sempre più rigido, all'ambivalenza, alla competizione, al carrierismo, lo priva dell'umiltà e della possibilità di sentire i propri limiti, lo porta infine a confondere dignità con orgoglio, vanità o fierezza. Dal punto di vista reichiano esiste una connessione tra collo (narcisismo) e il diaframma (masochismo), determinata dall'ansia di superare se stessi¹⁵⁹.

Nel collo, dove l'azione del sentimento di vergogna è elettiva, Navarro localizza il «complesso di inferiorità» adleriano, che viene alimentato dalla società privilegiando il sentimento di superiorità, il potere al posto della potenza, con la conseguenza di crea-

¹⁵⁸. *Ibidem*, pp. 68-69.

¹⁵⁹. *Ibidem*, p. 69.

re in tutti, per l'azione del sentimento di vergogna sottostante, un blocco globale-relativo. Questo si può esprimere tendenzialmente con la scissione testa-cervello, intelletto-teoria da una parte, e dall'altra tra corpo-visceri, sentimenti-prassi, in altre parole tra la cerebralità, il distacco e l'emozione, la spontaneità.

Il sentimento di vergogna, tenuto costantemente attivo dalla suddetta scissione, alimenta atteggiamenti difensivi innaturali, artificiali, compensatori che, come dice Navarro, «portano a privilegiare il ruolo sociale a scapito della funzione esistenziale, l'idea di vivere per gli altri, e non con gli altri»¹⁶⁰. Vengono inibite le emozioni, si tende a mostrare una maschera e a «tradire» se stessi, perché si crede che il meglio sia in ciò che si mostra e non in ciò che di genuino si ha dentro di sé.

Gli atteggiamenti psicologici di autocontrollo intrinseci al sentimento di vergogna provocano nel terzo livello disturbi somatici molto diffusi, come l'artrosi cervicale, il torcicollo, la contrazione spastica dei muscoli del collo, la deformazione della colonna vertebrale, le tonsilliti, i disturbi tiroidei.

L'ansia, così tipica del sentimento di vergogna, può nascondere in questo livello una certa carica di odio represso, frutto dell'incapacità di esprimere amore, che può essere scaricata quando le persone rinunceranno (o saranno aiutate a farlo) alla componente narcisistica, per accettare con umiltà le proprie debolezze, e quindi anche il sentimento di vergogna, senza doversi mostrare sempre forti. Il sentimento di vergogna, dunque, come fattore primario del blocco del collo e delle sue molteplici manifestazioni somatiche e caratteriali, è anche responsabile della presenza di tratti narcisistici in tutti gli esseri umani, accompagnati dalla tendenza palese o latente ad atteggiamenti di vanità, fierezza, ostinazione, mancanza di vera umiltà, ambivalenza, tendenza generale ad arrossire. Questa inclinazione, comune a tutti, è causata da un'energia che risale dal bacino verso l'alto e, al di là del pudore apparente, se favorita da un sot-

¹⁶⁰ *Ibidem*, p. 5.

tostante narcisismo può nascondere esibizionismo, ambizione, ostentazione, meccanismi rimossi di compensazione del sentimento di vergogna e di inferiorità. È una condizione psicologica che conferma come gli esseri umani normali non siano poi così totalmente «sani».

La regione del collo che, come il secondo livello, è molto interessata all'espressione e alla comunicazione vocale, secondo le concezioni energetiche orientali¹⁶¹, è collegata allo sviluppo autoriflessivo, al senso di autoidentificazione e all'immagine autocosciente; essa corrisponde alla capacità di autorealizzazione dell'essere umano, e la gola, in particolare, a un'ascesa emotiva e spirituale al proprio io interiore. Dychwald afferma che è proprio all'altezza della gola che avviene la consapevolezza del rapporto con gli altri e con se stessi.

...giungendo a un livello intimo di comunicazione e di espressione con voi stessi, incominciate a distinguere i vostri limiti e autolimiti, migliorando così il vostro senso di autoidentificazione. La tensione in questa zona può riflettere difficoltà di comunicazione o conflitti con la propria autoimmagine¹⁶².

L'immagine che si ha di se stessi è molto condizionata dallo schema corporeo, dalla soggettività, dal grado di percezione distorta, dalla risonanza di questa e dal senso di fiducia che influiranno diversamente sul sentimento di vergogna preesistente. Questo, a sua volta, indurrà ulteriori tensioni nella regione del collo, creando interruzioni alla crescita, alla maturazione dell'individuo, alla sua capacità di esprimersi e di provare emozioni. Il collo è una sorta di canale con il cervello, e secondo la concezione fisiologica ed energetica cinese e reichiana comunica con il resto del corpo. È un luogo importante di transito, di passaggio e di trasformazione in pensieri e parole delle emozioni che provengono dal basso.

¹⁶¹. J. Anodea, *Chakras*, Milano, Armenia, 1994.

¹⁶². K. Dychwald, *op. cit.*, pp. 155-156.

In un certo senso, il collo e la gola possono essere paragonati a vibranti canne musicali, in cui l'energia vitale e l'emozione grezza passano e vengono trasformati in suoni e concetti. Mentre il torace serve a espandere e amplificare questi flussi emotivi, è funzione del collo dividerli e raffinarli, inviandoli alle destinazioni appropriate, nella gola e nel volto¹⁶³.

In sostanza, proprio per la sua conformazione, strutturazione e per l'ubicazione, collegamento tra la parte alta e quella bassa del corpo, il collo svolge un'opera continua di mediazione tra sentimenti, impulsi, istinti e razionalità, ma, in quanto punto di incontro tra energie e forze opposte, è anche uno dei «campi di battaglia» per eccellenza dei conflitti interni, punto nevralgico di accumulo di tensioni e di stress. Questo spiega la diffusione dei disturbi e dei dolori al collo.

Insieme alle spalle, funge da piedistallo e da sostegno alla testa. Gli atteggiamenti assunti sono indicativi anche di come il senso di vergogna ha lavorato in questo livello e del modo in cui un individuo sta con se stesso e affronta il mondo, la realtà, gli altri. Le posture sono in stretto rapporto con il senso di sicurezza, di fiducia, di autoaffermazione, esprimono le paure dell'io, gli stati di timidezza e di insicurezza causati da una mancata gestione o neutralizzazione del sentimento di vergogna.

Un approccio razionale alla realtà può essere rivelato da una posizione della testa e del collo avanzata rispetto all'asse longitudinale, come se si volesse prima esplorare con la testa, e solo dopo con il corpo, il mondo circostante. Lo spostamento in avanti e la razionalità sono effetti dell'azione dell'ansia e dell'insicurezza interiori, che sono come raffreddate e passate al setaccio dell'intelletto per necessità difensive. Vi è una cioè una copertura dell'ansia, o una sua trasformazione in una sorta di «vigilanza razionale», caratterizzata da iperattività cerebrale.

La testa piegata in avanti, o pendente, quasi sempre indica, per Lowen, la difficoltà dell'individuo nel fronteggiare la vita, la

¹⁶³. *Ibidem*, p. 156.

scarsa autoaffermazione, il senso di sconfitta, in quanto «il portamento della testa è in rapporto diretto con la qualità e la forza dell'io»¹⁶⁴.

I conflitti e la lotta cui l'individuo è sottoposto pare condizionino, oltre alla postura, anche la lunghezza del collo. Sebbene un collo lungo ed elegante esprima una personalità diversa da quella di un collo corto e taurino, secondo Navarro la lunghezza del collo è costante da un punto di vista anatomico.

Benché la morfologia induca a credere che esistano variazioni, collo grosso o sottile, lungo o corto, esse sono dovute in realtà alla tensione dei muscoli che tengono unite le vertebre cervicali alla clavicola e alla scapola¹⁶⁵.

Mediatore tra pensieri, impulsi ed emozioni, il collo è una barriera fondamentale nella quale si accumulano – a seconda della diversa pervietà, armonia o al contrario conflittualità – molteplici blocchi che non consentono l'espansione della personalità nelle relazioni sociali.

Il blocco globale relativo delle spalle, delle braccia, delle mani

Il blocco relativo delle spalle

Seguendo anche noi la suddivisione dell'organismo secondo gli sviluppi teorici e clinici di Raknes e di Navarro¹⁶⁶, le spalle, le braccia e le mani vanno incluse nell'ambito del terzo livello (cervicale) e dunque fanno parte della regione superiore del corpo. La forma, la funzione, le posture, i movimenti, le posizioni assunti dalle spalle forniscono materiale per osservazioni e ipotesi sulla formazione dei blocchi, degli impedimenti operati dal

¹⁶⁴. A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, cit., p. 91.

¹⁶⁵. F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 68.

¹⁶⁶. *Ibidem*, p. 67.

sentimento di vergogna in queste sedi, in corrispondenza con il carattere stesso e con le corazzature generali dello psicosoma.

Le spalle, le braccia e le mani si distinguono per la loro spiccata mobilità, flessibilità, adattabilità e fragilità, ricchezza di articolazioni, varietà e diversità di funzioni. Anatomicamente le spalle sono strettamente collegate al torace, alle braccia e alle mani, ma energeticamente sono collegate anche al collo e alla testa in alto, e in basso al bacino e alle gambe. Autori reichiani e bioenergetici¹⁶⁷, psicomotristi¹⁶⁸, psicosomatisti¹⁶⁹, chiropratici e kinesiologi¹⁷⁰ sono d'accordo, seppure con principi teorici e terapeutici diversi, nel ritenere che la conformazione, la posizione, la struttura delle spalle assecondino la vita emotiva ed esprimano conflitti, vicissitudini, paure, compromessi, il tipo di approccio alla realtà, la capacità di affrontare i pesi e le responsabilità dell'esistenza.

Il sentimento di vergogna, insieme ad altri fattori, condiziona pesantemente le posture delle spalle, producendo, come abbiamo visto più volte, contrazioni croniche, per la persistenza di atteggiamenti di difesa. Le tensioni in questa parte del corpo, possono manifestarsi in varie forme. Spalle contratte, spostate in avanti, indietro, rialzate, ingabbiate, cadenti, quadrate, strette, a loro volta collegate con altre tensioni in altri distretti vicini e lontani.

Secondo Lowen e Dychtwald, le spalle retratte sono indicative della rabbia repressa: l'individuo, in seguito alla paura, inibisce l'impulso a colpire.

Le spalle rialzate sono connesse a uno stato cronico di paura e all'ansia della punizione, a uno scarso contatto con la terra e a un ritiro verso l'alto.

¹⁶⁷. Si vedano in bibliografia i testi di: W. Reich, 1949; A. Lowen, 1958; K. Dychtwald, 1978; F. Navarro, 1988; M. Origlia, 1988.

¹⁶⁸. J. Dropsy, *op. cit.*

¹⁶⁹. R. Dahlke, *Malattia, linguaggio dell'anima*, Roma, Mediterranee, 1992.

¹⁷⁰. J.P. Meersseman, *Chiropratica, op. cit.*

Le spalle quadrate esprimono un senso di sicurezza, di responsabilità, di capacità di reggere e gestire le situazioni difficili; spesso questo atteggiamento è rivelatore del bisogno di mostrare un io forte, reattivo alla paura di un primitivo io debole, però ben compensato nel tempo.

Le spalle ricurve sembrano la conseguenza dell'azione del sentimento di insicurezza e di vergogna, dell'impotenza, della rinuncia, ma in particolare, il risultato della fatica di affrontare i pesi della vita.

Le spalle curve in avanti e il petto affossato denotano un atteggiamento di autoprotezione, di difesa nei confronti delle sofferenze vissute e di quelle imprevedibili, ma soprattutto uno stato di depressione interna, di privazione di affetto e quindi di conseguente chiusura in sé, accompagnata spesso da disturbi della respirazione o da una respirazione ridotta. In effetti queste persone non prendono completamente dal mondo e non si danno spontaneamente.

Infine, sulle spalle strette il sentimento di vergogna sembra aver agito restringendo la capacità dell'individuo di avere uno spazio personale e vitale sufficientemente ampio e valido rispetto al mondo e agli altri, conseguenza di un originario schiacciamento a opera di pressioni esterne familiari, ambientali, o a causa di un ritiro verso se stesso per una rinuncia a imporsi, ad aggredire, a espandersi.

Le spalle, in sostanza, anatomicamente e simbolicamente sono il simbolo della forza delle persone, insieme con la colonna vertebrale esse sopportano carichi materiali e psicologici notevoli. Sono contemporaneamente le strutture portanti dello scheletro, del corpo, dell'io, dei sovraccarichi emozionali, e sono quindi sottoposte a grandi stress. Reggendo il peso della psiche e del corpo, sostengono tutta la vita della persona: nella mitologia greca Atlante sorreggeva con le spalle la terra. Sono diventate il simbolo del senso di responsabilità, ma anche del masochismo. Per indicare una persona che riesce a reggere «bene» i pesi e le avversità della vita, si dice che ha le «spalle grosse».

Psicologicamente sono collegate all'incapacità di scrollarsi di

dosso i sovraccarichi e le gravosità dell'esistenza e dei condizionamenti degli altri, al senso di sopportazione doveristica, alla incapacità di liberarsi delle situazioni pressanti, soffocatorie e oppressive, e dunque al masochismo, come espressione del modo di farsi carico della propria vita e di quella degli altri.

Le spalle, come anche la colonna vertebrale, diventano il «mondezzaio» dei conflitti inconsci e dei fardelli remoti e attuali. Esse contengono nella loro struttura, conformazione e posture individuali, insieme a tutto lo psicosoma, come diceva Reich, tutta la «storia congelata della persona». Plasmate dalle forze interne, dalle tensioni, dalle difese, ma anche dalle esigenze di affermazione, si sono conformate e strutturate sulla base di queste esperienze. Quelle conflittuali irrisolte, che rimangono congelate in profondità, condizionano anche nel presente la loro rigidità, anche quando non sussistono più i motivi, le paure, le minacce, perché come impalcatura portante della corazza corporea e caratteriale sono una barriera fondamentale con cui ogni individuo si contrappone alla realtà.

Il blocco relativo delle braccia

Le braccia, insieme con le mani, sono gli «strumenti» che consentono all'essere umano di protendersi verso il mondo e verso gli altri. Sono, in un certo senso, il prolungamento dell'io. Sono anche il simbolo della forza e della potenza, della flessibilità, della mobilità delle persone in rapporto alla realtà interiore ed esterna, rivelano come ciascun individuo affronta la vita e la relazione con gli altri. Esse, come osserva Dhalke¹⁷¹, sono dei veri e propri tentacoli che consentono all'uomo di avvicinare e prendere ciò che vuole e desidera, e quindi sono legate alle emozioni, ai sentimenti, alle sue energie, e anche alle sue capacità di autoaffermazione.

Le braccia, insieme con le mani, sono i canali attraverso i quali

¹⁷¹. R. Dahlke, *op. cit.*, p. 245.

tutte le nostre emozioni si esprimono. Ricevono e comunicano informazioni incessantemente, sono ponti cui convergono obbligatoriamente tutte le energie del corpo e attraverso i quali passano quelle in uscita e in entrata. Le braccia e le mani hanno permesso all'uomo di costruire la civiltà, ma anche di distruggere e rivestono una funzione fondamentale nella vita individuale e di relazione. Assolvono a una infinità di mansioni, che fanno dell'essere umano una cosa straordinaria e unica: permettono di agire, muovere, trasmettere, ricevere, colpire, accarezzare, affermare, protendersi, manipolare, toccare, proteggersi, costruire, distruggere, ecc. La conformazione, la struttura, la vitalità, la forza e l'espressività delle braccia dipendono dalla capacità di realizzazione dell'individuo, dai suoi blocchi psichici, dai suoi conflitti, dai suoi timori, e quindi anche da come il sentimento di vergogna ha lavorato dentro di lui accanto ad altri fattori. Esse rivelano la personalità e il modo in cui il soggetto si muove nella relazione interpersonale, e soprattutto il suo modo di prendere e di dare, di portarsi verso il mondo e di prendere dal mondo per farlo proprio.

Il fluire delle energie, emozioni, sentimenti e azioni, dipende dalla pervietà e dalla flessibilità delle giunture e delle articolazioni, del collo e delle spalle, dei gomiti e dei polsi, che consentono, a seconda dei blocchi, delle rigidità e delle tensioni il movimento, la mobilità psichica e fisica, la capacità di espandersi o le difficoltà di contatto, di autoaffermazione, di aggredire la vita per andare verso la realtà, oppure di ritrarsi in mille modi da essa. Sotto la spinta di molteplici energie genetiche, psicodinamiche, relazionali, psicosomatiche le braccia assumono una conformazione corrispondente al carattere, si modellano in base alle reazioni, agli stimoli, alle pressioni e alle azioni avvenute all'interno, alle rimozioni o alle espressioni emozionali modulate dal sentimento di vergogna.

La concezione energetica reichiana e quella omeopatica¹⁷² si trovano d'accordo nel distinguere varie tipologie di caratteri a seconda della conformazione delle braccia. La concezione rei-

¹⁷² M. Marotta, V. Masci, *Fondamenti d'omeopatia*, Roma, Dolisos Italia, 1990.

chiana individua i caratteri orale, masochista, isterico, fallico-narcisista, passivo-femminile, schizoide; la concezione omeopatica individua le costituzioni carbonica, fosforica, fluorica, sulfurica, in cui in ogni caso si esprime lo squilibrio psicologico energetico, relazionale e morfologico della persona.

Gli individui con braccia pesanti e muscolose, quelli con braccia deboli e poco sviluppate, quelli con braccia sottili, quelli con braccia robuste o con braccia grosse ma deboli sono differenti tra loro non solo fisicamente, ma psicologicamente. Hanno avuto una storia psichica diversa che si ritrova depositata nella struttura anatomica e muscolare. Essi hanno reagito alle sollecitazioni esterne in maniera personale, in base al loro carattere, che poi ha fortemente condizionato, accanto al patrimonio biologico e alle attività fisiche, il tipo di sviluppo, l'uso e la funzionalità delle braccia. A seconda dei blocchi indotti dal sentimento di vergogna nella personalità, possono essere persone fredde, calde, ritratte, socievoli, mostrare apertura, chiusura, tensione, violenza, imbarazzo, disagio, comunicazione, impotenza, spirito d'iniziativa.

Anche per le braccia possiamo parlare di blocco funzionale relativo-generale, sia per il processo originario di corazzatura universale, sia per quello psicodinamico individuale, ma anche per il fatto che esse nella nostra epoca sono sempre meno chiamate a esprimere amore, affetto, collaborazione, amicizia. Sono sempre meno sottoposte a lavori manuali e muscolari, ma al contrario sempre più atrofizzate dalla tecnologia. Relegate a premere bottoni, sostituite da bracci meccanici, da artifici elettronici, stanno perdendo il piacere dell'abbraccio, del contatto naturale, del fare. La riduzione progressiva dell'uso delle braccia diminuisce il flusso di sensazioni, di emozioni: esse si abituano ad essere meri strumenti di lavoro, sempre meno strumenti di creatività genuina, naturale. Per queste ragioni molti scienziati hanno ipotizzato che l'uomo del futuro subirà dei cambiamenti anatomici e morfologici sostanziali, tanto da arrivare a prevedere una progressiva atrofizzazione degli arti. Se questo dovesse avvenire significherebbe uno sconvolgimento delle principali strutture di contatto, di espressione e di realizzazione dell'essere umano.

Il blocco relativo delle mani

Ciò che è stato detto per le braccia vale per le mani, che sono la loro continuazione terminale anatomica. Il nostro corpo finisce là dove le mani, protendendosi, arrivano a toccare il mondo, gli altri. Tutte le strutture del corpo umano sono straordinari ed essenziali, ma le mani sono sicuramente gli «strumenti» più importanti di cui la natura ha dotato l'uomo. Ne sperimentano sin dalla nascita – e anche prima, in epoca intrauterina – le eccezionali capacità. Infatti alcune ricerche hanno permesso di scoprire che il feto è già in grado di usare le mani, per esempio, per succhiare il pollice, per prendere particelle di liquido amniotico, per cercare di toccare l'utero e per portarle in bocca.

Questa capacità straordinaria si evolverà e si perfezionerà sempre più durante la fase evolutiva. Nel periodo neonatale essa sarà modulata dal contatto del bambino con la propria madre, attraverso la quale il bambino interagisce con l'altro da sé, con il mondo, con la realtà, distinguendo gradualmente il proprio corpo da quello degli altri, in stretto rapporto con le esperienze orali. M. Origlia, in accordo con la psicologia infantile, fa alcune osservazioni in proposito.

Il bambino tocca il seno della madre mentre succhia e si porta «il mondo in bocca» perché ogni cosa che percepisce con la lingua fa parte dell'indagine conoscitiva sull'esterno. Le mani sono altresì oggetti transizionali che in assenza della madre-oggetto assumono il compito di sostituirla. Il bambino in mancanza del capezzolo succhia il pollice e in questo modo la mano riveste la funzione dell'oggetto transizionale perché consola il piccolo dalla sua solitudine. [...] Mani consolatrici e strumento di conoscenza che nella vita adulta dovrebbero esercitare la mediazione tra la coscienza e la conoscenza se non emergesse la corazza caratteriale-muscolare con conseguente blocco più o meno intenso al terzo livello¹⁷³.

¹⁷³ M. Origlia, *Il massaggio dell'anima, la psicoterapia di Reich*, Milano, Riza scienze, 1988, p. 81.

Le mani si sviluppano e si specializzano, ma si bloccano anche precocemente a causa di fattori psicodinamici, familiari, ambientali in cui i sentimenti di vergogna, di insicurezza, di paura, di aggressività, o di affermazione giocano un ruolo determinante. Esse rappresentano per eccellenza gli organi di azione e di contatto più diretto con il corpo, con gli altri, con la realtà. Attraverso di esse l'individuo può svolgere un'infinità di azioni, di funzioni uniche, che nessuna altra parte del corpo e nessun altro vivente può fare: oltre a quella manipolatoria e legata all'azione, come stringere, afferrare, toccare, proteggersi, suonare, colpire, costruire, distruggere, anche quelle legate alle emozioni e agli affetti, come esprimere sentimenti, accarezzare, dare amore, odiare, rifiutare, isolarsi.

Ma soprattutto le mani sono i mezzi primari di conoscenza, in quanto tutto passa attraverso di esse per poterne fare esperienza tangibile e diretta. Per poter comprendere qualcosa occorre concretamente, psicologicamente e simbolicamente toccare, entrare in contatto (*cum-tactum*), e le mani sono la parte del corpo che può farlo meglio. Sono provviste di terminazioni nervose che consentono loro una sensibilità straordinaria. A. Rogora¹⁷⁴ le considera come un prolungamento della testa, del cervello e del cuore, dei sentimenti. Sono le parti terminali cui convergono tutte le emozioni e le azioni dell'individuo, e in questo senso sono le zone più intelligenti del corpo. Secondo gli antropologi sono il risultato di una lunga evoluzione. Il pollice, con la sua funzione di opposizione, ha consentito la prensione, la manipolazione, giocando un grande ruolo nello sviluppo della civiltà.

Per la medicina cinese¹⁷⁵ le mani sono rappresentative della totalità dell'uomo e sono quindi un microcosmo in cui sono riscontrabili tutti gli organi. Per la psichirologia¹⁷⁶, come nota-

¹⁷⁴. A. Rogora, *L'antenna psicosomatica*, in «Riza Psicosomatica», n. 73, Milano, 1987, pp. 30-33.

¹⁷⁵. M. Kushi, *Guardarsi dentro, diagnosi orientale*, Roma, Mediterranee, 1983.

¹⁷⁶. J. Spier, *Introduzione alla psichirologia*, Palermo, Ipsa, 1998.

va Jung¹⁷⁷, sono connesse alla psiche e rivelatrici, a seconda della forma e del funzionamento, del carattere umano. Anche le mani, come altre parti del corpo, si conformano e si strutturano in base alle esperienze positive e negative della vita e rispecchiano la personalità dell'individuo.

La mano sinistra è legata alle potenzialità individuali, ai talenti originali, la mano destra, al contrario, è legata all'atavismo, ai genitori¹⁷⁸. Inoltre le mani, come altri organi e apparati connessi con la vita di relazione, al di là di un'apparente simmetria presentano invece parziale asimmetria, dovuta alla progressiva specializzazione delle funzioni fisiologiche «determinata o da un aumento numerico delle unità anatomofunzionali in una sede specifica del corpo o da un miglioramento delle prestazioni fisiologiche di aree e centri particolari»¹⁷⁹.

Le mani hanno subito processi di somatizzazione di vissuti psichici conflittuali, tanto che psicoanalisti di diverse correnti¹⁸⁰ ritengono che la parte destra esprima la sfera psichica conscia razionale, aderente al principio di realtà riscontrabile nella personalità dell'individuo, mentre la parte sinistra ritengono sia legata alla relazione con la parte oscura, inconscia, non accessibile dell'uomo, intrisa di contenuti misteriosi e minacciosi capaci di influenzare l'io. Sono strutturate per svolgere funzioni umane, agiscono per la vita e verso la vita. Avendo però subito condizionamenti e influenze psichiche, sono parzialmente bloccate ed ostacolate nell'assolvere allo scopo fisiologico, psicologico, emozionale, affettivo, energetico di andare in direzione del mondo e in direzione del sé in maniera totalmente funzionale.

La funzionalità delle mani, turbata dai conflitti interni e dagli eventi esterni è spesso compromessa, soprattutto dietro l'azione, inconscia o palese, del sentimento di vergogna, che in-

¹⁷⁷. «Introduzione» di C.G. Jung al libro di Spier citato.

¹⁷⁸. J. Spier, *op. cit.*, p. 23.

¹⁷⁹. D. Frigoli, *Le metamorfosi della coscienza*, Milano, Riza, 1985.

¹⁸⁰. Si vedano in bibliografia i testi di W. Reich, K. Dychtwald, J. Hillman, G. Groddeck, O. Fenichel, S. Ferenczi, D. Frigoli.

sieme alla paura inquina o impedisce variamente il contatto con gli altri. Tutti subiamo limitazioni, inibizioni e repressioni in ambito familiare durante l'infanzia, espresse soprattutto nella proibizione di toccare il proprio corpo o oggetti esterni, o nell'insufficiente contatto con la madre, o per un rapporto freddo e distaccato con entrambi i genitori.

Il bambino non ha potuto esprimere e soddisfare il suo bisogno di calore, di amore, di sicurezza e di contatto. Quanto sia importante, per lo sviluppo sano o disarmonico del bambino, il contatto con i genitori, espletato primariamente con le mani e poi con tutto il corpo, è stato illustrato nelle opere, famosissime, di noti studiosi¹⁸¹. Impedire al bambino di toccare o non toccare, o la carenza di contatto, formerà la sua capacità di aprirsi o meno al mondo e si ripercuoterà sulla sua possibilità, da adulto, di esprimere le proprie emozioni, di aggredire la vita, di agire, di realizzare esigenze fondamentali, determinandone il comportamento, gli atteggiamenti, i linguaggi corporei. Il sentimento di vergogna, con altri meccanismi inconsci, modellerà i movimenti emotivi e muscolari delle mani condizionandone le infinite manifestazioni, le modalità di azione, le capacità di «comprendere» gli altri, in un gioco continuo tra volontà e blocchi, tra emozioni positive e distruttive. Riportiamo alcune osservazioni di A. Rogora.

Così la mano si «apre» al mondo e si «chiude» al mondo, con un coordinamento invisibile dei centri dell'attività cosciente e inconsciente, realizzando alla periferia l'alternarsi e il modularsi del conscio e dell'inconscio: la rabbia, la paura, le emozioni ci fanno chiudere su di noi, le mani si contraggono, o sudano, e impallidiscono, è il rinencefalo che prende il sopravvento sulla corticalità, è l'inconscio che scalza via il conscio, è, direbbero i cinesi, lo Yin che domina lo Yang¹⁸².

¹⁸¹. Si vedano in bibliografia i testi di A. Freud, D.W. Winnicott, R. Spitz, J. Bowlby (1968), E.H. Erikson, F. Leboyer, A. Montagu, H.F. Harlow, C. Darwin, D. Morris (1986).

¹⁸². A.G. Rogora, *op. cit.*, pp. 30-37.

Le mani, create appositamente per l'indipendenza, per l'autonomia, per l'autosufficienza, possono diventare, sotto l'influsso del sentimento di vergogna, strumenti per appoggiarsi alla vita, per tenersi saldi sulle proprie insicurezze, per inchiodarsi sulle proprie posizioni e irrigidimenti, per nascondere le paure, per mostrare ipocrisia o sincerità.

Una stretta di mano calda e dolce dà più sicurezza di tante rassicurazioni razionali. «Dare una mano» equivale ad aiutare qualcuno nel momento del bisogno senza chiedere nulla in cambio. «Mettersi una mano sul cuore» vuol dire dare sinceramente, ma questa stessa mano può scacciare gli altri con odio, con disprezzo, per separarsi, per un addio, per una rottura con gli altri. Si impone la propria volontà o la prevaricazione con la violenza del pugno sul tavolo, la tenerezza con una dolce carezza. Le mani possono esprimere tutte le intenzioni, anche quelle nascoste, le paure che si vogliono celare si manifestano poi con le mani sudate, anche se si finge un autocontrollo, o forse proprio perché si finge, il corpo lo rivela.

Il corpo non mente, esprime ciò che non si vuole far vedere: esiste per questo un vasto linguaggio non verbale, nel quale le mani hanno un grande spazio e sono protagoniste. Le mani, dunque, sono fatte per stringere, protendersi, amare, per concretizzare le proprie esigenze, per costruire il mondo, per avere in mano la propria vita. Tutta la loro struttura anatomica è concepita per costruire, per creare, per aggredire la realtà, per portare dentro di sé, per portare la propria realtà fuori di sé. Le cinque dita toccano il mondo materiale, toccano il proprio corpo e quello degli altri. Le mani calde incontrano i figli, le mani fredde allontanano i figli. Le mani curano e distruggono in un incessante alternanza di creatività e distruttività.

Non c'è equilibrio perfetto tra ciò che fa la mano destra e la mano sinistra, spesso, e non solo simbolicamente, ciò che fa l'una viene distrutto dall'altra. Mani che prendono, mani che danno, mani che prendono senza dare, per arraffare, privare gli altri del necessario, mani che possono cambiare la vita degli altri e che invece restano inerti, immobili, indifferenti, chiuse, egoistiche.

Le mani possono tutto, possono far scaturire suoni meravigliosi, melodie e armonie straordinarie, o anche tragici frastuoni di guerra, di morte, di disperazione, di privazione di libertà. Possono portare la vita e possono toglierla. Mani che si avvicinano, mani che rifiutano, che odiano. Basta guardare le cinque dita e il palmo per capire che per loro natura sono lo strumento della creatività umana, della comunicazione, del contatto.

Ma tutto è condizionato dai sentimenti, e tra questi i sentimenti di vergogna, di insicurezza, di paura che si incarnano nelle mani, sia quando bloccano il fluire delle energie, del contatto, della relazione, sia quando si aprono al mondo. Allora le mani diventano impacciate, ritratte, insicure, tremanti, fredde, oppure accoglienti, decise, aggressive, creative. Si chiudono a pugno per colpire, per allontanare, per difendersi e distanziarsi dagli altri, si aprono per accarezzare, per amare. Un'infinità varietà di emozioni, di intenzioni, di desideri, di bisogni convergono nelle mani o si bloccano in esse.

Tutto il mondo è nelle mani di ogni singolo individuo, tutte le possibilità sono concentrate in queste dieci dita, il destino proprio e degli altri è nelle nostre mani, tutto è legato alla corazza caratteriale e agli impedimenti da essa creati. Il palmo della mano si allarga nelle cinque dita come espressione della capacità illimitata della creatività umana. Le dita e il palmo sono nate per questo, ma quanti blocchi ostacolano invece questo dono della natura, quanti tradimenti, quante manifestazioni materialistiche negano la funzionalità creativa e l'espansione dell'io a causa della corazzatura psicofisica generale e individuale?

Il destino dell'uomo, per tradizione, è nelle mani, la loro responsabilità è enorme. L'essenza creativa umana vi è depositata per svolgersi gradualmente, per evolversi indefinitamente, dialetticamente in un dinamismo incessante. In questo senso esse sono l'essenza della vita, della creatività, dell'aggressività originaria, filogenetica, ontogenetica. Le mani sono il bene più prezioso dell'esistenza. Concentrazione dell'essere, prolungamento dell'io, espressione della vita materiale, spirituale, emotiva, esistenziale, relazionale. Le mani sono l'io. Anche se co-

munemente si è abituati a identificarlo con la testa, esso è proiettato essenzialmente in loro.

Secondo la medicina cinese su ogni dito e sul palmo sono rappresentati tutti gli organi e le funzioni psichiche e fisiche dell'organismo, della spiritualità, delle emozioni e della vita. Esse sono il sé inconscio e l'io conscio, sono le potenzialità per eccellenza, il potere dell'uomo. Da questa ottica funzionale, energetica, simbolica, psicodinamica, psicosomatodinamica si comprende perché le mani, sotto il condizionamento dei sentimenti, possano subire limitazioni, assumere conformazioni e strutturazioni chiuse, e perché le dita siano in rapporto tra di loro in base ai conflitti inconsci e in conformità alla corazzatura e al carattere.

Sia per la medicina cinese che per la psichirologia¹⁸³ le personalità possono estrinsecarsi in mani di varie forme: conica, rettangolare, a spatola, primitiva o con dita inersconnesse tra di loro, come conseguenza delle deviazioni e dei turbamenti subiti sul piano psicologico. In ogni uomo le mani sono talmente diverse da costituire un'identità a sé. Non a caso le impronte digitali sono un segno classico di distinzione tra gli esseri umani. In base al legame inscindibile tra la psiche e il corpo, e il rapporto tra le dita, le caratteristiche di ogni dito sono correlate alle psicodinamiche psichiche che agiscono creando un certo tipo di uomo in seguito all'azione di specifiche energie e conflitti interiori. Si può leggere la storia personale a seconda della lunghezza, dello spessore, del colore del palmo della mano, come anche della conformazione del singolo dito, della lunghezza, della flessibilità, delle articolazioni, delle dimensioni delle dita e del palmo, del piegamento delle dita verso l'esterno o verso l'interno, del restringimento alla base o alle punte, dei rapporti tra le falangi con il palmo, delle tensioni. Questi e altri particolari esprimono caratteristiche di estroversione o introversione, la vitalità, la capacità di affermazione, di riflessione, di volontà, le inibizioni, l'influenzabilità, la durezza, la competitività, l'antagonismo, la

¹⁸³. M. Kushi, *op. cit.*; J. Spier, *op. cit.*

capacità di concretizzare, la rigidità, nonché, secondo la diagnosi cinese, anche lo stato di malattia degli organi.

Nelle mani, dunque, espressione del microcosmo, c'è tutto un mondo depositato, la storia completa della vita, ma anche quella da percorrere. Nel linguaggio delle mani, poi, ci sono tutte le possibilità espressive dell'essere umano: l'uso, le posture, i gesti con cui esse accompagnano la comunicazione quotidiana nelle diverse circostanze (pensiamo al linguaggio dei sordomuti), nei vari ambienti, correlate agli stati emotivi, agli scopi, ai bisogni rappresentano un universo di comunicazioni che sono una ricchezza esclusiva dell'uomo. Il significato delle mani va ben oltre l'uso materiale o la semplice interpretazione gestuale: esso sta nello scoprire la grandezza del compito affidato loro dalla natura e nel rispettarlo e attuarlo in maniera funzionale alla vita e alle proprie possibilità, alle esigenze della società. D. Frigoli ha fatto alcune osservazioni sul simbolismo della mano.

Il simbolismo della mano è quanto mai complesso: tutte le culture tradizionali, infatti, l'hanno posta al centro dei loro rituali, quasi a significare che nella mano è concentrata l'essenza stessa dell'uomo microcosmo [...] è certo che se noi indagassimo più in profondità i disturbi che colpiscono la mano potremmo trarre una ricca serie di considerazioni psicologiche, opportune per comprendere meglio non soltanto la funzione fisiologica di quest'organo ma anche la funzione simbolica dello stesso, che in relazione a quell'«immaginario» entro cui opera l'archetipo generatore dell'«attività», espresso nella «necessità» di creare l'organo corrispondente dello stesso valore psicologico-simbolico ma anche archetipico, rimanda a un «fare» che metafisicamente esprime la «necessità» stessa di renderlo «concreto» sul piano dell'esistenza; tale «fare», tale «attività» archetipica che esiste nella mente come «ideazione» e «progetto», diventa concreta solo grazie alla mano e alla sua possibilità di manipolare e costruire il «mondo». Con la mano, proiettata come funzione attiva e costruttiva del «mondo», come tentacolo invisibile che manipola la realtà fattuale, di fatto si colma il varco tra visibile e l'invisibile, fra l'esistere e l'essere, fra la materia e il pensiero¹⁸⁴.

¹⁸⁴. D. Frigoli, *Il primo strumento dell'uomo. Il simbolismo della mano nella tradizione e nella patologia*, «Riza Psicomatica», n. 73, Milano, Riza, 1977, pp. 38-41.

L'uomo in lotta tra la costruttività e la distruttività, tra l'espressione e l'inibizione, tra la paura e la spontaneità, tra la vergogna e la naturalezza, tra il retaggio psichico del passato e le esigenze e difficoltà del presente e del futuro, spreca le potenzialità delle sue mani perché ostacolato dentro di sé da problemi irrisolti, a detrimento della capacità assertiva innata.

Il blocco globale relativo del diaframma

Anche se il diaframma e le gambe fanno parte rispettivamente del quinto livello e del settimo, tralasciando l'analisi del quarto, sesto e settimo, per i quali valgono le considerazioni generali fatte nel terzo capitolo, non possiamo non accennare, sia pure brevemente, all'azione che il sentimento di vergogna ha esercitato nel processo di corazzamento in queste due regioni così importanti nella vita di relazione.

Il diaframma, nella concezione energetica di Reich e per la somatopsicodinamica di Navarro, è considerato come uno dei meccanismi centrali della corazzatura dell'organismo, soprattutto della regione addominale. Esso è condizionato da tutte le emozioni: dalla paura come dalla vergogna, dalla collera come dall'amore, è sempre chiamato in causa e si blocca facilmente sin dalle prime fasi di vita. Questo muscolo, nel quale gli antichi ritenevano risiedesse l'anima, è di importanza fondamentale per la fisiologia, per la respirazione ed è indispensabile alla carica energetica del corpo, tanto da essere soprannominato «secondo cuore»¹⁸⁵.

Il diaframma è un muscolo piatto, posto sotto i polmoni e subito sopra lo stomaco, il plesso solare, il fegato, il duodeno. Comincia la sua attività nel passaggio dalla vita fetale a quella extrauterina. La sua posizione centrale gli fa svolgere un ruolo di primo piano nel funzionamento degli organi interni. Fa da mediatore e trasmettitore delle energie, dei sentimenti, delle

¹⁸⁵ F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 91.

sensazioni, delle emozioni, dei bisogni, tiene sotto controllo la paura, la vergogna, la rabbia e infine è anche lo strumento di trasmissione dell'amore, del piacere, dell'abbandono.

Secondo Navarro il blocco del diaframma è sempre parziale e settoriale, mai totale, perché ciò comporterebbe la morte della persona. Il blocco parziale del diaframma interessa tutte le persone, perché tutti, per motivi diversi, hanno dovuto sin dall'infanzia difendersi da qualcosa. Questo meccanismo, però, per il persistere all'interno del soggetto della paura primitiva, diventando cronico ostacola la libera fluidità dell'energia, della respirazione, dei sentimenti tramite una tensione e un irrigidimento automatico e inconscio. Esso funge, secondo Reich, da forte meccanismo di difesa, sia dalle sensazioni spiacevoli e dalle emozioni inadeguate, come anche dalla gioia e dal piacere, sotto la pressione del super-io, delle istanze masochistiche, dei sentimenti di colpa e di vergogna.

Il diaframma, situato nella cavità addominale, secondo la concezione reichiana tiene a bada le cariche pulsionali contenute nel ventre, che per la medicina cinese¹⁸⁶ è un centro primario di energia ancestrale e individuale, e ricettacolo della vita. Il diaframma, inoltre, è collegato a tutte le funzioni del plesso solare e agli organi interni, con le loro risposte psicosomatiche e con i disturbi organici indotti dalla corazzatura provocata dall'ansia¹⁸⁷. Il diaframma, infatti, entra sempre in azione nella riduzione o nell'inibizione dei sentimenti indesiderati, impedendo anche l'espressione del piacere con la contrazione, con l'opposizione, con le resistenze e con una diminuzione del sentimento.

I motivi della violenta resistenza opposta alla piena pulsazione del diaframma in linea di massima sono chiari teoricamente: l'organismo si oppone alle sensazioni del piacere, dell'angoscia che immancabilmente sono legate al movimento del diaframma¹⁸⁸.

¹⁸⁶. C. Sciarretta, *Lezioni di agopuntura*, Ancona, AMA, 1987.

¹⁸⁷. E. Baker, *op. cit.*, p. 82.

¹⁸⁸. W. Reich, *Analisi del carattere*, cit., p. 464.

Il soggetto, cedendo alle sensazioni, sarebbe costretto ad avvertire il piacere o l'angoscia provate a suo tempo quando i genitori, o nella fantasia o nella realtà, potrebbero averlo punito. Per evitare il proporsi di tali paure, il non cedimento effettuato tramite la contrazione cronica del diaframma, assolve a tale difesa. Questa dinamica spiega come il blocco del diaframma sia collegato alla paura, al masochismo, alla rinuncia, al sentimento di vergogna.

La manifestazione emozionale legata al funzionamento del diaframma è l'ansia, per le connessioni che esistono tra i differenti livelli del nostro corpo è più facile comprendere come la paura (primo livello) si trasmette senza indugio, per l'azione del sistema simpatico, sul piano energetico, al diaframma che si «blocca», creando l'ansia che non è altro che il timore di vedere sopraggiungere un pericolo o una punizione. Per uscire da questa situazione insostenibile, il soggetto provoca inconsciamente un evento che, anche se spiacevole, gli permette di concretizzare lo stato di attesa, di mettervi fine e di riprendere il suo respiro. Ecco in poche linee la genesi del masochismo¹⁸⁹.

Dunque le condizioni ambientali, l'educazione ricevuta producono repressione e autorepressione che appaiono all'interno sotto forma di sintomi e di comportamenti di ansia, vergogna, insicurezza, rabbia reattiva, masochismo, rinuncia, paura del rapporto con gli altri. Questa situazione di blocco viene incessantemente trasmessa alle generazioni per il persistere di presupposti negativi familiari e psichici personali attraverso continue repressioni, anche se non intenzionali, molto spesso perché lo stato di nevrosi è sconosciuto agli stessi soggetti.

[Tutti] facciamo parte (il più delle volte senza averne coscienza) della catena di trasmissione del blocco diaframmatico che si insedia sin dalle prime ore di vita: il neonato ha fame ma *deve* [...] attendere l'orario pediatrico della poppata

¹⁸⁹. F. Navarro, *Somatopsicodinamica*, cit., p. 98.

[...] Più tardi saranno le minacce, le punizioni (genitori, professori, ecc.) o i ricatti affettivi a rendere il bambino obbediente. Questi fattori determinano la struttura caratteriale del gregario che tollera e subisce (masochismo)¹⁹⁰.

Il sentimento di vergogna, già presente come retaggio del comportamento universale e individuale, dai tre anni in poi si rinforza e sviluppa nella manifestazione specifica della timidezza con la proibizione della masturbazione. Infatti, a causa del condizionamento culturale, in quasi tutte le famiglie il pudore e la condanna della masturbazione costringono il bambino a soddisfare tale bisogno fisiologico di nascosto, sviluppando oltre alla paura e all'ansia un forte senso di vergogna e di timidezza reattiva. Questa è rinforzata spesso dall'adesione o dalla imposizione di principi morali rigidi, sotto l'azione del super-io interno, già precocemente formato e per l'incorporazione delle proibizioni esterne continuamente rinnovatesi.

La struttura super-egoica crea e mantiene una serie di conflitti che tendono a valorizzare e ad accettare le emozioni che provengono dall'alto, spesso sotto forma di sublimazioni, di desideri, di comportamenti sintomatici di conversione, o con il caricamento delle regioni oculare, orale e cervicale, o con la razionalizzazione, o con atteggiamenti di timidezza, di imbarazzo, di disagio esistenziale, di scarsa assertività.

Come afferma Navarro, tutte le emozioni e le sensazioni che provengono dalla zona sotto il diaframma sono considerate inaccettabili. Il diaframma, da originario «smistatore», «distributore» e «ponte» di collegamento tra l'alto e il basso, tra la razionalità e l'istinto, tra il controllo e la liberazione, diviene così un ostacolo all'armonizzazione di istanze diverse, un impedimento alla piena realizzazione dell'io con una penalizzazione della capacità della persona di autoaffermazione, con una diminuzione del senso di fiducia in sé e con la persistenza del senso di vergogna.

La correlazione stabilita da Reich tra sistema simpatico e an-

¹⁹⁰. *Ibidem*.

goscia, sistema parasimpatico e piacere e creatività, è confermata anche dalla neuropsicologia attuale, oltre che dalla terapia e dalla clinica reichiana e bioenergetica. Infatti essa è tanto più valida se si considera che il sentimento di vergogna, anche nelle sue derivazioni di timidezza, contiene sempre una certa carica di angoscia e di ansia e allo stesso tempo è responsabile quanto meno di un imbrigliamento delle potenzialità, delle qualità originali dell'individuo. Questi, peraltro, in base al tipo di rigidità della corazza, delle resistenze, della riottosità delle difese, deve faticare senz'altro di più per esprimersi globalmente, totalmente e specificatamente in tutti i settori della vita; per uscire dalle costrizioni e dalle pastoie della vergogna e comunicare liberamente; per acquisire sicurezza e assertività soprattutto in rapporto a chi ha subito meno pressioni educative o ha costruito meno blocchi, e in corrispondenza con le richieste di efficienza e di decisionalità richieste dalla società attuale.

In questo ambito appare rilevante la funzione della respirazione. Essendo in rapporto diretto con la mobilità, con il movimento, con le sensazioni, con la vitalità e con le capacità della persona di affrontare le difficoltà della vita, se viene ostacolata da un irrigidimento del diaframma, produce contrazione, stati di ansia, insicurezza, inibizione psicologica, diminuzione dello spirito di iniziativa, ridotta espansività, scarsa realizzazione e manifestazioni di timidezza.

Il diaframma è il principale muscolo respiratorio e la sua azione è notevolmente soggetta agli stress emotivi. Reagisce a situazioni di paura contraendosi, se la contrazione diventa cronica si crea una predisposizione all'ansia [...]. Il diaframma è situato sopra una strettoia, la vita, che collega il torace con l'addome e con la pelvi. Attraverso di essa gli impulsi passano alla parte inferiore del corpo. Un'ostruzione in questa regione strozza il flusso del sangue e delle sensazioni dirette all'apparato genitale e alle gambe e produce ansia, creando la paura con la conseguente reazione di trattenere il fiato¹⁹¹.

¹⁹¹. A. Lowen, *Bioenergetica*, cit., p. 109.

L'ansia è presente in tutti gli stati nevrotici, ma anche nelle condizioni di lieve squilibrio provocate dal sentimento di vergogna, in cui il meccanismo della respirazione è ugualmente turbato, anche se la maggior parte delle persone non è consapevole della propria ansia respiratoria, a causa delle difese inconscie e croniche. Mentre si tende a soffocare i sentimenti, creano le condizioni per lo sviluppo dell'ansia in un circolo vizioso che è difficile spezzare, perché diventano parte del modo di vivere in ogni essere umano, soprattutto sotto la spinta del sentimento di vergogna che si riattiva con stati ed espressioni di timidezza, di imbarazzo, di ritrosia, ecc. Le difese tengono viva la paura del rapporto con gli altri, la paura di non riuscire, il senso di insicurezza e di inferiorità che, pertanto, facilitano una chiusura parziale verso l'esterno, in una sorta di prigione di se stesso, che segrega l'uomo nella «trappola».

Il senso di vulnerabilità prodotto dal sentimento di vergogna, che si manifesta in varie forme di timidezza, mantiene in piedi lo stato di ansia, così tipico nella nostra società, a cui nessuno sembra sfuggire. Tanto meno quelle persone che, a causa delle difficoltà di scaricare le tensioni, per incapacità o per altre ragioni non esprimono emozioni o non trovano il modo di essere autoaffermativi, e pertanto non si aprono verso l'esterno per ottenere ciò di cui hanno bisogno.

Coloro che hanno paura di protendersi verso il mondo attivamente non respirano totalmente e profondamente, nel timore, inconscio, di prendere qualcosa dalla vita durante l'inspirazione, e di dare qualcosa di sé nell'espiazione. La ridotta respirazione e la contrazione del diaframma riducono la potenzialità energetica e la capacità espressiva dell'individuo. Contemporaneamente, mentre anela ad essere libero, intraprendente, disinvolto, aggressivo e imperturbabile, mosso dall'orgoglio, dal narcisismo, dal bisogno di sfuggire all'umiliazione e all'insicurezza, è invece prigioniero di se stesso e si muove tra l'ansia, la delusione, il senso di inadeguatezza e il masochismo, con cui si nega di essere se stesso.

In sostanza, il sentimento di vergogna agisce nei meccanismi

respiratori provocando un basso livello energetico che poi plasma il pensiero, l'immagine di sé, gli atteggiamenti corporei. L'individuo è costretto a operare continui aggiustamenti nello stile di vita. Prevalde l'evitamento di situazioni che possono rinforzare lo stato di ansia, di paura, di insicurezza, la diminuzione dell'autostima. Il soggetto, proprio per il blocco del diaframma e per il controllo delle emozioni, ha la tendenza a razionalizzare, giustificando i propri comportamenti onde evitare che il conflitto diventi insopportabile. Raggiunge in questo modo una forma di compromesso, di stabilità fittizia e relativa, che gli permette attraverso compensazioni e aggiustamenti di affrontare la realtà, ma senza che questo comporti, nella maggior parte delle persone, un vero e profondo cambiamento delle abitudini, degli schemi mentali, delle difese, degli stili di vita, della capacità di affrontare il mondo. La forza originaria degli impulsi, dipendenti dai processi bioenergetici del corpo, ridotti dal sentimento di vergogna, inducono pur sempre atteggiamenti controllati, difficoltà di contatti sociali, riduzione dell'incisività, fragilità del senso di identità dell'io, scarso senso di appartenenza al mondo, imbrigliamento dei sentimenti e dell'espansività.

Il blocco globale relativo delle gambe

Anche le gambe risentono dell'influenza del sentimento di vergogna, sia nella loro conformazione che nella mobilità, forza, elasticità. Anch'esse, insieme con i piedi e con la spina dorsale, sono le basi e le colonne portanti del corpo, dei problemi dell'essere umano, della sua storia, delle sue speranze, delle sue paure. Nella suddivisione reichiana dell'organismo, fanno parte del settimo livello e sono strettamente legate alla pelvi, insieme alle ginocchia e ai piedi costituiscono un'unità funzionale.

Le gambe reggono il corpo, consentono all'individuo il movimento nello spazio ma anche la capacità di procedere ovunque e di realizzare la propria esistenza e il rapporto con la realtà. La loro conformazione è perfettamente adeguata a reggere il peso

del corpo, svolgere lavori pesanti e muoversi. Le gambe, coadiuvate dalle articolazioni del femore, del ginocchio, delle caviglie, possono svolgere tutti i movimenti indispensabili allo spostamento del corpo nello spazio, e, sostenute dai piedi, basi di appoggio dotate di meravigliose capacità meccaniche, permettono all'individuo la facoltà di reggersi, di camminare, saltare, correre con potenza, rapidità, agilità, flessibilità. Le gambe consentono la staticità grazie a una perfetta interdipendenza e coordinazione di tutte le articolazioni. Mantengono il corpo in equilibrio e costituiscono un sistema di «molle» che asseconda e ammortizza i movimenti del corpo in una serie continua di adattamenti che non avvengono solo sul piano fisico, ma anche su quello psicologico. L'equilibrio e la flessibilità fisica e psichica della persona dipendono anche dal tipo di contatto del piede con la terra, e si manifestano nel modo che ha l'individuo di «piazzarsi» sulla terra.

La conformazione delle gambe indica come una persona si muova nella vita e quale posizione assuma di fronte ad essa, come affronti le varie realtà, come si sposti da una situazione all'altra, quale spazio vitale riesca a occupare, quale tipo di indipendenza, di autonomia, quale capacità di stare solo e di vincere la solitudine lo caratterizzi¹⁹². La posizione e la conformazione delle gambe dipendono anche da come i sentimenti di vergogna, di inferiorità, di aggressività hanno modellato queste parti del corpo e dell'io.

Tra i bioenergetici psicosomatisti K. Dychtwald è stato tra i primi a sottolineare la relazione tra il modo in cui le gambe vengono usate fisicamente e psicologicamente e il tipo di sviluppo che esse poi avranno nell'ambito della vita della persona. Le gambe, pur essendo organi di scarico dell'energia, in quanto permettono lo spostamento e il sostegno dell'organismo, come avviene per le braccia, sotto l'azione del sentimento di vergogna tendono a conservare l'energia del movimento non utilizzata e

¹⁹² M. Rizzardi, *La percezione dell'espressività*, cit.

quindi si bloccano provocando tensioni, irrigidimenti muscolari e articolari, ma contemporaneamente anche insicurezza psicologica, che influisce sulla costruzione del carattere.

Vi sono persone il cui senso di vergogna si esprime con uno scarso contatto con la terra, sono con la «testa tra le nuvole», per insufficiente scorrimento dell'energia verso il basso, nelle gambe e nei piedi. Altre, invece, che sono meglio piantate e radicate sulla terra, sintomo di un rapporto più concreto con se stessi e con la realtà esterna. I sentimenti di vergogna e di insicurezza possono presentarsi, pertanto, con infinite tipologie di gambe e di piedi, che indicano i rispettivi atteggiamenti psicologici: la capacità di mantenersi saldi di fronte alle difficoltà, il prendere posizione o meno di fronte ai problemi, il modo di opporsi agli altri o di puntare i piedi, come segni di testardaggine, di rigidità mentale e di scarsa flessibilità, la capacità di autonomia, indipendenza e autosostegno, o la fragilità e il ricorso agli altri, la paura di non farcela, di non riuscire ad affrontare gli altri, la paura di sbagliare, di abbandonarsi alle emozioni, ecc. Tutti gli atteggiamenti, gli stati d'animo, i conflitti e le ansie si esprimono nelle gambe, nelle ginocchia e nei piedi, influenzando la loro flessibilità.

Lowen e Dychtwald ne hanno svelato un complesso linguaggio corporeo, correlato alla personalità. Secondo tali autori anche le giunture, le articolazioni del femore, delle ginocchia e delle caviglie possono essere considerati come «crocevia psicosomatici», in quanto svolgono il compito fondamentale di mediazione delle energie organiche e psichiche che le attraversano e vi transitano.

È la qualità delle nostre giunture che ci permette di essere eleganti e ben integrati, anziché spastici e disarticolati. Per tale ragione, le condizioni psicosomatiche delle giunture rivelano molte cose, cioè il modo in cui un individuo agisce nei confronti del flusso e del movimento della sua vita. Inoltre, quando in tali crocevia si producono troppo spesso ingorghi e blocchi del traffico, divengono praticamente tesi e bloccati, interrompendo flussi vitali che li percorrono [...] Psicosomaticamente, le caviglie e le ginocchia sono relate a molti tratti del carattere e delle qualità che abbiamo già attribuito

ai piedi, come solidità, saldezza, contatto con la terra, facilità di movimento, di cambiamento, autosostegno e un senso di scioltezza e di presenza¹⁹³.

Le ginocchia e le caviglie denotano quindi come l'individuo maturi e progredisca nella vita, e come si muova, non solo fisicamente ma psicologicamente, in mezzo agli altri. Se i blocchi e le difficoltà create dal sentimento di vergogna, accanto ad altri fattori, sono forti e radicati, le caviglie e le ginocchia, come tutte le altre giunture e articolazioni del corpo, ne risentono con tensioni e irrigidimenti, lesioni e altre patologie, analogamente ai conflitti e agli stress ivi accumulati.

In una visione psicosomatica e somatopsicodinamica anche le gambe e i piedi si strutturano diversamente in base al loro movimento e uso fisico e psicologico, ma a loro volta certe strutture sembrano condizionare e predisporre particolari atteggiamenti, stati psichici, comportamenti e caratteri, come l'insicurezza, la timidezza, il bisogno di appoggio o al contrario la fiducia, la solidità emotiva, la capacità di azione, ecc.

Il modo in cui una persona sta nella vita, cioè la sua posizione di fondo in quanto essere umano si rivela con evidenza nel corpo. Consideriamo per esempio, la tendenza di molta gente a tenere le ginocchia rigide quando sta in piedi. Questa postura ha l'effetto di trasformare le gambe in un supporto rigido, a spese della flessibilità. Non è la postura naturale: l'individuo che la assume ha bisogno di appoggio. Dunque questa posizione ci informa che nella personalità c'è una certa insicurezza (altrimenti perché avrebbe bisogno di appoggio?), che può essere cosciente o inconscia. Per avere una buona posizione bisogna essere piantato al suolo¹⁹⁴.

A seconda di come le persone sono radicate al suolo, secondo la bioenergetica, si possono riscontrare vari tipi di gambe e di piedi. Si possono distinguere gambe deboli e sottosviluppate,

¹⁹³. K. Dychtwald, *op. cit.*, pp. 56-57.

¹⁹⁴. A. Lowen, *Bioenergetica*, cit., p. 81.

gambe massicce, ipermuscolose, gambe grosse, sottosviluppate, gambe sottili, contratte. I piedi possono essere prensili, piatti, di piombo, con il peso sui talloni, con il peso sulle punte.

Le persone che hanno muscoli delle gambe sottosviluppate, per esempio, le caviglie deboli e i piedi piatti, forse presentano un carattere debole e difficoltà a imporsi nella vita. Le cosce pesanti e solide, con gambe di piombo, potrebbero essere correlate a un carattere poco mobile, con un'energia stagnante e con scarsa capacità di cambiamento sul piano psichico. Le gambe rigide e tese sono da considerarsi in rapporto alla debolezza, all'insicurezza e alla difficoltà delle persone di affrontare la realtà con fiducia e sicurezza.

Bisogna precisare che non esistono tipologie pure, il più delle volte si ritrovano in ogni persona una mescolanza e una presenza di molti elementi che non consentono una suddivisione netta e una caratterizzazione precisa e scientifica. Esse sono indicative di tendenze, di inclinazioni che, correlate ad altri fattori, danno luogo alle varie strutture fisiche e alle diverse personalità anche in base alle reazioni personali di fronte agli eventi stressanti della vita. Lo stesso vale per i piedi, che a seconda che siano lunghi, stretti, piatti, contratti, con le dita ravvicinate o allargate, volti all'esterno o all'interno, contratti o rilassati, inclinati in avanti o indietro, appoggiati sui talloni o sugli avampiedi, esprimono una diversa psicologia della persona.

La conformazione delle gambe e dei piedi rappresenta un vero e proprio linguaggio corporeo, e secondo Lowen parla quanto la testa della personalità degli individui.

Prima di emettere una diagnosi di un problema di personalità voglio vedere come sta in piedi il soggetto. Per farlo gli guardo le gambe e i piedi¹⁹⁵.

Questa lettura del carattere attraverso il corpo, e la lettura del corpo attraverso il carattere, avviata da Reich e sviluppata da

¹⁹⁵. *Ibidem*, p. 82.

Lowen, è più significativa e indicativa delle parole, che possono ingannare. Il corpo non mente, ma riflette e comunica il vero stato delle persone inscritto nello psicosoma sotto forma di miriadi di informazioni, che però occorre sapere decifrare. La metodologia reichiana, la bioenergetica e la medicina psicosomatica hanno dimostrato che, proprio perché nessuno è pienamente padrone del proprio corpo, anche quando le persone cercano di celare i veri sentimenti con il controllo delle emozioni, con atteggiamenti posturali artificiali, essi vengono poi sempre e puntualmente smentiti dal corpo, attraverso corrispondenti, inconscie e incontrollabili tensioni, manifestazioni neurovegetative, sintomi psicosomatici a carico di organi e distretti, gesti inconsapevoli che rivelano chi si è veramente.

Tipiche sono le manifestazioni di sudore e di rossore che tutti possono talvolta aver provato in particolari momenti di imbarazzo e di vergogna o in circostanze negativamente significative per il soggetto, che compaiono «inopportunamente», nonostante i tentativi di controllo e gli sforzi di volontà intesi a neutralizzarle. Il sentimento di vergogna induce spesso tentativi di trasmettere agli altri impressioni che dovrebbero contraddire quanto invece il corpo esprime, allo scopo di nascondere intenzionalmente e consapevolmente o inconsciamente i propri problemi e conflitti ancora attivi e fastidiosi.

In questo senso, secondo Navarro, classica è la situazione di chi parla fra i denti come segno di rabbia repressa o di chi reagisce alla paura con atteggiamenti compensatori di baldanza e di franchezza, entrambi invece indicativi di stati d'animo e di conflitti irrisolti e di caratteristiche personali in contraddizione con quanto non si vuole mostrare o con ciò che è meglio mostrare, ma che il corpo esprime attraverso blocchi, comportamenti, linguaggi non eludibili.

In sostanza, ogni aspetto corporeo, proprio perché può rivelare i singoli tratti del carattere, insieme al corpo intero, che esprime la sua forza, la sua debolezza e le sue intenzioni, suscitano durante le relazioni umane delle impressioni e delle sensazioni immediate che condizionano le reazioni emotive sogget-

tive e gli atteggiamenti di risposta, sulla base di comunicazioni corporee non verbali, determinando nei confronti degli altri un senso di fiducia o di rifiuto. È chiaro, però, che molto spesso le «prime impressioni», quando sono derivate dalle identificazioni o proiezioni dell'individuo, non si basano su una lettura del corpo attendibile, ma su distorsioni soggettive inquinate, talvolta refrattarie al cambiamento, tanto che spesso turbano i rapporti interpersonali.

Per concludere, non si può non osservare anche in questo caso come nell'epoca contemporanea il contatto con se stessi, con il proprio corpo, con le gambe e i piedi si stia sempre più perdendo. Il movimento viene sacrificato dalla tecnologia e dalla meccanizzazione, con il pericolo di una graduale alienazione, solitudine, sradicamento dell'essere umano, già per molti motivi «alla deriva». Le gambe, «radici mobili» dell'io-corpo, perdendo il loro uso e riducendo il loro funzionamento forniranno sempre meno appoggio alle persone, con il conseguente aumento di disturbi energetici, relazionali, emozionali, esistenziali, psicosomatici e organici.

Siamo pienamente d'accordo con Lowen quando afferma che il radicamento dell'individuo nasce dal rapporto con il corpo della madre e che questo si attua quanto più ella stessa è a sua volta radicata, perché «una madre sradicata non può dare al bambino il senso di sicurezza e di fondamento di cui ha bisogno»¹⁹⁶. La tendenza dominante nella nostra epoca è una riduzione drastica del rapporto tra madre e figlio, e una carenza di contatto fisico. Le mutate condizioni familiari, sociali e lavorative privano il bambino, sin dalle prime fasi di vita, di un sostegno essenziale per la crescita, lo sviluppo del senso di sicurezza, di fiducia e d'autonomia. Tutto ciò non fa che aumentare l'azione del meccanismo di vergogna con tutte le conseguenze di squilibrio emotivo, energetico e psicosomatico fin qui osservate.

¹⁹⁶ *Ibidem*, p. 84.

Parte seconda

UNIVERSALITÀ, NORMALITÀ E ANORMALITÀ
DEL SENTIMENTO DI VERGOGNA

PRESUPPOSTI
DEL SENTIMENTO DI VERGOGNA

Il volto e lo sguardo

Dopo aver analizzato come il sentimento di vergogna agisca in generale nei vari livelli, non si può trascurare di parlare dei suoi rapporti con il volto e con lo sguardo, non solo come già visto come livelli e luoghi di blocco, ma come fonti del sentimento di vergogna con fondamentali ruoli psicodinamici. Essi, infatti, sono molto importanti per la genesi, la formazione, il mantenimento del sentimento di vergogna e come luogo specifico ove la timidezza maggiormente si mostra. Il viso, in condizioni di normalità e di non grave squilibrio, è la parte che si conosce meglio ed è quella che si va a guardare davanti allo specchio, fondamentale punto di riferimento del proprio io. Per riconoscersi o per riconoscere gli altri, gli esseri umani si guardano in faccia e negli occhi. Così, anche quando si parla con qualcuno si rivolge lo sguardo e l'attenzione in questa zona, in quanto il volto è la parte più espressiva del corpo, e gli occhi gli strumenti per eccellenza della relazione, perché il vero contatto con gli altri avviene prima di tutto tramite essi.

Il sentimento di vergogna è legato prioritariamente ed essenzialmente agli occhi, sia in senso psicogenetico che psicodinamico, perché essi sono anche la regione dell'io-corpo che viene

mostrata in maniera più diretta e scoperta. Proprio questa non copertura diventa fonte di problemi, come osserva S. Dropsy.

Questa inquietante nudità ci spinge talvolta a usare l'artificio della impassibilità, del maquillage, per crearci un «personaggio», una maschera che presentiamo agli altri e dietro la quale possiamo proteggere la nostra fragilità; ma può succedere di identificarsi a tal punto con essa che diventa poi difficile, anche per noi stessi distinguere «la maschera dal viso e la camicia dalla pelle», come diceva Montaigne¹⁹⁷.

Infatti la faccia è la prima parte che l'individuo presenta al mondo, ma anche la prima che si vorrebbe nascondere in momenti di timidezza o di imbarazzo, proprio perché è soprattutto in questa zona che viene indirizzato lo sguardo degli altri mentre si parla o in qualsiasi tipo di contatto, ravvicinato o meno. Anche Lowen ne parla.

La parola «faccia» viene usata per riferirsi all'immagine di una persona, collegando così il concetto di faccia all'io: l'io, infatti, in una delle sue funzioni, ha a che fare con l'immagine proiettata di una persona. «Perdere la faccia» significa che l'io ha subito un'umiliazione, per questo la gente in genere si sforza di «salvare la faccia». «Nascondere la faccia» implica un senso di vergogna, di umiliazione dell'io. La persona con un forte io «affronta» le situazioni, mentre dal debole, dall'insicuro ci possiamo aspettare un «voltafaccia»¹⁹⁸.

Il viso può mostrare la vergogna, come anche nasconderla attraverso atteggiamenti ed espressioni tipicamente personali che spesso si conformano in una «maschera» originale secondo le fattezze del viso, ma soprattutto rispondente al carattere della persona. Proprio perché il viso rivela indubbiamente i sentimenti del soggetto, inconsciamente o consapevolmente gli individui tendono a plasmare la faccia. Rizzardi sostiene che essa può essere

¹⁹⁷. J. Dropsy, *op. cit.*, p. 70.

¹⁹⁸. A. Lowen, *Bioenergetica*, cit., p. 76.

controllata in modo tale da celare, da neutralizzare, da raffreddare le emozioni in espressioni stereotipate, in una continua finzione¹⁹⁹. A nessuno piace che gli venga «letto» in faccia ciò che prova veramente dentro, e che quindi venga violata la propria intimità e interiorità. Così, quasi tutti modellano l'espressione per mostrare di volta in volta solo quei sentimenti che gli garantiscono un riparo dall'essere messi a nudo dagli estranei in situazioni indesiderate. Ma poiché certe emozioni, come la timidezza o la rabbia, la tristezza, il rifiuto, nonostante tutti gli sforzi, non possono essere totalmente celate, in qualche modo trovano la via per manifestarsi sia sul viso che negli occhi, ma anche in altre parti del corpo attraverso la mimica, i gesti, la parola, o tramite risposte neurovegetative. Rizzardi, rilevando questo fenomeno, ha osservato che durante l'interazione vengono emessi dei segnali spontanei relativi ai sentimenti, che anzi possono lasciare trasparire proprio gli aspetti che si tenta di frenare o di nascondere. Per questo motivo, a seconda delle persone o delle situazioni, quando si ritiene opportuno non esprimere una certa emozione si tenta di celarla, mostrando in sua vece quella che si vuole fare vedere; l'ipocrisia, la falsità, il sorriso di circostanza sono i mezzi per mentire e per difendersi dagli altri. Ma il corpo non mente, come sostiene Rizzardi, è impossibile non comunicare²⁰⁰, per cui non basta chiudere la porta a qualcosa che inevitabilmente trova la strada per uscire dalla finestra! Sulla base delle constatazioni e verifiche neuropsicologiche, nessuno è in grado di avere un totale controllo delle espressioni emozionali, sia sul versante psichico che su quello corporeo. Nonostante le inibizioni, le contrazioni muscolari o i tentativi di mascheramento, il corpo «parla» ugualmente e mostra i conflitti, malgrado l'impassibilità esteriore.

La vita emotiva viene registrata, fissata, accumulata nel viso, come in ogni altra parte del corpo. A causa del sentimento di vergogna diventa struttura cronica, armatura che influenzerà non

¹⁹⁹. M. Rizzardi, *La costruzione del mondo personale e sociale*, cit., p. 90.

²⁰⁰. M. Rizzardi, *Individuo gruppo società*, Urbino, Quattroventi, 1996, p. 12.

solo la capacità di espressione e di comunicazione del soggetto, ma anche il suo equilibrio, la sua vitalità, il dinamismo, lo stato di salute, il contatto con il proprio corpo e il rapporto con gli altri.

Inoltre, per quanto si vogliono mascherare le emozioni controllando la mimica del viso, non si può modellare l'espressione degli occhi che, in stretta relazione con i sentimenti interni, con gli stati d'animo profondi, li rivela comunque attraverso l'intensità, la brillantezza, la freddezza, la debolezza, o con segni di vuoto, di non contatto dello sguardo, in quanto «gli occhi sono lo specchio dell'anima». Sono «le finestre» che rivelano le sensazioni interne, dicono cosa c'è dentro la persona, qual è il suo carattere. Infatti, i processi fisiologici che determinano l'espressione degli occhi non possono essere controllati o neutralizzati, e dunque non possono che mostrare l'io quale veramente è. Non a caso Schilder ha situato l'io negli occhi, principale centro rivelatore della psiche, dell'anima e del corpo. Ciò trova riscontro anche nella moderna iridologia, che vede rappresentato negli occhi tutto lo psicosoma con i suoi stati di salute, squilibrio, di patologia sia fisica che psichica, mettendo in luce un mondo interiore straordinario e allo stesso tempo complesso e conflittuale.

L'importanza dello sguardo, del guardare e dell'essere guardati. Narcisismo e senso di inferiorità

Nel viso risiedono gli occhi, attraverso i quali vengono incorporate informazioni e immagini, sia sul proprio corpo che sulla realtà esterna. Il viso, con gli occhi, è il centro principale dell'io e della coscienza, è la parte più elevata del corpo, è la regione che per prima viene esaminata e guardata dagli altri e il livello del corpo ove si concentrano gli sguardi tra esseri umani.

Intercettare lo sguardo di un altro rende quasi obbligatorio interagire con lui, sia pure per un periodo brevissimo²⁰¹.

²⁰¹. *Ibidem*, p. 9.

L'interiorità si concentra e si esprime qui come nucleo principale e sintesi dell'individuo. Le persone si riconoscono tra loro, oltre che per la conformazione generale del corpo e per le fattezze del viso, in particolare tramite gli occhi, per il loro colore, bellezza, grandezza, per la loro espressione, che è inconfondibile, unica, distintiva. Essi, dunque, come «specchi dell'anima», dei sentimenti, dell'individualità, esprimono più di ogni altra parte del corpo l'essenza della persona, l'immagine e la rappresentazione del sé.

Tutte le emozioni, gli stati d'animo interni, fluiscono negli occhi come passaggio obbligato, senza di essi il viso sarebbe inespessivo, freddo, senza vita. La vitalità di una persona si misura e traspare dagli occhi, perché sono il luogo nel quale soprattutto convergono – per la medicina cinese, ma per certi aspetti anche per la medicina occidentale – le energie del corpo e danno il «segno» delle emozioni e delle condizioni psicologiche e fisiche dell'essere umano. Essi sono, da un lato, il luogo preferenziale ed elettivo nel quale si esprimono la vergogna, l'imbarazzo, il disagio, e nello stesso tempo gli strumenti fondamentali attraverso cui si generano questi e altri sentimenti, perché essi consentono l'esperienza dell'esposizione allo sguardo altrui, con le relative reazioni emozionali. Molti autori considerano l'esperienza visiva fondamentale per lo sviluppo del sentimento di vergogna²⁰², in quanto correlato all'essere visti, al volersi e non potersi sottrarre allo sguardo del mondo, ed è connesso alla paura del giudizio degli altri.

Quanto la paura, l'insicurezza, la depressione, la gioia o la fiducia siano legate alle primissime esperienze di contatto visivo tra madre e figlio è stato messo in rilievo da molta parte della psicologia evolutiva, della neuropsicologia e della psicoanalisi e recentemente anche in campo reichiano²⁰³.

Per quanto riguarda il sentimento di vergogna, esso trova

²⁰² Si vedano in bibliografia i testi di J.P. Sartre, H.H. Erikson, E. Jacobson, J. Goldberg.

²⁰³ V. Craia, *Il blocco oculare energetico*, cit.

una condizione o un supporto nella consapevolezza del sé esposto all'osservazione dell'altro. Infatti, secondo H.B. Lewis il sentimento di vergogna è legato alla coscienza di sé e, contemporaneamente, degli altri che vedono e giudicano²⁰⁴. Vedendosi con gli occhi dell'altro si sperimenta un'ostilità proveniente dall'esterno senza potersene sottrarre, cosa che induce un interiore disagio e anche il desiderio di allontanarsi dalla vista altrui. La consapevolezza dell'esposizione del sé all'esposizione degli altri è espressa da Sartre nella frase: «Io ho vergogna di me davanti all'altro»²⁰⁵, che contiene anche il dramma tutto umano insito nel guardare e nell'essere guardati. È la paura esistenziale di essere scoperti e posseduti dagli altri, e la difficoltà di difendersi sia intimamente che esteriormente, la possibilità che si scoprano le parti interiori nascoste, o che quelle esteriori non rispondano all'immagine di se stessi. L'ansia di non corrispondere alle aspettative degli altri o di apparire agli altri diversamente da come l'individuo si sente soggettivamente è fonte di intense preoccupazioni, che alimentano il sentimento di vergogna, il desiderio di fuga e i vari tentativi di mascheramento sia attraverso modalità comportamentali e volontarie che inconse.

L'esposizione allo sguardo altrui accresce il senso di insicurezza e di difficoltà insite nella vergogna, perché al contrario degli altri sensi, quello della visione per la sua caratteristica asimmetrica, non consentendo di guardarsi direttamente, comporta una sorta di castrazione, di impotenza, di incapacità, di ineluttabilità, di incompletezza.

È indubbio che la visione possiede una caratteristica asimmetrica che altre modalità non hanno: nessuno può vedersi come gli altri ci vedono, nel senso che nessuno, se non indirettamente, con artifici, può vedersi in faccia e nemmeno di dietro, cioè come un oggetto al pari degli altri oggetti. A questo modo può solo vedere gli altri o essere visto dagli altri²⁰⁶.

²⁰⁴. H.B. Lewis, *op. cit.*

²⁰⁵. J.P. Sartre, *op. cit.*

²⁰⁶. M.W. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*, p. 36.

Per uno strano e curioso destino gli esseri viventi, ma anche gli animali possono vedere tutto tranne se stessi, o tutte le altre parti del corpo tranne che direttamente il proprio viso e il dorso. Gli occhi, perciò – a differenza, per esempio, del tatto che invece consente una relazione simmetrica – per la possibilità di realizzare un contatto reciproco tra persone, contengono il limite naturale di non poter guardare la propria faccia. Questo induce gli esseri umani a osservarsi allo specchio per riconoscersi, per osservare le proprie espressioni, per rendersi conto della propria immagine fisica, che spesso non corrisponde alle percezioni soggettive, ma anche per verificare la propria bellezza esteriore, che per Rizzardi ha una grande influenza nel giudizio su se stessi e nel giudizio della gente²⁰⁵.

Quotidianamente le persone verificano nell'immagine riflessa allo specchio «chi si è e come si è», cercando in essa, anche in condizioni di equilibrio psichico, la propria individualità e identità. Spesso, però, essa è distorta, parziale, migliorativa o peggiorativa, inadeguata, inesatta, perché si appoggia a processi di identificazione, di proiezione e di introiezione, o è conseguente a un'autopercezione di sé generata dalla qualità, dalla profondità, dal tipo di contatto soggettivo con il proprio io-corpo e con le relative sensazioni, direttamente prodotte dai conflitti e collegate agli stati psichici e ai problemi personali.

Il sentimento di vergogna, dunque, trova un grande supporto nello sguardo, nella paura di essere guardati, nel timore di non essere a posto, di non essere all'altezza delle situazioni, di apparire come non si è, o dall'apparire come si è. Mostrare se stessi comporta scoprire le parti deboli, indesiderate o rifiutate, e questo provoca un impulso generale e comune a tutti a nascondersi, a celare le proprie emozioni e le proprie espressioni facciali, i gesti, le posture, la voce, ecc. Ma l'essere visti o il non

²⁰⁷. Secondo M. Rizzardi, la bellezza esteriore, può anche avere conseguenze negative, non solo vantaggi, in quanto l'aspetto attraente può causare invidia, risentimenti, e secondo noi anche vergogna degli altri. Vedere su questo tema M. Rizzardi, *Individuo gruppo società*, cit., pp. 57-63.

poter sottrarre il proprio corpo alla vista degli altri, come condizioni implicite nei contatti umani quotidiani, è fonte di grande ansia, come è stato rilevato di recente²⁰⁸, perché l'esposizione allo sguardo altrui è collegato, secondo Wurmser²⁰⁹, alle aspettative della persona nei confronti degli altri e di se stessi. L'essere guardati implica sempre il timore di una valutazione esterna, spesso inquinata da un'autovalutazione distorta, che nel caso della vergogna tende ad essere svalutativa. Il tipo di immagine di sé, correlato alla qualità del rapporto con se stessi e al senso della propria identità, è strettamente connesso, come osservano Battacchi e Codispoti²¹⁰, al possesso generale dell'individuo di un «amor proprio» e all'«amore di sé», che pertanto comportano la paura di perdere la dignità personale di fronte agli altri, e quindi il persistere del sentimento di vergogna esplicitato anche con atteggiamenti di timidezza.

Il sentimento di vergogna carica lo sguardo, l'essere guardati o il guardare di intense preoccupazioni. Paura della disconferma, del rifiuto e di deludere gli altri, perché consciamente o inconsciamente, tutti gli esseri umani, almeno in uno stato di relativa normalità, hanno comunque delle aspettative verso se stessi. Spesso queste aspettative sono anche connesse al bisogno di essere riconosciuti come persone valide, potenti, intelligenti, persone che «ci sanno fare», cioè connesse primariamente a un'istanza narcisistica universale, che talvolta si trasforma in comportamenti esibizionistici o nella loro inibizione e rimozione attraverso atteggiamenti compensatori, così come Adler e i suoi continuatori sostengono²¹¹.

La paura dell'umiliazione di fronte agli altri, soprattutto, ha un ruolo determinante nello sviluppo e nel mantenimento del

²⁰⁸ V. D'Urso et al., *Imbarazzo, vergogna e altri affanni*, cit.; C. Castelfranchi, I. Poggi, *Che figura. Emozioni e immagine sociale*, Bologna, Il Mulino, 1988

²⁰⁹ L. Wurmser, *The Mask of Shame*, cit.

²¹⁰ M.W. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*

²¹¹ Si vedano in bibliografia i testi di A. Adler e F. Parenti.

sentimento di vergogna e nei comportamenti di timidezza. Essa è eminentemente connessa agli occhi, allo sguardo, all'essere visti mentre si viene umiliati o mentre si prova uno stato di imbarazzo. Tutti temiamo di fare brutte figure in circostanze importanti, o con persone che riteniamo per noi importanti. È difficile rimanere indifferenti di fronte a un'umiliazione, a una disapprovazione, anche perché il sentimento di orgoglio, di amore di sé o addirittura di presunzione o di superiorità compresenti, anche se rimosse e latenti, sono caratteristiche universali e, come tali, capaci di suscitare reazioni tendenti alla difesa dell'integrità dell'io, dell'immagine di sé, pur se in loro vece vengono mostrate modestia e insicurezza.

Battacchi e Codispoti rilevano come la maggior parte degli autori – per esempio Freud, Erikson, Lewis, Laing – concordano nel ritenere che il sentimento di vergogna si fondi essenzialmente nella paura di un attacco all'immagine di sé, alla propria identità, profondamente intrisa di narcisismo. Pertanto, a nostro avviso, non è da escludere che si appoggi all'istinto di conservazione del proprio io bio-psichico, psicosomatico, esistenziale, la cui minaccia reale o supposta, potrebbe innescare in qualcuno reazioni intrapsichiche catastrofiche e psicopatologiche, come ipotizzato anche da Levy²¹².

Il guardare e l'essere guardati provocano la vergogna, e la vergogna accentua l'importanza dello sguardo e dell'essere guardati, anche perché è collegato al narcisismo, all'ideale dell'io, a un modello di se stessi che tutti possiedono e che nessuno accetta di vedere sminuito, deluso, fallito. L'ideale dell'io, il narcisismo spesso sono il motore della volontà di autoaffermazione, della tendenza all'autodifesa, del desiderio di emergere e di possesso che possono aprire la via alla «volontà di potenza»²¹³, e, in circostanze esasperate, alla prevaricazione e al dominio sugli altri.

Il narcisismo, come accentuazione dell'importanza di sé, in-

²¹². G. Levy, citato da Battacchi e Codispoti.

²¹³. A. Adler (1912), *Il temperamento nervoso*, Roma, Astrolabio, 1950.

duce, in ogni caso, in tutti gli esseri umani il desiderio di essere importanti agli occhi degli altri. Quante volte verrebbe istintivo reagire narcisticamente con la frase: «Lei non sa chi sono io!». L'individuo tiene a far vedere agli altri che esiste e che vale. Spesso cerca tale gratificazione sia per insicurezza e senso di inferiorità che per un senso di superiorità, che spiega atteggiamenti esibizionistici. È un bisogno di conferma dall'esterno al proprio io.

Nel sentimento di vergogna, mosso dal narcisismo, vi è una sorta di ambivalenza, in quanto se da una parte per l'esibizionismo è necessario che vi siano gli altri, dall'altro la loro presenza diventa un ostacolo e un blocco al desiderio di mostrarsi. Tale dinamica può provocare un'inibizione e una ritrazione dell'io, per cui il bisogno di essere visti si scontra con la paura di essere visti.

All'interno delle persone esiste una specie di osservatore interno-esterno «virtuale» potenziale, immaginato, identificatorio, proiettato, a cui si fa riferimento sia nel desiderio di essere guardati, sia nella paura di essere visti²¹⁴. Questo spettatore ideale riscontrabile universalmente è una «presenza altra vissuta come interna ma nello stesso tempo come virtualmente esterna o, come un bisticcio non insensato di parole, “internamente esterna”»²¹⁵, e condiziona fortemente gli stati d'animo di vergogna e gli atteggiamenti di timidezza, in quanto è un costante punto di riferimento degli esseri umani. La presenza dell'osservatore interno-esterno rivela come la vergogna sia prima di tutto (o allo stesso tempo) vergogna verso se stessi, in quanto viene esperita non solo in presenza degli altri, ma anche in assenza di qualsiasi persona. L'individuo si vergogna di fronte a se stesso, perché prioritariamente «sente e vede» se stesso che prova vergogna, mentre si vergogna di fronte agli altri. Questa dinamica, come vedremo, basata su un meccanismo di proiezione, introie-

²¹⁴. Si vedano in bibliografia i testi di S. Miller e di L. Binswanger.

²¹⁵. M.V. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*, p. 35.

zione e di distorsione, è in grado di provocare sensi di colpa, depressione, delusione, rifiuto di se stessi e degli altri.

Da quanto abbiamo detto appare evidente come gli occhi, lo sguardo, il guardare siano alla base del sentimento di vergogna, che si esplicita dunque sia nella paura di essere visti da se stessi e dagli altri, sia nella paura derivante dal guardare. Benché tutte le parti del corpo, nelle relazioni umane, vengano guardate e quindi possano essere fonte di vergogna, tuttavia, il guardare più comunemente si concentra sul viso, principalmente sugli occhi, fronte e bocca per poi gerarchicamente e successivamente esplorare le restanti zone che consentono una visione globale dell'individuo. Ci si può vergognare di tante cose: la forma del naso, l'altezza, la bassa statura, la voce, il modo di camminare, la propria condizione sociale o economica, gli insuccessi della vita, le difficoltà finanziarie o psicologiche, i sentimenti di affetto o di rifiuto, ecc. Insomma, una varietà inesauribile di stati d'animo, di aspetti corporei, di condizioni o di situazioni possono essere fonte di vergogna o di timidezza o di sensi di inferiorità. I vissuti comportano sempre, secondo Adler²¹⁶, compensazioni al senso di inadeguatezza, d'inferiorità sottostanti che hanno l'intento di non farsi travolgere dalle frustrazioni, dalle paure, dall'ambiente esterno. Ma il guardarsi «faccia a faccia», nonostante tutti gli artifici e gli espedienti a cui singolarmente le persone possono ricorrere, tra esseri umani è inevitabile. La possibilità di non provare vergogna diviene inesistente, perché nell'essere guardati è implicito il timore di essere penetrati e di penetrare dentro le persone. Infatti, si reagisce con più vergogna, imbarazzo o con atteggiamenti di difesa in base all'espressione e al modo di guardare, e al tipo di occhi che guardano. Occhi penetranti o autorevoli, severi, sicuri, decisi, diretti o profondi non generano le stesse sensazioni o reazioni che suscitano occhi spenti, deboli, insicuri, distanti, seduttori, sfug-

²¹⁶ A. Adler (1920), *Prassi e teoria della psicologia individuale*, Roma, Astrolabio, 1967.

genti o subdoli, insicuri, perché i messaggi che emanano o che vengono letti soggettivamente dagli altri, sono diversi per la ricchezza o meno di stimoli e per la variabilità ed espressività.

Data la loro complessità, i messaggi non verbali, che non sono completamente sotto il controllo volontario, sono condizionati dall'interpretazione personale. Proprio perché non è sempre possibile distinguere quando un comportamento sia una reazione involontaria o un atto di comunicazione, esso, in ogni caso, provoca negli altri sempre una risposta emotiva di rifiuto o di accettazione in cui è sempre presente un turbamento psicologico.

La comunicazione non verbale è lo strumento ideale per «dire e non dire» o «lasciar trasparire» [...] così, quando una persona parla, sappiamo sia che ha parlato sia che cosa ha detto, ma per ciò che riguarda i movimenti del corpo non sappiamo con certezza né se ha «parlato», né «cosa ha detto» [...] non sappiamo quanti movimenti del viso costituiscano un elemento che chiameremo «sorriso» e quali o quanti tipi di movimenti delle mani costituiscano i «gesti». Il grande problema consiste nel fatto che i movimenti del corpo non si verificano in sequenze composte di singoli elementi. La gente sorride, cambia posizione e agita le mani contemporaneamente. Sono forse questi simultanei scoppi di movimento gli elementi?²¹⁷

Proprio perché la decodificazione dei messaggi avviene in primo luogo attraverso la visione, gli occhi, lo sguardo, essa è impregnata di soggettività. Ognuno nel viso può leggere quello che vuole, o quello che crede di vederci. Ma questa ampia possibilità di interpretazione, influenzata dal carattere della persona e dai suoi problemi, dalle sue paure, dalla sua sensibilità e intelligenza, rinforza il sentimento di vergogna, che in un circolo vizioso li alimenta a sua volta. Poiché ognuno crede alla propria verità, il sentimento di vergogna, in quanto cronico modo di rea-

²¹⁷ M. Rizzardi, *La costruzione del mondo personale e sociale*, cit., p. 85.

gire alla realtà, alle esperienze, al contatto interumano, non può essere scardinato facilmente. Si basa su percezioni che confermano le convinzioni del soggetto.

Il sentimento di vergogna e i meccanismi di proiezione, di distorsione e i sensi di colpa. L'importanza dell'immagine esterna e i sensi di autoriferimento

Il sentimento di vergogna trova un valido supporto, per il suo sviluppo e mantenimento all'interno di ogni individuo, nel meccanismo di proiezione, sia come proiezione all'esterno di sentimenti che come introiezione di elementi esterni. I meccanismi di proiezione, essendo collegati all'attività degli occhi, dello sguardo, del guardare, spesso sono inquinati da fenomeni di distorsione non sempre cosciente, che influiscono continuamente nella strutturazione della vergogna e dei sentimenti affini.

Nella fondazione del sentimento di vergogna è centrale la percezione di che cosa possano pensare di noi gli altri, perché questo stato innesca una serie complessa di timori, talvolta persecutori e paranoidi²¹⁸, che possono essere comuni a tutti, non solo presenti in specifiche psicopatologie. Per la stragrande maggioranza delle persone, la paura che gli altri vedano e assistano a una «brutta figura» personale è di primaria importanza, in quanto tutti, sia il bambino che l'adulto, reagiscono a seconda delle impressioni che hanno delle altre persone²¹⁹. Ciò è stato ancora confermato dalle ultime ricerche effettuate presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna da Battacchi e Codispoti, ricerche che hanno messo in luce quanto ogni individuo sia attaccato alla propria immagine, all'amor proprio, al narcisismo, alla difesa di sé e quanto tenga a non sfigurare agli occhi degli altri²²⁰. Questo sentimento costante e

²¹⁸ A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*

²¹⁹ M. Rizzardi, *Individuo, gruppo, società*, cit.

²²⁰ M.V. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*

generale di attribuzione del proprio valore alla visione e al giudizio esterno, porta l'individuo a enfatizzare consapevolmente o inconsciamente, semplicemente accettandolo o negandolo per orgoglio, l'importanza di ciò che vedono e pensano gli altri. Da qui il desiderio di apparire esteriormente migliori e accettabili attraverso la valorizzazione del corpo, attraverso le fogge del vestire, i cosmetici e le cure estetiche. L'exasperata concezione moderna dell'esteriorità ritiene che l'immagine esterna corrisponda un'altrettanta condizione di grandezza, di originalità, di bellezza, di potenza interna. Ogni epoca, e forse in maniera rudimentale anche quella primitiva o anche le popolazioni indigene, ha espresso questa necessità di mostrarsi con modalità diverse. In origine, forse, era più un fenomeno di élite che non di massa. Oggi questo fenomeno, con la livellazione delle condizioni economiche e per una serie di fattori sociali – emancipazione, libertà, lavoro, cultura, appiattimento delle classi sociali privilegiate – la cui analisi esula da questo lavoro, riguarda sicuramente tutti. Il dilagare delle palestre, i centri di bellezza, i travestimenti in discoteca, le bizzarrie e le fantasie inesauribili e cangianti della moda, il piacere per la bella casa, per la macchina di prestigio, per i vestiti eleganti e firmati, per le lunghe sedute dall'estetista e dal parrucchiere, sempre più frequentate anche dagli uomini. Questo per fare un cenno sui costumi e le abitudini emergenti.

È difficile sostenere che non vi siano persone che non abbiano a cuore la propria immagine e che non provino vergogna, per esempio, di farsi vedere da un ospite inaspettato, anche se non sempre importante, mentre è in disordine la casa o con fogge e abbigliamenti casalinghi e con i capelli dimessi. Prima di uscire, tutti ci specchiamo per vedere se siamo «a posto», perché si suppone che gli altri ci guarderanno e valuteranno anche in base all'aspetto e all'abbigliamento. Solo che ciò che doveva essere un'espressione di civiltà, di cura, di igiene, si è trasformato oggi in culto del corpo e dell'esteriorità. L'apparire «a posto» è diventato prioritario. Il sentimento di vergogna ha finito, in una sorta di nemesi negativa, per alimentare, per una sua iper compen-

sazione generale, il narcisismo e questo a sua volta in un altrettanto feed-back perverso, per potenziare il sentimento di vergogna nel tentativo di esorcizzarlo attraverso la sua negazione esibizionistica, voyeuristica, con esasperate tendenze edonistiche e mascheramenti superficiali.

Quella attuale è per eccellenza la civiltà dell'immagine, in cui «l'essere visti» e «il mostrarsi» non servono solo per mostrare il proprio livello sociale, ma sono un vero atto di esibizionismo, in forme talvolta decisamente nevrotiche, deviate ed esasperate. Tali manifestazioni possono nascondere una sottostante depressione e insoddisfazione, ma possono anche essere un tentativo di neutralizzare l'ansia e difendersi dall'insicurezza, dal sentimento di vergogna e dalla timidezza. L'assunzione di alcool e di droghe avviene spesso anche per superare la vergogna di essere e voler essere guardati, per sentirsi più disinibiti, più «gasati», più eccitati. Alla base di questo comportamento c'è la sfiducia nelle proprie capacità e potenzialità del proprio io, la paura «di non farcela» di non essere all'altezza, di non essere originali.

Queste complicate dinamiche, che ribadiscono il primato degli occhi nella genesi e nella strutturazione del sentimento di vergogna, agiscono e si alimentano tramite meccanismi di proiezione e di introiezione fortemente condizionanti e distorcenti. Freud e la Klein hanno notato come gli individui tendano a proiettare, e non solo in condizioni patologiche, ciò che pensano all'esterno, negli altri, attribuendo loro sentimenti, pensieri, giudizi, considerazioni, modi di vedere e messaggi che invece più spesso sono frutto della loro mente, della loro fantasia, della loro insicurezza e paura²²¹. Ciò costringe spesso le persone ad attenersi a supposizioni, non verificate o credute valide, modellando su di esse i propri comportamenti e valori.

È certo che ognuno si crede al centro del mondo, si sente guardato dal mondo, si sente al centro dell'attenzione degli altri,

²²¹. M. Rizzardi, *La costruzione del mondo personale e sociale*, cit.

che esistono perché lui esiste o perché li guarda e poi è anche guardato. Se l'individuo si sente troppo osservato, scattano e si acquiscono i sentimenti di vergogna e le difese, sia in senso corporeo che fisico. Il sentirsi sempre al centro dell'attenzione crea però molti problemi e complicazioni, perché tutto viene riferito a se stessi e interpretato in base alle proprie sensazioni, percezioni e distorsioni interne, soprattutto quando le persone rinnegano una parte sempre maggiore di sé e le proprie emozioni, per proiettarle, come parti negate, sugli altri²²².

In positivo e in negativo l'individuo è la misura di tutte le cose, non solo nel senso del relativismo gnoseologico dei sofisti, ma come setaccio e come griglia personale e irripetibile, parziale, unilaterale degli stimoli esterni e dei sentimenti interni, che perciò subiscono l'inquinamento del carattere, dei conflitti e delle distorsioni della persona nell'ambito dei rapporti interpersonali. La proiezione ha un ruolo determinante nello sguardo, nelle reazioni emotive e psicocorporee, neurovegetative, comportamentali. Guardare, che non è l'atto semplice e passivo di vedere²²³, ma l'espressione attiva di se stessi, la persona con i suoi contenuti, le sue paure e le sue distorsioni. Spunti di autoriferimento, proprio perché partono dal sentirsi al centro del mondo e dal sentirsi guardati narcisisticamente, possono essere comuni a tutti. Tutto si basa sul meccanismo di proiezione, che è attivo dalle primitive fasi evolutive, perché l'io diventa, sin dalla nascita, la centrale di riferimento da cui tutto parte e a cui tutto arriva, in un'incessante dinamica proiettiva e introiettiva²²⁴. Questa dialettica di interiorizzazione ed esteriorizzazione di sentimenti e di stimoli, provocata dagli occhi, dal guardare e dall'essere guardati, non è un processo puro, oggettivo, ma soggettivo, personale, relativamente distorto che accresce e

²²² Baker, 1973, citato da M.E. Fossum; M.J. Mason, *Il sentimento della vergogna*, Roma, Astrolabio, 1986, p. 45.

²²³ A. Lowen, *Bioenergetica*, cit.

²²⁴ V. Craia, *Proiezione e peste psichica*, Milano, Riza, 1984.

intensifica il sentimento di vergogna sulla base di contenuti interiori, delle esperienze e delle interpretazioni dell'individuo. Ogni persona è inquinata da sentimenti di autoriferimento e dalla proiezione, e non può sentirsi a posto quando teme di venire svelata nella sua intimità. In questo caso può provare sensi di colpa e sviluppare una vera e propria psicopatologia, come molti hanno rilevato²²⁵, tanto che Wurmser parla di una «sindrome da vergogna» che può associarsi alle normali relazioni umane²²⁶. Se il sentimento di vergogna è così psicopatogeno è perché il narcisismo intrinseco in ogni individuo è talmente onnipresente e onnipotente che condiziona universalmente, globalmente e specificatamente ogni essere umano, nonostante le complesse e complicate mascherature.

²²⁵ Si vedano in bibliografia i testi di: H.B. Lewis; J. Goldberg; H. Kohut; A. Ballerini, M. Rossi Monti.

²²⁶ L. Wurmser, *The Mask of Shame*, cit.

Capitolo VI

SENTIMENTO DI VERGOGNA E AUTOAFFERMAZIONE DELL'IO

La degradazione parziale dell'assertività psicobiologica funzionale

Giunti quasi al termine del presente lavoro, è lecito chiedersi: il sentimento di vergogna ha comportato per l'essere umano, in generale e nel singolo una diminuzione dell'aggressività funzionale? Il sentimento di vergogna è universale e normale?

Già le risposte sono implicite in quanto detto finora, ma cercheremo definitivamente di affrontare la questione in questo e nei prossimi paragrafi.

Uno degli scopi fondamentali della vita è la ricerca del piacere e la fuga dal dolore. Freud in *Al di là del principio del piacere*²²⁷ dice, infatti, che l'attività psichica è mossa implicitamente da un principio innato che lo porta a evitare il dolore e il dispiacere; solo in un secondo momento, dopo che l'io si sarà sviluppato, esso dovrà invece sottostare a un principio di realtà che regolerà la ricerca di soddisfacimento in rapporto alle necessità imposte dal mondo esterno. Sia Reich che Lowen²²⁸ si trovano d'accordo nel

²²⁷. S. Freud, *Al di là del principio del piacere*, in *Opere*, vol. IX, Torino, Boringhieri, 1972.

²²⁸. A. Lowen, *Bioenergetica*, cit.

sostenere che tale tendenza è un fatto biologico, in quanto è essenziale per la vita, per il benessere dell'organismo, per la possibilità dell'io di espandersi e di esprimersi liberamente e funzionalmente. Il dolore, le situazioni di sofferenza psichica e fisica costituiscono una minaccia per l'individuo. Esse sono fonti di ansia, di tensioni, di evitamento, perché si connettono alle paure, alle insicurezze profonde presenti universalmente nell'essere umano, che poi si manifestano anche con il sentimento di vergogna e di timidezza in tutte le forme variegata fin qui descritte. Purtroppo, come abbiamo visto, fonti di angoscia e di ansia iniziano sin dalla prima infanzia. Queste inducono nel bambino la formazione di difese finalizzate a neutralizzare la paura, e, come osservato da Rizzardi²²⁹, pertanto anche il timore della solitudine e della sopraffazione di parti negative.

Esse provocano più tardi una diminuzione della vitalità dell'individuo attraverso il sorgere di sentimenti di vergogna, di insicurezza, con riduzione relativa della capacità originaria di autoaffermazione, di espressività e spontaneità. Quanto più la potenzialità autoespressiva, che per la concezione reichiana è in stretta correlazione con la carica energetica emozionale, affettiva, psichica e fisica dell'io, è bloccata caratterialmente e nei vari distretti dello psicosoma, tanto più sono ridotte la spontaneità, l'autoaffermatività, l'aggressività funzionale, con il risultato di una contrazione globale della personalità. L'aggressività in senso stretto non ha nulla a che fare, secondo Reich²³⁰, con il

²²⁹. Osserva M. Rizzardi: «Il senso di solitudine si caratterizza come un sentimento complesso in cui continuano a convivere gli aspetti legati allo sviluppo iniziale dell'individuo e quelli che subentrano durante la maturazione dell'io: Così il senso di solitudine è impregnato della primordiale paura di disintegrazione, della paura di sopraffazione delle parti cattive su quelle buone, della paura di perdere le figure significative e il contatto empatico con esse e infine dalla paura di essere abbandonato e di morire. Il senso di solitudine può essere diminuito o accresciuto per l'influenza di fattori esterni, ma non può venire mai completamente eliminato, perché ha origine in conflitti interni che conservano inalterata la loro forza per tutta la vita». M. Rizzardi, *La percezione dell'espressività*, cit., p. 58.

²³⁰. W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, cit., p. 169.

sadismo o con la distruttività, in quanto essa nel suo vero significato di «andare verso» e di «avvicinarsi a», è una manifestazione positiva della vita, il cui fine è «sempre quello di rendere possibile la soddisfazione di un bisogno vitale». La capacità di autoaffermazione, che passa attraverso la consapevolezza di sé e con l'acquisizione del «no» e del «si» come forza di opposizione e di iniziale processo di autonomia, comporta un protendersi verso ciò che si desidera e un rifiuto verso quanto non si vuole²³¹. In questo senso il succhiare del lattante costituisce il primo modo di protendersi verso il mondo, cioè il primo movimento aggressivo funzionale²³². L'inibizione di questo impulso condiziona tutti gli altri aspetti dell'aggressività e dell'affermazione naturali e profonde e la capacità di essere se stessi e provocherà il sorgere delle difese, tra le quali la vergogna. L'espressione originaria del sé, secondo Hilton, è un movimento pulsatile, dinamico, dialettico che include sia l'espansività che la contrazione, e comporta un afferrare, un prendere e incorporare. Le sue parole sono incisive.

La spinta vitale di base indirizza l'organismo umano verso l'ambiente, in cerca della soddisfazione delle sue esigenze, e attraverso questo contatto costituisce una struttura nella quale è manifesta una sempre maggiore indipendenza e capacità di decisione. L'essere umano viene al mondo con una organismica dichiarazione del diritto di esistere, e inizia a esprimere i suoi bisogni, ad affermare la propria indipendenza, e alla fine riproduce se stesso attraverso varie forme d'amore e di sessualità. Quando il diritto di esistere è stato ostacolato sin dall'inizio, l'essere umano può dedicare tutto il resto della propria vita a una lotta per affermare questa espressione centrale di base. Tutte le successive espressioni di base vengono minimizzate o distorte nel tentativo di colmare la carenza preesistente. Le frustrazioni prodotte dai genitori e dall'ambiente possono bloccare i tentativi dell'organismo di realizzarsi. Quando la frustrazione è persistente, l'or-

²³¹. R. Spitz, *Il primo anno di vita del bambino*, Firenze, Ed. Universitaria, 1968.

²³². Si vedano in bibliografia i testi di W. Reich (1962) e A. Lowen (1982).

ganismo, nel tentativo di sopravvivere, inizia a inibire quegli impulsi che stanno causando la reazione negativa nell'ambiente. Questa inibizione si struttura nell'organismo sotto forma di contrazione muscolare che dice «no» agli impulsi²³³.

Questo passo riassume non solo la posizione reichiana, ma stigmatizza anche la psicodinamica del futuro corazzamento dell'individuo e con esso anche il sorgere dei meccanismi reattivi che portano alla riduzione della sua assertività naturale e al consolidamento del sentimento di vergogna. La capacità, dunque, originaria, innata, universale di autoaffermazione funzionale e di autoregolazione naturale, viene parzialmente perduta nel corso degli anni a causa del cronicizzarsi, all'interno di ogni individuo, della corazza caratteriale, che gli consente un'espansione ridotta rispetto alle potenzialità innate, per la presenza di numerosi blocchi psicocorporei.

Ogni essere vivente, e tanto più l'individuo umano, nasce con il proprio diritto e bisogno naturale di espandersi, di essere autonomo, libero, di difendere la propria vita sia dai pericoli esterni che interni. Tutto il suo organismo, dalla più piccola cellula all'organo più complesso, è preparato per questa fondamentale funzione che gli consente la continuazione della vita. Quindi, è intrinseca all'organismo la capacità di assertività come legge naturale di espansione e come aggressività istintiva biologica. Ma questa spinta dinamica, dialettica, composta dal movimento incessante di espansione e di contrazione innata e universale, originaria e positiva, subisce invece molteplici impedimenti ed è frenata, tra gli altri fattori, dal sentimento di vergogna, che ne ostacola il processo spontaneo di espressione, diminuendo così anche le potenzialità dell'individuo di affermarsi in sintonia con le leggi psicobiologiche. L'aggressività originaria e funzionale,

²³³. R. Hilton, «General dynamics of character structure development and the therapeutic process», in J. Cassius (a cura di) *Horizons in bioenergetics. New dimensions in mind-body psychotherapy*, Memphis, Prometeian Publications, pp. 178-197, citato da S.M. Johnson in *La trasformazione del carattere*, Roma, Astrolabio, 1985, p. 31.

tende a garantire intenzionalmente la sopravvivenza dell'individuo, consentendo l'espletamento di processi profondi fisiologici e psicologici connaturati secondo codici prefissati, contrapponendosi ad altrettante forze fisiologiche di deterioramento, forze naturali e contemporanee a quelle patologiche inevitabili. Senza questa legge di autoaffermazione e di aggressività positiva non ci sarebbe la continuazione della vita e ogni essere si estinguerebbe appena nato.

L'autoespressione, come estrinsecazione del sé potenziale, necessaria alla crescita, alla maturazione e al superamento degli impedimenti – fisiologici, naturali, psicopatologici individuali, e patologici ambientali e familiari – che intervengono incessantemente, è sottoposta però a uno smacco, di cui la vergogna è uno dei segni più evidenti. L'aggressività è un'autoregolazione biopsicologica, un'assertività naturale e funzionale. Subisce di conseguenza, profonde e graduali modificazioni a discapito dell'io. Si indebolisce e si perverte in seguito all'attacco continuo che l'io fragile del bambino riceve sin dai primi istanti di vita, quando alcuni bisogni basilari gli vengono spesso inconsapevolmente negati dai genitori nevrotici e dall'ambiente altrettanto patogeno. La negazione continuata dei bisogni fondamentali di amore, autonomia, autoregolazione, lo stato di frustrazione e di insoddisfazione conseguenti e, come sostiene Rizzardi²³⁴, anche la paura della solitudine, inducono l'individuo alla contrazione, al blocco, all'inibizione dell'energia vitale, provocando reazioni negative sul piano affettivo, emotivo e comportamentale, che sfociano anche nel sentimento di vergogna. La negazione del sé originario comporta una rinuncia parziale al soddisfacimento dei propri bisogni e una serie di compromessi che non gli permetteranno più un'espansione adeguata del proprio io, ma solo una sua forma ridotta, condizionata dal sentimento di vergogna, perché imbrigliata entro le maglie della corazza.

La frustrazione accumulatasi produce e alimenta continua-

²³⁴. M. Rizzardi, *La percezione dell'espressività*, cit.

mente uno stato di rabbia, anche conseguente alla vergogna, che preme per uscire, ma che, a seconda delle difese e delle circostanze, può esplodere all'esterno nelle varie forme comportamentali legate ai blocchi. L'universalità di tali processi inibitori forse autorizza a ritenere che in ogni individuo il senso di vergogna abbia ridotto la capacità di aggressività, intesa come assertività, autoaffermazione e autoregolazione naturali. È questa la causa degli atteggiamenti distruttivi così diffusi nella nostra società. Tale depauperazione dell'autoaffermazione rappresenta in un certo senso un fallimento «relativo parziale» dell'autentico estrinsecarsi del potenziale umano positivo, che a fatica deve farsi strada di fronte agli impedimenti della corazza e delle restrizioni dell'ambiente. Il quantum di energia che riesce a liberarsi nelle persone, a seconda del peso che in loro ha il senso di vergogna, consente o meno una vita armonica ed espansiva, perché quella che rimane imprigionata, riduce l'espansione e la creatività.

Abbiamo assistito e assistiamo a tante forme di anormalità e di disarmonie nella nostra società, forse perché l'io, subendo un continuo smacco, è poi costretto a esprimersi in maniera forzata, artificiale, disfunzionale, compensatoria, non totalmente assertiva, che gli impedisce di accettare, adeguarsi e manipolare la realtà a seconda delle sue vere esigenze, senza essere troppo condizionato dal sentimento di vergogna, tra i tanti meccanismi negativi.

In effetti, questo sentimento così universale e specifico insieme, ha comportato una diminuzione delle potenzialità originarie a disposizione dell'individuo.

Possiamo considerare il sentimento di vergogna come uno dei tanti segni inconfutabili di una parziale perdita della capacità dell'individuo di autogestione e di autoregolazione psicobiologica e della successiva trasformazione reattiva disfunzionale avvenuta al suo interno in direzione dell'artificio, dell'evitamento, della paura del contatto con gli altri. L'allontanamento parziale dal contatto con i veri bisogni dell'essere hanno prodotto un cambiamento degli intenti naturali della vita verso la sedimen-

tazione sovrastrutturale di comportamenti non genuini, ma disfunzionali alle varie forme di relazione. In questo senso, dunque, si può parlare di degradazione dell'assertività psicobiologica e di prevalenza dell'aggressività distruttiva come smacco dell'io e come blocco della sua evoluzione e della sua espansione naturale.

Il senso di vergogna sotto molti aspetti produce anche un processo di «sradicamento» dell'individuo, in quanto le tempeste emotive connesse sono capaci di indebolire la personalità e il corpo, e sconnetterlo dal suo terreno psicologico originario in favore dell'instabilità e dell'insicurezza. In qualche maniera il sentimento di vergogna può fare sentire l'individuo come parzialmente sradicato da se stesso, dato che non può disporre completamente e totalmente di sé. Non può conservare e sviluppare la propria individualità, né essere in grado di allargare il proprio spazio vitale, o entrare in contatto con gli altri senza ansia, senza bisogno di mascheramenti, di difese eccessive o di ruoli rigidi.

Il senso di vergogna crea ruoli sociali e culturali che spesso minano l'identità della persona e gli fanno perdere il contatto con l'io. Quando questi ruoli, che gli danno l'illusione di superare la propria incertezza, paura e ansia, cadono, i cambiamenti delle situazioni familiari, lavorative, sociali, personali spesso restano vuoti esistenziali e disorientamenti psicologici. L'irrigidimento dell'io, il mascheramento dei sentimenti, la contrazione dei corpi e la perdita della naturale empatia, la riduzione dell'aggressività funzionale, la parziale sconnessione con gli altri, è questo il prezzo che ogni individuo deve pagare per «essere» e per «esprimersi» in mezzo agli altri?

Dice S. Keleman: «Vivere è esprimere il proprio io»²³⁵. Ma quanti possono veramente e completamente operare tale realizzazione senza avere a che fare con i propri limiti e paure, con le barriere dell'ambiente, con gli impedimenti dati da crude realtà?

²³⁵ S. Keleman, *Il corpo è lo specchio dell'anima*, Milano, Celuc libri, 1980, p. 97.

Ogni individuo, nel tentativo di espandersi, di affermarsi, di esprimersi funzionalmente, cozza contro qualcosa che «non è se stesso» o «che è se stesso» e che non accetta, o che non sa dominare, ma che in ogni caso lo limita e gli impedisce un rapporto sereno con qualche parte dell'io e con gli altri.

La constatazione dei limiti interni ed esterni porta l'individuo alla consapevolezza che il proprio io non può espandersi o esprimere le proprie potenzialità completamente. La vita interiore e di relazione è modulata inevitabilmente, anche se con diversa intensità di reazione. Le sue incertezze, le fughe e i compromessi costituiscono il prezzo da pagare. L'importante è che ogni persona possa continuare sempre a profondere energie per la propria realizzazione in connessione con quelle degli altri, mantenendo un processo attivo di *grounding*²³⁶, cioè di radicamento con se stesso e con la realtà nonostante le difficoltà della vita, che il senso di vergogna ha contribuito a creare.

L'universalità, la normalità e l'anormalità della vergogna

Secondo Ballerini e Rossi Monti i sentimenti di vergogna e di inferiorità possono essere considerati come «l'alveo o la via finale comune di una gamma di emozioni diverse che vanno dall'odio all'amore»²³⁷, tanto da essere posti da Goldberg tra «gli elementi affettivi più attivi di tutta la dinamica pulsionale»²³⁸.

La vergogna svolge un ruolo importante sia nella costituzione della personalità normale che nei suoi aspetti disarmonici e psicopatologici, in quanto essa conterrebbe in sé «una condizione già in nuce paranoide»²³⁹. Abbiamo già cercato di illustrare come, in un'ottica reichiana, il sentimento di vergogna, in seguito al

²³⁶. A. Lowen (1972), *La depressione e il corpo*, Roma, Astrolabio, 1980.

²³⁷. A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, p. 124.

²³⁸. J. Goldberg, *La colpa*, Feltrinelli, Milano, 1988.

²³⁹. A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, p. 131.

corazzamento universale e specifico dell'individuo, eserciti un'azione dinamica importante nell'ambito della formazione della personalità e dei suoi blocchi psichici e fisici. Secondo questa analisi, perciò, il sentimento di vergogna può essere considerato come «universale» e al contempo «normale» e «anormale» insieme. Tenteremo di spiegarci meglio.

Sulla sua universalità non ci soffermeremo: fa parte dell'esperienza di ognuno e vede unanimi tutti gli studiosi (neppure gli animali vengono ritenuti esenti da manifestazioni di vergogna, sia pure primitive). Per quanto riguarda il secondo punto, occorre osservare che il sentimento di vergogna, considerato nell'impostazione reichiana come conseguenza della corazzatura generale e originaria dell'umanità e della psicopatodinamica specifica dell'individuo, è uno dei segni più evidenti dei risultati di un processo anomalo, disturbato, conflittuale e nevrotico remoto e attuale, esistente all'interno della persona.

In questo senso il sentimento di vergogna può essere ritenuto «anormale», in quanto residuo di processi conflittuali nevrotici irrisolti e ancora attuali. Mentre, il fatto che tutti lo provano e lo sperimentano, sia pure in maniera diversa, sembra connotarlo come un fenomeno inevitabile, generalizzato e quindi «normale». Fa parte della vita psichica e di relazione, è uno stato d'animo comune a ogni essere umano. In una prospettiva reichiana, dunque, esso è normale e anormale, quasi a confermare nell'individuo la coesistenza della contrapposizione, della convivenza di aspetti diversi e molteplici. Come è noto, una manifestazione psicologica, un sintomo emotivo, può essere al contempo «normale» (per esempio, paura e ansia durante un bombardamento) e «anormale». Ciò dipende dai parametri di riferimento, dalle situazioni, dal rapporto con altri fattori remoti e contemporanei, dalle persone, dall'entità del fenomeno, dalla sua generalità, dalla sua modalità, dalla sua presenza statistica, dal tipo di condizionamento negativo, dalle capacità di perturbazione interiore e di bloccaggio individuale, dalla gravità dell'inibizione, ecc.

Di conseguenza, crediamo che si debba distinguere il con-

cetto di «anormalità» e differenziarlo da persona a persona. Infatti, una cosa è l'«anormalità generica» del sentimento di vergogna come frutto di una generale corazzatura dell'essere umano; altro è l'«anormalità specifica» derivante dall'azione originale psicopatodinamica realizzatasi in forma del tutto personale e particolare in uno «specifico» individuo. In questo caso l'anormalità del sentimento di vergogna va valutata in base ai danni, ai condizionamenti, alle inibizioni che esso ha provocato o induce in questa precisa persona in relazione al terreno biologico, al carattere, alle esperienze, alla capacità di realizzazione dell'io, alla possibilità di neutralizzazione e di superamento delle difficoltà.

Dunque possiamo suddividere il sentimento di vergogna in «anormale generico o generale», perché è conseguenza e frutto del corazzamento psicofisico universale, e in «anormale specifico o relativo», perché è causa dei blocchi specifici della persona. In ogni persona, poi, si può valutare il grado di patogenicità. Infine, sembrerebbe legittimo inquadrare il sentimento di vergogna come «normale», visto che tutti lo provano ed è comune a tutti. La soggettività, il modo di sentirlo, il grado di inibizione, i danni provocati, dunque, sono i parametri e i segni di distinzione della «anormalità» e della «normalità» del sentimento di vergogna. Ma si tratta in ogni caso di uno dei principali fattori di disagio, di timidezza, di imbarazzo, di impedimento, e contemporaneamente di ribellione, di spinta, di compensazione, di volontà di superamento di difficoltà della vita. Definirlo, pertanto, «universale» «normale» e «anormale», in questo senso appare sicuramente sconcertante. Ciò che induce perplessità è proprio la sua connotazione patogenetica e patodinamica, che talvolta si fa difficoltà ad accettare perché connessa al timore che provare vergogna significhi poi anche «essere anormali». D'altra parte, data la sua azione fondamentale nella costruzione del carattere, sempre inquinato, non si può negare che abbia agito scompenstando in qualche misura la vita psichica, fisica e comportamentale dell'individuo e che continui a farlo. Sostiene, infatti, M. Lewis che la vergogna è responsabile «del corso della vita psi-

chica dell'essere umano più del sesso e dell'aggressività»²⁴⁰, e come tale esercita una azione fondamentale nello scatenare conflitti e lotte interiori. Il sentimento di vergogna è ritenuto unanimemente «ubiquitario», «proteiforme», tanto che nessuno può relazionarsi con altre persone senza contemporaneamente sentire una qualche emozione o senza interagire con perturbamenti psicocorporei più o meno comuni, fino a reazioni nevrotiche. Ne elenchiamo le più importanti: complessi, ansie, inibizioni, fughe, preoccupazioni, rifiuto del proprio corpo, senso di inferiorità e di insicurezza, paura di contatto con gli altri, paura dell'insuccesso, senso di fallimento, difficoltà nel fare amicizia e nel socializzare, senso di umiliazione, tristezza, rimpianto, invidia, imbarazzo, sensi di colpa, rabbia, depressione, indecisione, disistima, sfiducia, rancore, scarsa aggressività e assertività, rinuncia, incapacità di affrontare situazioni, rivalsa, esibizionismo, distruttività, senso di solitudine²⁴¹, passività, tensioni corporee, disturbi psicosomatici, contrazioni posturali e mimiche, blocchi corporei, disturbi neurovegetativi (rossore, pallore, sudore), orgoglio, compromessi e scappatoie razionali o comportamentali, disturbi sessuali, narcisismo reattivo, balbettii, difficoltà di concentrazione e di memoria. In presenza di altri fattori può provocare manifestazioni nevrotiche e psicopatologiche più rilevanti: nevrosi d'angoscia, senso di panico, modalità fobico-ossessive, paranoia, dissociazione, delirio, comportamenti violenti²⁴².

Tutto questo, ed è solo un elenco parziale, sembra a nostro avviso legittimare l'opinione che il sentimento di vergogna sia certamente «universale». Ma soprattutto, che rappresenti per l'uomo un vero «agente patogeno, in quanto racchiude in sé globalmente la totalità del suo essere e delle sue paure, e quindi

²⁴⁰ M. Lewis, *op. cit.*, p. 6.

²⁴¹. Sul senso di solitudine del bambino e lo sviluppo dell'autonomia, vedi M. Rizzardi, *La percezione dell'espressività*, cit., pp. 123-129.

²⁴². A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, p. 133.

sia in questo senso «anormale». Quale altro sentimento, infatti, è così potente, psicopatogeno e somatopatogeno quanto quello di vergogna se è capace di fomentare una così vasta e complicata congerie di emozioni, di mobilitare un'altrettanta infinità di meccanismi di difesa, di connettersi con altri fattori corrispondenti di squilibri psichici, di sconvolgere così profondamente la persona e di condizionarla nei rapporti quotidiani con gli altri e per tutta la vita? Quale altro sentimento è così persistente, insistente, ripetitivo, vischioso, attuale da accompagnare e condizionare il pensiero, l'azione, le relazioni dell'uomo, dalle più semplici alle più importanti? E per quale motivo, se non perché esso è legato principalmente al narcisismo e a una difesa primordiale dell'io?

Abbiamo l'impressione che molti autorevoli autori, pur riconoscendo il ruolo patogeno del sentimento di vergogna, abbiano assunto però un atteggiamento prudente o rassicurante, riconoscendo la sua universalità, ma sottovalutandone la pervasività e psicosomatopatogenicità. Per questo, se ci è consentito, vorremmo quindi su questo punto dissentire dalle posizioni di M. Lewis e di altri perché ci sembrano su questo punto contraddittorie ed evasive.

Come già rilevato, lo studio delle emozioni in generale, e della vergogna in particolare, è stato condotto in sede clinica, cioè quanto sappiamo di questi processi ci viene dal lavoro con casi patologici. Se è vero che si può generalizzare dal patologico al normale, estrapolando ampie differenze evolutive e individuali, così facendo si corre qualche rischio. A parte il fatto che i processi normali possono differire sensibilmente da quelli patologici, il grosso problema sta nell'ottica con cui si guarda l'argomento in questione. Più precisamente la vergogna non è uno stato patologico. È un'emozione normale, se per «normale» si intende che tutti noi siamo capaci di provarla in certe occasioni. Anzi patologico è non averla provata mai, essere incapaci di vergogna. A nessuno piace vergognarsi e tutti crediamo di liberarci da questo sentimento quando si presenta. Sostituirla con altre emozioni è, entro certi limiti, un processo assolutamente normale: provare tristezza o rabbia quando si è in qualche modo umiliati è un semplice meccanismo difensivo [...] Mi ha sempre colpi-

to e incuriosito vedere come certe azioni suscettibili di provare vergogna siano evitate anche quando è del tutto chiaro che non ne verrebbe nulla di male²⁴³.

Anche se scopo di questo lavoro non è sollevare critiche, tanto più a un autorevole autore come M. Lewis e ad altri che hanno dedicato molti anni di studi all'argomento, ci sembra tuttavia opportuno e coerente con le nostre impostazioni osservare che, proprio per il fatto di essere costretti a sostituire questo sentimento con altri, nel tentativo di liberarsene, indica quale emento potentemente perturbatore esso sia, di per sé nevrotico e deleterio.

Il fatto, poi, che lo stato di vergogna e le circostanze valutate dalla persona soggettivamente vengano sempre esperite come pericolose o negative, tanto da indurla ad avere paura anche immotivatamente, fa ritenere la natura di questo sentimento come essenzialmente psicopatogena e somatopatogena e dunque «anormale».

Infatti esso possiede la capacità di legarsi ad altri conflitti ed elementi perturbatori e di suscitare ulteriori sentimenti, come depressione, spunti di riferimento, sensi di colpa, sensi di inferiorità, tendenza all'evitamento, ecc., che rendono difficoltosa o poco serena la vita di chi ne è alle prese.

Si potrebbe obiettare che, in fondo, il senso di vergogna e la timidezza conseguente siano anche un dono prezioso a favore del patrimonio genetico degli esseri umani. Questo è un fatto innegabile che però non annulla la sua patogenicità. Secondo Axia, infatti, la timidezza aiuta a precorrere i pericoli e a proteggere la vita, e come potenziale stimolo, contribuisce a ribellarsi, a lottare contro le difficoltà temute, ad adattarsi alle richieste della realtà.

La timidezza non è da considerarsi come una malattia da curare, in quanto essa è una condizione umana, è una variante

²⁴³. M. Lewis, *op. cit.*, p. 182.

vulnerabile, fragile e preziosa per l'umanità [...]. Essere timidi è normale come avere gli occhi azzurri, assolutamente normale e sano. Ciò che non è sano sta nella intolleranza alla timidezza: l'intolleranza altrui e soprattutto la nostra stessa interiore intolleranza²⁴⁴.

Ma se fosse così «sana» e «normale», perché allora ognuno l'avverte come fastidiosa, perturbatrice, distruttiva, intrusiva, inibitrice di azioni, di pensieri, di sentimenti? Perché allora l'uomo non dovrebbe tollerarla? Se fosse così positiva, stimolante e sana perché ognuno cerca di neutralizzarla, di evitarla, di nascondersela?

Se fosse così «normale» come mai è così presente e disturbante in ogni rapporto, tanto da provocare sconvolgimenti interni, difese strenue, blocchi psichici e corporei, reazioni neurovegetative, e perfino reazioni psicopatologiche?

Anche secondo Battacchi e Codispoti, le posizioni di questi autori, pur valide, talvolta non tengono sufficientemente conto accanto a elementi di positività della vergogna, della ben più vasta e contemporanea «pantopatogenicità» del sentimento di vergogna nella vita psichica umana, come invece di fatto accade e come tutti possono in qualche maniera sperimentare. Notano, infatti, Battacchi e Codispoti:

L'importanza della vergogna per la formazione di disturbi della personalità durevoli e gravemente inabilitanti sembra essere stata sorprendentemente sottovaluta negli studi di psicologia clinica fino ai tempi recenti: si direbbe che gli psicologi clinici abbiano chiuso gli occhi davanti al fatto che il vergognarsi e la paura di vergognarsi, oltre ad essere una fonte diffusa di afflizione, possono incidere pesantemente sullo sviluppo personale fino a sfociare spesso in quadri psicopatologici gravi, stabilizzati, difficili da trattare, quando non addirittura esiziali per la stessa sopravvivenza fisica²⁴⁵.

²⁴⁴. G. Axia, *op. cit.*, p. 13.

²⁴⁵. M.W. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*, p. 129.

Il problema della vergogna, benché inspiegabilmente trascurato dalla psicoanalisi, resta comunque uno dei fattori di squilibrio e di perturbazione intrapsichica e relazionale più importanti dell'esistenza. La generalità e universalità della vergogna, viene riconosciuta nei recenti contributi di Ekman, Izard, Tomkins e Nathanson²⁴⁶, i quali notano come essa sia comune a tutti e presente anche in altre culture, e secondo M. Lewis ha contenuti emotivi e comportamentali variabili da cultura a cultura²⁴⁷.

Il fatto che lo stato di vergogna sia «comune» a tutti, non vuol dire che esso non sia anche contemporaneamente «patogeno», ma al contrario che esso è «universale» perché tutti gli esseri umani hanno subito un processo di corazzamento caratteriale, o in termini psicoanalitici, fasi e tempeste emozionali e conflittuali che hanno prodotto questo sentimento spiacevole come una delle sue tante conseguenze e come residuo dell'inquinamento psichico. Lo dimostra il fatto che questo sentimento è poi capace, in qualità di multifattore stressante, di creare a sua volta trappole emozionali e fisiche, di fare ammalare, di produrre danni, sofferenze, dolore, ma «non» di generare piacere, distensione, spontaneità, libertà, soddisfazione, serenità, equilibrio, capacità di relazione, autoaffermatività funzionale.

Ci sembra, pertanto, di poter concludere affermando che queste constatazioni legittimano la suddivisione del sentimento di vergogna in «universale e normale» in quanto comune al genere umano, ma in «anormale» in quanto figlio di conflitti psichici irrisolti e in quanto perturbatore deleterio e patogeno della personalità e delle relazioni umane.

Non crediamo si possa paragonare l'influenza corroborante, stimolante, connessa con la gioia e il piacere provocati dai sentimenti di stima, di fiducia, di sicurezza in se stessi, con l'azione deprimente, ostacolante, rovinosa dei sentimenti di vergogna e di inferiorità, più strettamente collegati con l'angoscia, la paura,

²⁴⁶. Si vedano in bibliografia i testi degli autori citati.

²⁴⁷. M. Lewis, *op. cit.*, p. 247.

l'ansia, la tensione, l'autosqualifica. Riconoscere il sentimento di vergogna come una «variante dell'umanità» può anche essere accettato, ma contemporaneamente occorre anche riconoscere il suo peso psicopatogeno.

In sostanza, perché sarebbe normale vergognarsi ed essere timidi? Non sarebbe più naturale non esserlo? Perché emozionarsi comporta anche provare vergogna, timidezza e imbarazzo?

Alla base dei sentimenti, delle azioni, vi è sempre la paura, necessaria alla specie e alla sopravvivenza, ma che certamente esercita anche un ruolo inibitorio e di impedimento all'espansione della personalità e al contatto sociale. In fondo, che cosa c'è dietro il sentimento di vergogna se non la paura?

Paura duplice: paura legata e mossa dal narcisismo sia primordiale sia secondario, dalla difesa strenua di sé di fronte a se stesso, e paura difensiva connessa e determinata dal rapporto, dall'incontro con gli altri, dalla presenza dell'altro da sé. Dunque paura, vanità, egocentrismo, narcisismo, sentimento di vergogna sono strettamente collegati e si rinforzano reciprocamente in un incessante circolo vizioso in cui risuonano esperienze soggettive e oggettive, non sempre rassicuranti che mantengono l'uomo «nella trappola». Vediamo cosa scrive a tale proposito lo scienziato ed etologo Eibl-Eibesfeldt.

L'uomo è forse la creatura più timorosa che ci sia, poiché alla paura elementare dei predatori e dei membri ostili della sua stessa specie, si aggiungono le paure esistenziali portate dal suo stesso intelletto²⁴⁸.

Paura istintuale, paura biologica, paura arcaica, paura attuale, paura psicodinamica e psicosomatica, paura relazionale. Sempre la paura è in fondo la condizione sottostante, latente e pre-

²⁴⁸. I. Eibl-Eibesfeldt, *Defence and aggression in animals and man. Some ethological perspectives, in fear and defence*, a cura di P.F. Brain, D. Mainardi et al., London, Harwood, 1990, pp. 381-408, citato da J. Le Douarin in *Il cervello emotivo, alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini & Castoldi, 1999.

sente nell'incontro tra esseri umani, perché essa sempre campeggia dentro l'individuo e tra individui. È capace di manifestarsi in modi complessi, fantasiosi, deleteri o stimolanti: la vergogna, la timidezza e «altri affanni»²⁴⁹ sono alcune delle bizzarrie in cui la «paura universale», «normale» e «anormale» si esprime e con cui tutti dobbiamo fare i conti, e che regolano la vita e la socializzazione.

²⁴⁹ M. D'Urso et al., *op. cit.*

VERGOGNA E PSICOPATOLOGIA

Il ruolo fondamentale del narcisismo e della vergogna nella psicopatologia

Come abbiamo visto la vergogna è una delle emozioni umane maggiormente condizionanti. Si ripercuote su tutto l'apparato psichico e attiva i più disparati fenomeni psicologici, conflitti, difese profonde, reazioni patologiche. Essa è responsabile del corso che prenderà gran parte della nostra vita interiore. M. Lewis la pone tra i fattori scatenanti della rabbia, della depressione, del narcisismo, della dissociazione, della colpa, del comportamento antisociale, del timore, e afferma che «capire la vergogna, vuol dire, in un certo senso, capire la natura umana»²⁵⁰.

Per il suo ruolo fondamentale e centrale essa è connessa non solo con la creazione di blocchi psicofisici e aspetti caratteriali nevrotici, ma anche disturbi mentali rilevanti come la schizofrenia, il delirio, la paranoia, la mania di persecuzione, sindromi fobico-ossessive e maniacali, stati disforici e depressioni gravi²⁵¹. Questa constatazione crediamo elimini ogni dubbio sul

²⁵⁰. M. Lewis, *op. cit.*, p. 7.

²⁵¹. A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, pp. 119-135.

fatto che il sentimento di vergogna si possa trasformare da elemento potenzialmente «disturbatore» a fattore palesemente e gravemente patogeno, andando ben oltre le sensazioni di disagio comunemente riscontrabili. Ballerini e Rossi Monti considerano la vergogna come il filo conduttore indispensabile per inquadrare il delirio, nel senso che, come riteneva Kretschmer²⁵², lo «scacco umiliante» e la «vergogna umiliazione» sono esperienze capaci di provocare una svolta delirante²⁵³. Per Kretschmer ogni esperienza interna si svolge e si muove in un contesto bipolare in cui coesistono da una parte sentimenti di superiorità, di potenza, di attività, e dall'altra quelli di vergogna, inferiorità e scoraggiamento.

Nel caso della paranoia, caratterizzata generalmente da personalità combattive, fanatiche, con un forte amor proprio, si riscontra «un punto vulnerabile, un focus nascosto di sentimenti di insufficienza molto antichi» che costituiscono per tale autore un nucleo profondo e nascosto del delirio paranoico legato e derivante dall'esperienza di forti sentimenti di vergogna e di impotenza²⁵⁴. Queste esperienze patologiche, che scompaginano le difese caratteriali, se sono vissute dall'individuo come un attacco alla propria autostima e come una «ferita vergognosa», creano una tensione sconvolgente, non gestibile e incapace di scaricarsi all'esterno, tali da provocare un «meccanismo di inversione», in cui i vissuti, fatti di timori e ansie, vengono «proiettate all'esterno» in forma delirante.

Il sensitivo non vede il mondo esterno che attraverso il suo stato affettivo, riconduce a se stesso tutto quello che vede e sente, tutto quello che succede intorno a lui. Finisce per persuadersi che la sua vergogna è pubblicamente nota, che tutti sanno quello che egli prova, che lo si guarda in una maniera bizzarra²⁵⁵.

²⁵² E. Kretschmer (1930), *Psicologia medica*, Firenze, Sansoni, 1950.

²⁵³ A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, p. 119.

²⁵⁴ *Ibidem*, pp. 23-24.

²⁵⁵ E. Kretschmer, riportato da Ballerini e Rossi Monti.

L'evento che fonda l'inizio della persecuzione rappresenta per l'individuo uno strappo profondo, un'umiliazione vergognosa e soggettiva talmente rilevante da minare l'immagine di sé e da intrecciarsi con aspetti della personalità altrettanto labili, che alterano l'equilibrio debole del soggetto, dando inizio a contaminazioni paranoicali. Per autori più recenti, come Castelfranchi, è molto importante questo legame tra immagine di sé, autostima e vergogna. Il fatto che essa si leghi a una condivisione di valori rispetto al gruppo e a quanto può essere disvelato agli altri di ciò che si ritiene vergognoso e le fa assumere il significato di una perdita di potere²⁵⁶. Altri definiscono come «narcisismo ferito» i vissuti di vergogna in cui l'io si sente spogliato da ogni illusione di potere coincidere con il proprio progetto ideale. È questa la situazione definita da Laing come «*implosione*»²⁵⁷ che conduce a uno smembramento dell'io, a una rottura dei codici comunicativi²⁵⁸. Già Goldberg, Lichtenstein, Erikson e la Jacobson²⁵⁹ hanno sottolineato l'importanza del rapporto tra sentimenti di vergogna e crisi di identità, in quanto sono legati alla persistenza e all'azione nel soggetto di contemporanei conflitti morali, di vergogna e di inferiorità, che attaccano il senso di autostima, compromettendone l'integrità del sé. Anche Meissner²⁶⁰, rilevando il carattere globale della vergogna «in quanto focalizzata su un'ideale immagine di sé che comprende l'intera persona», ritiene che la vergogna sia legata ai sentimenti di umiliazione, di inferiorità e di mortificazione narcisistica, fortemente correlata e modulata da meccanismi proiettivi che sfociano in sentimenti di persecutorietà e manifestazioni di delirio.

Il rapporto tra vergogna, mortificazione narcisistica e sviluppi di tipo psicotico è stato sottolineato sia da Chasseguet-Smir-

²⁵⁶. C. Castelfranchi, *Che figura*, Bologna, Il Mulino, 1988.

²⁵⁷. D. Laing, *L'io diviso, studio di psichiatria esistenziale*, Torino, Einaudi, 1969.

²⁵⁸. Si vedano in bibliografia i testi di C. Muscatello e A. Ballerini et al.

²⁵⁹. Si vedano in bibliografia i testi di questi autori.

²⁶⁰. W.W. Meissner, *The paranoid process*, New York, Aronson, 1986.

gel, sia da Grunberger, sia da Eidelberg, ma soprattutto dalle concezioni di Kohut, secondo il quale il sentimento di vergogna svolge un ruolo fondamentale sia nel mantenimento dell'equilibrio, che nel produrre gravi disturbi dissociativi che, a causa della ferita narcisistica, si accompagnano anche a forti emozioni di rabbia²⁶¹. Kohut peraltro, seguendo la distinzione di Freud di narcisismo primario e secondario, sostiene che il primo non è necessariamente patologico, almeno nelle prime fasi di vita, in quanto è fondamentale per aiutare la costruzione del rapporto oggettuale, l'amore dell'altro, ed è un propulsore alla creatività, allo sviluppo delle capacità individuali, alla autoaffermatività, all'intenzionalità. In un secondo tempo, nella sua fase successiva, solo dietro l'azione di molteplici forze e per esperienze negative, diviene patologico, come manifestazione secondaria e reattiva, come descritto nel DSM-III-R. Esso allora si carica di elementi esasperati come: eccessive pretese, brama illusoria di successo e di potere, forte spinta esibizionistica, mania di grandezza, ipertrofia dell'io, assenza di compassione, insensibilità, smodata importanza per l'ideale dell'io. Questo narcisismo accompagnato da esasperato orgoglio e superbia tende a considerare ogni esperienza secondo un criterio di giudizio in cui il successo o l'insuccesso è di primaria rilevanza per l'io, che in realtà è molto fragile.

Conseguentemente il soggetto, profondamente incline alla autovalutazione distorta, cerca disperatamente di evitare situazioni pericolose che potrebbero portarlo a un insuccesso. Come osserva M. Lewis, non vuole fare i conti con la propria incapacità e con l'incertezza di raggiungere certe mete²⁶². Inoltre una serie di eventi, se vissuti come umilianti, feriscono e sconvolgono l'individuo narcisista, costituiscono uno «smacco» per l'io, e possono sfociare, a causa della vergogna insopportabile e ingigantita, per la H.B. Lewis²⁶³, in uno «stato di furore» caratterizzato da idee di

²⁶¹. J. Chasseguet-Smirgel (1977); B. Grunberger (1975); L. Eidelberg (1959); H. Kohut, *Narcisismo e analisi del sé*, cit.

²⁶². M. Lewis, *op. cit.*, p. 212.

²⁶³. H.B. Lewis, *op. cit.*

vendetta e di rivalsa verso l'esterno tipicamente paranoide, accompagnate da altre manifestazioni schizofreniche e psicopatologiche, opera di una frattura del sé e di un grave smembramento dell'io.

Parlando di nesso tra vergogna-rabbia e di nesso tra vergogna-furore, M. Lewis distingue il primo come causato da un evento isolato, mentre il secondo come una risposta a una situazione prolungata e quindi come una caratteristica propria di stati patologici²⁶⁴. In ogni caso, in forma e gravità diversa, sono un tentativo sia di neutralizzare la vergogna, sia di spostare l'aggressività da se stessi per rivolgerla verso gli altri, all'esterno. Questa operazione dissociativa, tipica della paranoia persecutoria, è un'illusoria modalità schizofrenica inconscia di liberarsi dall'umiliazione e dalla vergogna, dalla perdita dell'autostima che, come contraccolpo reattivo, si accompagna talvolta anche a idee di grandezza e di megalomania. Impulsi di vendetta, sia generici che specifici sono dominanti e possono sfociare in passaggi all'atto.

In termini reichiani psicopatodinamici, queste manifestazioni deliranti potrebbero essere viste come conseguenza di un ingorgo di energia emozionale nel primo livello (oculare), nel secondo (orale) e nel terzo (cervicale). L'esaltazione dell'io e la distorsione della realtà sono la causa del blocco del contatto, della chiusura verso il mondo soggettivo e oggettivo, avvenuta nel distretto degli occhi. Il blocco del secondo livello, per lo stato di impotenza e per le frustrazioni vissute nel distretto della bocca, segnano la perdita di potere e l'incapacità aggressiva. Il blocco del terzo livello (cervicale) è attivato dalla difesa narcisistica dell'io, che distaccandosi dal contatto, arroccandosi in posizione di estremo orgoglio, di rifiuto delle umiliazioni e della vergogna, proietta all'esterno, trasformando i persecutori interni in persecutori esterni, in un'interminabile spirale paranoica.

Il blocco del primo, secondo e terzo livello insieme al quinto

²⁶⁴ M. Lewis, *op. cit.*, p. 193.

livello (diaframmatico) spiegano come gli stati psicopatologici causati dalla vergogna e legati alla ferita narcisistica si accompagnino non solo alla rabbia, ma anche alla depressione, al masochismo: alla depressione come conseguenza del blocco del secondo livello e alla riedizione della privazione affettiva, della delusione primaria e alla riedizione della perdita del potere dell'io di fronte all'io narcisistico e all'ideale dell'io, di fronte agli altri intesi come figure genitoriali persecutrici. Al masochismo come blocco del secondo livello-bocca e terzo-cervicale e del quinto-diaframmatico come conseguenza della rinuncia dell'autoaffermazione di sé, ad opera di un esasperato super-io, e come tentativo di fuga dal senso di colpa.

Il piacere viene immolato nell'illusione di sfuggire alla punizione degli impulsi distruttivi provati e rivolti verso le figure genitoriali primitive che, represses originariamente, ricompaiono trasformate e generalizzate nel presente sotto forma di realtà persecutorie, o come realtà esterne da combattere o da evitare. La vergogna svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di questi stati dissociativi e nella determinazione della personalità multipla, sempre più diffusa nella nostra epoca. Ciò ormai è riconosciuto da molti autori contemporanei. In campo reichiano da Navarro, che in *Somatopsicopatologia* annovera tra i soggetti con nucleo psicotico il 30 per cento degli individui, tra i soggetti border-lines il 45 per cento, tra gli psiconevrotici il 20 per cento, tra i soggetti nevrotici il 5 per cento, e tra i caratteri genitali-maturi lo 0,1 per cento²⁶⁵. La scoperta del ruolo del sentimento di vergogna ha fatto sì che si inquadrassero certi disturbi psicopatologici con occhi nuovi e che si potessero comprendere meglio alla luce dell'azione patologica svolta dal sentimento di vergogna, che secondo M. Lewis è fondamentale nello sviluppo degli stati dissociativi e nella personalità multiple.

Sono convinto che tra vergogna e dissociazione ci sia un qualche rapporto sistematico [...] Nelle esperienze più umi-

²⁶⁵ F. Navarro, *Somatopsicopatologia*, cit.

lianti il meccanismo si complica con il ricorso a emozioni sostitutive: aggressività o depressione sono le conseguenze più probabili. Infine, in presenza di condizioni estreme di vergogna intensa e prolungata, scatta la dissociazione più radicale che dà luogo alla personalità multipla [...] Il fenomeno della personalità multipla ha implicazioni rilevanti per lo studio del sé e dei suoi processi. Abbiamo visto come traumi infantili gravi e prolungati possano portare alla formazione della doppia personalità²⁶⁶.

I sentimenti di vergogna sono importanti anche nello sviluppo degli stati disforici per lo più caratterizzati da atteggiamenti di iritabilità e di aggressività, da disturbi dell'umore e da variabilità o rigidità affettiva, e da presenza di una condizione depressiva accompagnata da toni di umiliazione e svalutazione di sé sul piano fisico, psichico, morale. Secondo la *somatopsicopatologia* di Navarro, questa patologia si forma nel periodo neonatale, come reazione a sentimenti di perdita e a lesioni narcisistiche subite a causa di un allattamento deficitario o di uno svezzamento inadeguato²⁶⁷. Forse tali carenze, sempre più generalizzate, sono responsabili della diffusione dei disturbi dell'umore nella nostra epoca e della loro presenza all'interno delle condizioni di vergogna e di timidezza anche più comuni. La fenomenologia della polarità umorale, con il passaggio dallo stato irritativo a quello di abbattimento, è anche indicativa di un generale malessere psichico ed esistenziale (tipico della società attuale), che trae origine da una insoddisfazione di fondo che si esprime pendolarmente attraverso manifestazioni opposte tra loro, come tentativo di superare lo stato di frustrazione, di impotenza, delusione, e allo stesso tempo come bisogno di appagamento, di valorizzazione di sé, di difesa del proprio io, derivati da un rapporto carente con i genitori.

Come denominatore comune delle varie forme di disagio – da quelle più semplici e universali a quelle psicopatologiche della

²⁶⁶ M. Lewis, *op. cit.*, p. 222.

²⁶⁷ F. Navarro, *Somatopsicopatologia*, cit., p. 64.

schizofrenia, della paranoia, del delirio di persecuzione, della depressione, della mania – sembra esservi la centralità dell'io, sia se viene dissociato e spezzettato, esaltato in forma megalomane o negato, annullato e svalorizzato, o proiettato e vissuto come distruttore e persecutorio, o atrofico, regredito, autistico, rimosso, indistinto.

Ciò che accomuna queste condizioni psichiche e psicopatologiche sostanzialmente diverse, anche se questa affermazione può sembrare riduttiva e non scientifica, è sia la perdita differenziata, parziale o totale, del contatto dell'io con se stesso e con la realtà esterna, sia l'esistenza di un meccanismo di autoriferimento e un nucleo paranoide *in nuce*.

Intendiamo affermare che tendenzialmente, sin dall'origine del concepimento, in ogni individuo, l'io, anche se indistinto, è importante per il proprio io, ed essendo durante l'evoluzione anteposto, prima inconsciamente, e poi consapevolmente, a tutti gli altri io, questi io diventano in seguito, concretamente o fantasticamente, punti di riferimento e di giudizio virtuali e potenziali per se stessi. Forse perché l'io scisso, negato, proiettato, esaltato che sia, non si è separato mai completamente dalla dipendenza genitoriale? Non è semplice dare delle risposte. Freud considerò la schizofrenia come una regressione derivante da intense frustrazioni e da conflitti con l'esterno. Ciò comportava, secondo la sua concezione²⁶⁸, una regressione dalle relazioni oggettuali a uno stadio evolutivo autoerotico, allo stesso tempo accompagnata da un ritiro dell'investimento emotivo-affettivo (*decatexis*) dalle rappresentazioni oggettuali e dalla figura esterna, che sarebbe alla base del ritiro autistico nelle persone schizofreniche. In sostanza, il disinvestimento della carica energetica dagli oggetti verrebbe reinvestito sul sé e sull'io, cosa che spiegherebbe così tutte le manifestazioni cliniche proteiformi della schizofrenia, come per esempio, la mancanza di contatto con la

²⁶⁸. S. Freud (1914), «Introduzione al narcisismo», *Opere*, vol. VII, Torino, Boringhieri, 1968.

realtà, la difficoltà di relazioni interpersonali, i disturbi del contenuto dei pensieri, i deliri, le allucinazioni, gli stati confusionali, i comportamenti dissociati e paranoicali, ecc. Federn, dissentendo da Freud, riteneva che nella schizofrenia non si trattasse tanto di un ritiro dell'investimento oggettuale, ma di un disinvestimento energetico nei confronti dei confini dell'io²⁶⁹. Questa teoria, ad opinione di Gabbard, portò Federn a rilevare che i pazienti schizofrenici «sono privi di barriera tra quello che è dentro e quello che è fuori, perché il confine del loro io non è psicologicamente investito»²⁷⁰. Questa mancanza di confine Navarro la spiega perché lo psicotico non possiede un io, in quanto egli «ha un campo energetico che si disperde, per cui a un certo momento si fonde e si confonde con l'“altro” e con il mondo esterno»²⁷¹. E quindi non possiamo parlare di «carattere» psicotico, di «carattere» oculare, a differenza di quanto sostenuto da Baker²⁷², perché la diversità e mutevolezza delle manifestazioni psicotiche rendono difficile una definizione di tipo caratteriale, da considerarsi più come una copertura che come una struttura definitiva che esclude un carattere, in quanto trattasi di uno stadio oculare bloccato. Infatti, essendo per Navarro, «l'io dello psicotico un io “vegetativo” egli non è in grado di dire “Io”, in quanto non ha coscienza del corpo. La coscienza non è un fatto esistenziale, ma un fatto di essere “ente” [...]. Se c'è una cosa che in realtà lo psicotico non possiede, è proprio l'io “ente”»²⁷³. Secondo Navarro il nucleo psicotico nasce nel periodo fetale o nei primi dieci giorni di vita a causa della carenza affettiva, di contatto, di comunicazione, di calore, di allattamento, di maternage e di rifiuto che il bambino in qualche modo percepisce²⁷⁴. Anche H.S.

²⁶⁹. P. Federn, *Psicosi e psicologia dell'io*, Torino, Boringhieri.

²⁷⁰. G.O. Gabbard, *Psichiatria psicodinamica*, Milano, Cortina, 1995, p. 175.

²⁷¹. F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, Palermo, Ipsa Editore, 1991, pp. 40-41.

²⁷². E. Baker, *op. cit.*

²⁷³. F. Navarro, *Caratterologia post-reichiana*, cit., p. 41.

²⁷⁴. *Ibidem*, p. 44.

Sullivan faceva risalire l'eziologia dei disturbi psicotici a precoci carenze dei rapporti tra genitori e figli²⁷⁵. Soprattutto quando le cure materne sono state inadeguate possono provocare nel neonato una grossa carica d'angoscia, che impedisce al bambino la soddisfazione dei suoi bisogni e contemporaneamente la dissociazione dell'esperienza di questo aspetto del sé, che rimane profondamente ferito nella propria stima e che poi può sfociare in profondo senso di inadeguatezza e vergogna. Dalla rinascita di questo sé dissociato, per Sullivan, in quanto suscitatore di uno stato di panico, prende origine poi la disorganizzazione psicotica e il ritiro dalla capacità di rapporto interpersonale, in cui il sentimento di vergogna appare molto presente, perché giocando a sua volta un ruolo inibitorio determinante, viene a complicare ulteriormente le difficoltà del soggetto minandone ancor più la fiducia. Anche F. Fromm-Reichmann pone in primo piano l'importanza della paura e della sfiducia verso gli altri, legate alle esperienze conflittuali avverse vissute sin dai primi istanti di vita come fattori fondamentali dell'insorgere e del mantenimento dello stato schizofrenico²⁷⁶, che sono anche suscitatrici del ritiro dell'io e dello stato di vergogna. Sebbene le varie posizioni sulla schizofrenia siano discordanti, sembra sia possibile rilevare in ogni caso che la paura originaria, l'offesa narcisistica del sé, il deficit affettivo, il disinvestimento energetico oggettuale e il ritiro dell'investimento sui confini dell'io, la mancanza di differenziazione del sé dall'altro da sé, la dissociazione dell'io, siano comunque componenti essenziali, primarie, compresenti nelle varie manifestazioni psicotiche, in cui dunque, l'io, subendo un grave smacco, non può che esprimersi in maniera gravemente mutilata, di cui lo stato di vergogna è diretta conseguenza e poi a sua volta concausa patologica. Pur apparendo assai azzardato stabilire la priorità e il peso dei diversi fattori psicopatodinamici

²⁷⁵. H.S. Sullivan (1962), *Teoria interpersonale della psichiatria*, Milano, Feltrinelli, 1970.

²⁷⁶. F. Fromm-Reichmann (1950), *Principi di psicoterapia*, Milano, Feltrinelli, 1962 .

dei disturbi schizofrenici, certo è che, come sostenuto da Kohut²⁷⁷, mentre il deficit affettivo risulta, sia in quanto oggettivamente avvenuto, sia in quanto soggettivamente sentito, variabilmente presente, l'offesa narcisistica rivolta al sé risulta sempre esistente e persistente, ed è quindi l'elemento scatenante determinante nel provocare le manifestazioni psicotiche, in quanto comporta un indebolimento prolungato e una frammentazione grave del sé. Da questa ferita narcisistica dipenderà poi l'influenza più o meno grave degli altri fattori causali e lo sviluppo di processi schizofrenici precoci.

Il sentimento di vergogna, dunque, fra le tante origini psicopatologiche ipotizzate in questo lavoro, sostanzialmente trova le sue radici in un sé ferito, minato sia nel suo substrato fisico, biologico e fisiologico che nel piano psichico, con conseguente ritiro dal mondo esterno.

Il sentimento di vergogna, così arcaico e primitivo diventa una condizione chiave per ulteriori sviluppi psicopatologici in quanto, contemporaneamente, come meccanismo, svolge un ruolo a sua volta specifico, come abbiamo già visto nella formazione dei blocchi caratteriali o fisici, ma anche in tutti i disturbi mentali. La concezione antropofenomenologica, per esempio, riconosce la vergogna come uno dei nuclei centrali cui rifarsi per spiegare le modificazioni esistenziali complesse proprie del delirio di persecuzione. Ballerini e Rossi Monti osservano in proposito:

L'essenza del delirare in questa prospettiva, è la distorsione della dimensione dell'essere come essere con, il *mit-Dasein* fondante l'uomo presenza²⁷⁸.

Sempre a tale proposito, Cargnello.

²⁷⁷. H. Kohut, *Narcisismo e analisi del sé*, cit.

²⁷⁸. A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, p. 131.

il «con» assume nel delirio persecutorio la qualificazione del contro (...) il delirante di persecuzione resta imprigionato in un mondo le cui chiavi non sono più in sua mano ma in mano di un «lui», oppure come il più spesso avviene, di certi più o meno enigmatici «loro»²⁷⁹.

La vergogna, pertanto, assume un ruolo determinante nel costituirsi delle varie manifestazioni deliranti, nella paranoia e nella schizofrenia in generale come sostenuto da Binswanger²⁸⁰ e da Cargnello²⁸¹, in quanto il giudizio degli altri sul proprio sé diventa talmente dominante da sconvolgere tutto l'essere e l'esistere della persona. Ballerini e Rossi Monti che sono del parere che «nella vergogna collegata al mondo vi sia una condizione già *in nuce* «paranoide»²⁸², riportano una citazione difficile ma molto significativa di Cargnello per indicare la vergogna come asse portante della condizione delirante.

Il regredire della vergogna proteggente a vergogna nascondente non è che una specificazione particolarmente parlante di un processo di mondificazione: da intendersi quale essere caduto e sempre più cadere nelle mani del mondo, che viene pertanto a perdere ogni aspetto positivo anche nel senso dell'anonimo «sì», per assumere sempre più un aspetto negativo alienante²⁸³.

La posizione di Binswanger – e secondo Ballerini e Rossi Monti, Cargnello vi si ricollega – viene sottolineata nella seguente citazione, altrettanto oscura e ostica, di difficile comprensione come è congeniale allo stile della antropologia binswangeriana.

²⁷⁹. D. Cargnello, «Analisi della presenza», in C.L. Cazzullo, C. Sini, (a cura di), *Fenomenologia: filosofia e psichiatria*, Milano, Masson, 1984.

²⁸⁰. L. Binswanger (1957), *Il caso Ellen West*, Milano, Bompiani, 1973.

²⁸¹. D. Cargnello, *L. Binswanger e il problema della schizofrenia*, «Rivista sperim. Freniatria», vol. 106, 1982, pp. 859-93, citato da A. Ballerini e M. Rossi Monti.

²⁸². A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*, p. 131.

²⁸³. D. Cargnello, *L. Binswanger e il problema della schizofrenia*, cit., p. 131, citato da Ballerini e Rossi Monti.

Quanto alla comprensione del processo schizofrenico in base al problema della vergogna, il punto fondamentale è peraltro nel fatto che qui abbiamo a che fare con una trasformazione dell'essere umano, nel senso che il «limite interiore del peccato» non è più liberamente spostabile ovvero fluido conformemente al criterio del Sé, il quale «decide» sempre di nuovo e liberamente sul motivo, sul grado e la forza del doversi vergognare, ma nel senso che questo limite è stabilito una volta per tutte [...]. In luogo del Sé è subentrato l'ambiente sociale [...] che mi è contrapposto immoto ed estraneo appunto. Quel che con tanta leggerezza chiamiamo «proiezione» del sentimento di vergogna verso l'esterno non è altro che il trasferimento del centro di gravità della nostra esistenza dal nostro proprio Sé al giudizio degli altri, vissuto come fissato [...]. Il processo schizofrenico è in primo luogo un processo di svuotamento o di impoverimento esistenziale nel senso di un crescente irrigidimento della libera ipseità in un oggetto estraneo a sé sempre più non libero sempre più non autonomo²⁸⁴.

Le varie posizioni, quella antropofenomenologica e quella kohutiana, sebbene su principi opposti, nel dare entrambi importanza al ruolo della vergogna nel processo schizofrenico, sia come produttrice di una ferita narcisistica, sia dell'ipertrofia del giudizio esterno, possono in un certo senso essere considerate complementari. Esse, infatti, mettono in luce la profonda e drammatica patogenicità di questo sentimento primitivo negli sviluppi psicopatologici gravi della personalità, mostrando contemporaneamente quanto ogni essere umano tenga geneticamente, biologicamente, psicologicamente, esistenzialmente a se stesso anche tramite tutte le pesanti trasformazioni e manifestazioni autodistruttive, dissociative, e tramite le compensazioni difensive patologiche complicate in cui si esprime nel mondo. Probabilmente il bisogno di essere amati e la paura di perdere l'oggetto di amore sono tra le spinte narcisistiche irrinunciabili di ogni essere umano, anch'esse responsabili delle varie psicopatologie e della depressione, tanto che Bibring indica tra le più

²⁸⁴. L. Binswanger, *Il caso di Ellen West*, cit., riportato da Ballerini e Rossi Monti in *op. cit.*, p. 132.

grandi aspirazioni della persona il desiderio di valere e di essere amato, di essere forte e superiore, di essere bravo e ammirevole. L'incapacità, supposta o vera, di non riuscire a realizzare questi ideali, secondo tale autore²⁸⁵, conduce alla depressione come conseguenza della frustrazione o della ferita narcisistica o della perdita della fiducia in sé vissuta in maniera devastante.

Dunque il crollo parziale o totale dell'autostima originaria dell'io, causato dal non sentirsi all'altezza delle proprie aspirazioni narcisistiche e dell'ideale dell'io e dall'azione del super-io, produce insieme con la depressione anche le premesse per la nascita del sentimento di vergogna. Possiamo ritenere che tale sentimento contenga in sé sia l'offesa e la ferita narcisistica che la depressione primarie, legate a stati di insoddisfazione e di colpa arcaici che sconvolgono sin dalle prime fasi di vita l'esistenza del soggetto. La ferita narcisistica, la paura di non essere all'altezza dell'ideale dell'io possono innescare, accanto alla vergogna, profondi sensi di colpa, commisti ad autodisprezzo e indignazione per se stessi. Grinberg li distingue in due categorie²⁸²: senso di colpa persecutorio e senso di colpa depressivo.

Questa distinzione – secondo Battacchi e Codispoti di matrice kleiniana – può essere vista in una dimensione bipolare: primitiva-riparativa ed empatica-normativa. Il senso di colpa punitivo sarebbe legato a stati di dispiacere molto penosi, intrisi di presenze ostili-persecutorie, vendicative, identificabili con il super-io, temute per supposte azioni riprovevoli commesse. Il senso di colpa riparativo appare legato al dispiacere, al timore e alle fantasia di avere inflitto dolore alle figure parentali, vissute come vittime. I sensi di colpa, distinti da Battacchi e Codispoti rispettivamente in «empatico» e «normativo»²⁸⁶, sono

²⁸⁵ E. Bibring, «The mechanism of depression», in P. Greanacre (a cura di) *Affective Disorders: Psychoanalytic Contributions to their study*, New York, International Universities Press, 1953.

²⁸⁶ L. Grinberg, *Deux sortes de culpabilité: leur relation avec les aspects du deuil normal et pathologique*, in «Revue Française de Psychanalyse», 2/3, pp. 191-201.

²⁸⁷ M. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*, p. 75.

da collegarsi – per la Sagan²⁸⁸ – il primo a un'identificazione con la madre e all'interiorizzazione dei modelli materni, il secondo al senso morale derivante dall'interiorizzazione delle proibizioni genitoriali. Battacchi e Codispoti rilevano inoltre che nella vergogna, come nel senso di colpa, è sempre presente «un'autoattribuzione di responsabilità per l'azione» sia per un fallimento verso se stessi, sia per aver trasgredito a una norma o per aver danneggiato l'altro. Ci sembra di poter sostenere che nella prima situazione gioca un ruolo importante oltre al narcisismo e all'ideale dell'io anche un super-io che impone un adeguamento a un modello megalomane, pena il fallimento e il rifiuto, e che spinge a una super-azione, a super-volere da se stessi, ma che non porta mai a un soddisfacimento, ma che anzi produce la vergogna come vergogna dell'insuccesso.

Nella seconda situazione il super-io appare più come un giudice altrettanto punitivo, ma soprattutto come un «inibitore» degli impulsi, delle emozioni, delle azioni che devono seguire un tracciato espressivo ben determinato, precostituito, limitato, non autonomo, che anche qui non lascia spazio alla libertà dell'individuo. Questa dovrebbe essere assecondata con un diritto naturale di autoaffermazione, venendo invece vissuta in ogni sentimento e in ogni azione come trasgressione alle imposizioni del super-io, porta a vissuti di colpa. Pertanto un forte super-io sembra essere il motore originario e il meccanismo primario sia della vergogna che del senso di colpa, diversamente riscontrabili nelle condizioni di normalità rispetto a quelle psicopatologiche, nelle quali assumono ruoli devastanti. Il senso di vergogna e di colpa sono strettamente connessi e compenetrati²⁸⁹, perché a nostro avviso trovano la stessa scaturigine dal super-io, dall'ideale dell'io, dal narcisismo, dal timore di soddisfare i propri bisogni e dall'angoscia che ciò costituisca un'aggressione alle figure genitoriali interne, dal timore dell'insuccesso, dal timore

²⁸⁸. E. Sagan, *Freud, Women and morality*, New York, Basic Books, 1988.

²⁸⁹. J. Goldberg, *op. cit.*

di perdere l'amore dell'oggetto amato, dall'angoscia di castrazione. Questi conflitti intrapsichici possono portare a gravi stati depressivi e melanconici psicotici in cui, per la Jacobson, i soggetti si comportano come se effettivamente fossero essi stessi il perduto oggetto d'amore, mentre contemporaneamente il Sé può essere percepito come oggetto cattivo che si trasforma in un super-io sadico. L'io diviene allora per la Jacobson «una vittima del super-io, inerme e impotente come un piccolo bambino che viene torturato dalla sua crudele, potente madre»²⁹⁰. Il super-io, l'ideale dell'io e l'oggetto idealizzato possono anche essere proiettati nel mondo esterno e vissuti, per l'Arieti, dalle persone depresse in cui vi è sempre un disturbo dell'autostima, come «l'altro dominante»²⁹¹.

Questi soggetti, sin dalle prime fasi evolutive, non vivono per se stessi ma per un'altra persona, cercando disperatamente di sollecitare dall'altro dominante una risposta desiderata, tesi verso un obbiettivo di vita irrealistico, spesso irraggiungibile, che perciò alimenta continuamente lo stato depressivo e la disistima di sé, accompagnate dal senso di fallimento e di vergogna. Infatti questo mondo conflittuale interiore gravemente disturbato, venendo esteriorizzato all'interno delle relazioni attuali dell'individuo, si manifesta in epoca successiva anche come assenza di contatto con sé e con gli altri, esprimendosi anche come timore-vergogna, a causa dell'annullamento dell'io, del ritiro dalla realtà o del supposto fallimento dell'io rispetto alle esigenze imposte dal super-io.

Viene da chiedersi se di fronte a una forte azione del super-io, di fronte a un sé carente, a un pesante senso di colpa, alla depressione, alla frantumazione dell'io, alla disistima profonda, il narcisismo primario permanga, oppure venga neutralizzato o completamente annullato.

²⁹⁰. E. Jacobson (a cura di), «Identificazioni psicotiche», in *La depressione*, Firenze, Giunti Barbera, 1971, p. 252.

²⁹¹. S. Arieti, *Psychotherapy of severe depression*, «Am. J. Psychiatry», 134, 1977, pp. 864-868.

Noi siamo propensi a credere, con Kohut²⁹², che questo passaggio dal narcisismo primario alla fase di amore oggettuale, che avviene in maniera disturbata nelle nevrosi e in forma incompleta, psicopatologica e drammatica (sebbene per Freud²⁹³ questo passaggio faccia invece parte di un normale processo maturativo), non cancelli totalmente le tendenze narcisistiche dell'individuo. Esse permangono per sempre in quanto hanno un substrato, non solo psicologico ma biologico, nel senso che questi bisogni sono a sostegno della vita stessa per l'intero corso dell'esistenza, nonostante le esperienze tragiche, le vicissitudini degenerative e le manifestazioni psicopatologiche con cui si evolveranno all'interno della persona. A meno che esse non portino a una caduta totale del bisogno di vita o dell'istinto di conservazione che, culminando con una malattia mortale o con il suicidio, annullano di fatto ogni istanza narcisistica o la affermano indirettamente e paradossalmente con un atto distruttivo estremo. Tanto è vero che per narcisismo, cioè per una difesa finale del sé e per vergogna dell'io si può morire, che è come dire che la vergogna, come l'altra faccia del narcisismo, e il narcisismo a sua volta come contenitore della vergogna, possono essere letali, letteralmente «mortificanti» non solo sul piano psicologico ma anche fisico. Con il ricorso al riconoscimento della priorità del narcisismo nell'esistenza dell'individuo si spiega come la vergogna possa essere una componente essenziale di tutta la vita psichica ma soprattutto delle forme e delle dinamiche psicopatologiche e dei disturbi mentali più gravi, anche se essa, come osserva Kaufman²⁹⁴, non è l'unica causa di psicopatologia, ma sicuramente, una delle più condizionanti e più traumatiche, come abbiamo cercato di dimostrare in tutto il nostro lavoro.

²⁹². H. Kohut (1971), *Narcisismo e analisi del sé*, cit.; (1977) *La guarigione del sé*, Torino, Boringhieri, 1980; (1984) *La cura psicoanalitica*, Torino, Boringhieri, 1986.

²⁹³. S. Freud, «Introduzione al narcisismo», *Opere*, vol. IV, Torino, Boringhieri, 1978.

²⁹⁴. G. Kaufman, *The psychology of shame*, cit.

Conclusioni

Il problema della vergogna, come abbiamo visto, è molto complesso, e quanto più ci si addentra in esso, tanto più appare intricato, dipendente da tanti altri fattori, collegato con tanti altri sentimenti, stimolato da numerosi meccanismi inconsci e psicodinamici, e da molteplici difese. Contemporaneamente, come sentimento e meccanismo attivatore, inconscio e palese insieme, a sua volta di dinamiche ricche, variegate, profonde e multiformi, si rende difficilmente definibile e collocabile. È altresì arduo puntualizzare la sua azione in maniera esauriente ed esaustiva. Perciò il problema della genesi, della dinamica, dei ruoli della vergogna rimane, secondo molti autori, ancora aperto, né bastano ricerche sul campo e sperimentazioni per risolvere un fenomeno così complesso e intricato²⁹⁵.

C'è chi la considera un bene prezioso per l'umanità²⁹⁶, e chi ne rileva il ruolo potenzialmente patogeno²⁹⁷, chi si muove in una posizione intermedia²⁹⁸. Certo è che il sentimento di vergo-

²⁹⁵ M.W. Battacchi, O. Codispoti, *op. cit.*

²⁹⁶ G. Axia, *op. cit.*

²⁹⁷ A. Ballerini, M. Rossi Monti, *op. cit.*

²⁹⁸ Si vedano in bibliografia i testi di: M. Lewis; C. Castelfranchi, I. Poggi; D'Urso et al.; M.W. Battacchi, O. Codispoti.

gna fa parte della vita e ne determina anche il percorso intrapsichico, emotivo, relazionale, reattivo, psicocorporeo, comportamentale, intervenendo pesantemente nella conformazione del carattere, nelle sue difese, nella strutturazione dei blocchi psicocorporei, delle posture, del linguaggio del corpo, della gioia, del dispiacere e dell'ansia.

Noi abbiamo cercato, sebbene costantemente attenti alle opinioni di autorevoli studiosi di diversa impostazione psicologica e psicoanalitica, di inquadrarlo in un'ottica reichiana senza perdere di vista la globalità delle interpretazioni, per non ridurre l'argomento entro una griglia già predisposta o esclusivistica. Anche se questi sono i limiti innegabili e inevitabili, abbiamo cercato di mantenere un approccio rigoroso, evitando le perentorietà, che non si addicono a una ricerca che intenda esplorare con spirito critico, genuino e non pregiudiziale, un problema così vasto e per molti versi misterioso e affascinante.

Nonostante le spiegazioni scientifiche e psicologiche, il sentimento di vergogna rimane in gran parte inesplorato e aperto a ulteriori valutazioni, così come la conoscenza della vita psichica dell'essere umano riserva ancora tante sorprese e interrogativi. Il problema della vergogna, dunque, ci ha posto di fronte a innumerevoli questioni e a domande che si sovrapponevano e aumentavano man mano che si procedeva. Abbiamo cercato per lo più di proporre delle interpretazioni che restano solo ipotesi e tentativi euristici e teorici, così come l'esperienza diretta personale, professionale, culturale, l'intuizione, l'osservazione e infine lo strumento reichiano e psicoanalitico classico ci suggerivano. Si è sempre cercato di conciliare le suddette posizioni in modo da sintetizzarle, non per amore di eclettismo, ma per cercare di vedere il problema da tutte le angolazioni. Questo ci ha costretto, per la ricchezza delle implicazioni con problemi connessi, a tralasciare forzatamente l'importanza e il ruolo contemporaneo e multicausale di innumerevoli altri fattori psicot dinamici, e invece a isolare il problema della vergogna quasi artificialmente per poterlo studiare meglio e metterlo in primo piano. L'osservare questo fenomeno ha comportato volontaria-

mente l'esclusione di importanti aspetti della vergogna, come per esempio l'età della sua comparsa, il ruolo della famiglia, il differente vissuto tra sessi, tra diverse culture e paesi, la considerazione di altre dinamiche e di meccanismi psichici compresenti, per, invece, evidenziarne in particolare il ruolo globale e specifico nella formazione dei blocchi psicogeni.

È stata un'operazione parziale e artificiosa, ma necessaria. Ci era impossibile fronteggiare e gestire una vastità di connessioni con altri formidabili problemi ad essa collegati e annessi senza il rischio di perdersi. La prevalenza data alla visione reichiana ci ha portato continuamente anche a vedere la vergogna come sentimento primario derivato dalla corazzatura universale e come forte meccanismo esso stesso responsabile della formazione della corazza e del carattere, e quindi a differenziarlo dalla timidezza come una delle sue manifestazioni particolari, pur sapendo che ciò potrebbe essere molto discutibile.

Concentrarsi più sulla genesi e sul ruolo del sentimento primario della vergogna ha inevitabilmente portato con sé molte lacune, molte contraddizioni e talvolta imprecisioni. Se ciò è accaduto, è da addebitarsi alla complessità del problema e alla nostra impossibilità di conoscerlo a fondo. Peraltro l'ottica reichiana non poteva non orientarci verso visioni più o meno collegate al discorso psicoanalitico classico e moderno, che comunque ponessero attenzione all'uomo come entità psicosomatica e somatopsicosomatica e a tralasciare altre concezioni da essa troppo lontane. La ricerca delle origini, del ruolo, del come e perché l'uomo si vergogna, rientra, a nostro avviso, nel tentativo infinito dell'essere umano di spiegare la propria vita psichica, nel suo tentativo di risolvere i molteplici e complessi problemi in cui è coinvolto come protagonista durante la sua esistenza. In questa lotta per la vita e per la conoscenza sta, accanto a tante debolezze, la sua grandezza.

Bibliografia

- AA.VV., *Ansia e aggressività*, Milano, Ciba, 1971.
- ADLER A. (1912), *Il temperamento nervoso*, Roma, Astrolabio, 1950.
- ADLER A. (1920), *Prassi e teoria della psicologia individuale*, Roma, Astrolabio, 1967.
- ALEXANDER F. (1946), *Medicina psicosomatica*, Firenze, Giunti-Barbera, 1968.
- ANODEA J., *Chakras*, Milano, Armenia, 1994.
- ANTONELLI F., *Elementi di Psicomatica*, Milano, Rizzoli, 1968.
- ARCIERI G., *Introduzione alla medicina cibernetica e quantistica*, Palermo, Ipsa, 1988.
- ARGYLE R. (1972), *Il comportamento e il suo linguaggio*, Bologna, Il Mulino, 1974.
- ARGYLE R. (1975), *Il corpo e il suo linguaggio*, Bologna, Zanichelli, 1978.
- ARIETI S., *Il sé intrapsichico. Affettività, cognizione e creatività nella salute e nella malattia mentale*, Torino, Boringhieri, 1969.
- ARIETI S., *Psychotherapy of severe depression*, «Am. J. Psychiatry», 134, 1977, pp. 864-868.
- AXIA G., *La timidezza*, Bologna, Il Mulino, 1999.
- BALLERINI A., ROSSI MONTI M., *La vergogna e il delirio*, Torino, Boringhieri, 1990.
- BARTOLINI M. (a cura di), *La nascita psicologica e le sue premesse neurobiologiche*, Roma, Yes Mercury, 1984.
- BATTACCHI M.W., CODISPOTI O., *La vergogna*, Bologna, Il Mulino, 1992.

- BAKER E., *L'uomo nella trappola*, Roma, Astrolabio, 1969.
- BEAUCHESNE H., *Storia della psicopatologia*, Roma, Borla, 1990.
- BENEDETTI G., *Neuropsicologia*, Milano, Feltrinelli, 1969.
- BIBRING E., «The mechanism of depression», in P. Greanacre (a cura di) *Affective Disorders: Psychoanalytic Contributions to their study*, New York, International Universities Press, 1953.
- BINSWANGER L., *Per una antropologia fenomenologica*, Milano, Feltrinelli, 1970.
- BINSWANGER L. (1957), *Il caso Ellen West*, Milano, Bompiani, 1973.
- BOADELLA D., LISS J., *La psicoterapia del corpo*, Roma, Astrolabio, 1986.
- BOWLBY J., *Cure materne e igiene mentale*, Firenze, Giunti Barbera, 1968.
- BOWLBY J., *Attaccamento e perdita*, Torino, Boringhieri, 1975.
- CARGNELLO D., *L. Binswanger e il problema della schizofrenia*, «Rivista sperim. Freniatria», vol. 106, pp. 859-93, 1982, citato da A. Ballerini e M. Rossi Monti.
- CALLIERI B., *Dimensioni antropologiche della psicopatologia della capacità*, in «Rivista Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria», n. 17, Roma, Melusina, 1992.
- CARGNELLO D., «Analisi della presenza», in C.L. Cazzullo, C. Sini (a cura di), *Fenomenologia: filosofia e psichiatria*, Milano, Masson, 1984.
- CARLINI M.G., FARNETI P., *Il ruolo del corpo nello sviluppo psichico*, Torino, Loescher, 1981.
- CASTELFRANCHI C., POGGI I., *Che figura. Emozioni e immagine sociale*, Bologna, Il Mulino, 1988.
- CHASSEGUET-SMIRGEL J. (1971), «Il senso di colpa femminile», in *La sessualità femminile*, Bari, Laterza, 1977.
- CORMAN L., *Viso e carattere*, Roma, Mediterranee, 1990.
- CRAIA V., *Proiezione e peste psichica*, Milano, Riza, 1984.
- CRAIA V., *Il blocco oculare energetico*, Palermo, Ipsa, 1991.
- CRAIA V., *Le nevrosi caratteriali universali*, Roma, Armando, 1999.
- DAHLKE R., *Malattia, linguaggio dell'anima*, Roma, Mediterranee, 1996.
- DARWIN C. (1872), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Milano, Longanesi, 1971.
- DEL GIUDICE N. e E., *Omeopatia e bioenergetica*, Verona, Cortina International, 1984.
- DEUTSCH F. (1959), *Il misterioso salto dalla mente al corpo*, Firenze, Martinelli, 1975.

- DE VINCENTIS G., CALLIERI B., *Psicologia e psicopatologia del pudore*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1974.
- DROPSY J., *Vivere nel proprio corpo*, Milano, Ottaviano, 1981.
- D'URSO V. et al., *Imbarazzo, vergogna e altri affanni*, Milano, Cortina, 1990.
- D'URSO V., TRENTIN R., *Psicologia delle emozioni*, Bologna, Il Mulino, 1988.
- DYCHTWARD K., *Psicosoma*, Roma, Astrolabio, 1978.
- EIBL-EIBESFELDT I., *Defence and aggression in animals and man: Some ethological perspectives, in fear and defence*, in P.F. Brain, D. Mainardi et al. (a cura di), London, Harwood, 1990, pp. 381-408, citato da J. Le Doux in *Il cervello emotivo, alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini Castoldi, 1999.
- EIDELBERG L., *The concept of narcissistic mortification*, «Int. J. Psychoanalytic», vol. 40, 1959.
- ERIKSON H.H., *Infanzia e società*, Roma, Armando, 1966.
- EKMAN P. (1973), *I volti della vergogna*, Firenze, Giunti, 1989.
- FAST J., *Il corpo parla*, Milano, Mondadori, 1979.
- FAUBERT A., *Introduzione ai principi dell'agopuntura tradizionale cinese, la bioenergetica degli esseri viventi*, Como, RED, 1985.
- FEDERN P., *Psicosi e psicologia dell'io*, Torino, Boringhieri, 1976.
- FELICI F., VETRONE G., *Colpa e vergogna*, Città di Castello, Marcon, 1991.
- FENICHEL O., *Trattato di psicoanalisi delle nevrosi e delle psicosi*, Roma, Astrolabio, 1952.
- FERENCZI S., *Fondamenti di psicoanalisi*, Firenze, Guaraldi, 1974.
- FERRARIS O., *Psicologia della paura*, Torino, Boringhieri, 1980.
- FORNARI F., *La vita affettiva originaria del bambino*, Milano, Feltrinelli, 1969.
- FOSSUM M.A., MASON M.J., *Il sentimento della vergogna*, Roma, Astrolabio, 1987.
- FREUD A., *Normalità e patologia del bambino*, Milano, Feltrinelli, 1969.
- FREUD A., *L'io e i meccanismi di difesa*, Firenze, Martinelli, 1969.
- FREUD S., «Nuove osservazioni sulle neuropsicosi di difesa», in *Opere*, vol. II, Torino, Boringhieri, 1967.
- FREUD S., «Tre saggi sulla teoria sessuale», in *Opere*, vol. IV, Torino, Boringhieri, 1970.
- FREUD S., «Introduzione al narcisismo», in *Opere*, vol. VII, Torino, Boringhieri, 1975.
- FREUD S., «Introduzione alla psicoanalisi», in *Opere*, vol. VIII, Torino, Boringhieri, 1968.

- FREUD S., «Psicopatologia della vita quotidiana», in *Opere*, vol. IV, Torino, Boringhieri, 1965.
- FREUD S., «L'io e l'es», in *Opere*, vol. III, Torino, Boringhieri, 1972.
- FREUD S., «Al di là del principio del piacere», in *Opere*, vol. IX, Torino, Boringhieri, 1972.
- FREUD S., «Introduzione al narcisismo», in *Opere*, vol. IV, Torino, Boringhieri, 1978.
- FRUJDA N., *Emozioni*, Bologna, Il Mulino, 1989.
- FRIGOLI D., *Le metamorfosi della coscienza*, Milano, Riza, 1985.
- FRIGOLI D., *Il primo strumento dell'uomo. Il simbolismo della mano nella tradizione e nella patologia*, «Riza Psicosomatica», n. 73, Milano, Riza, 1977.
- FROMM E., *Avere o essere*, Milano, Bompiani, 1980.
- GABBARD G.O., *Psichiatria psicodinamica*, Milano, Cortina, 1995.
- GALIMBERTI U., *Il corpo*, Milano, Feltrinelli, 1983.
- GOFMAN E., *Il comportamento in pubblico*, Torino, Einaudi, 1971.
- GOLDBERG J., *La colpa*, Milano, Feltrinelli, 1988.
- GRINBERG L., *Deux sortes de culpabilité: leur relation avec les aspects du deuil normal et pathologique*, in «Revue Française de Psychanalyse», 2/3, pp. 191-201.
- GRODDECK G., *Il libro dell'es*, Milano, Mondadori, 1975.
- GRUNBERGER B. (1964), *Il narcisismo*, Roma-Bari, Laterza, 1975.
- GUBBIOTTI A., *Concetti scientifici della bioenergia*, Milano, Guna, 1994.
- HARLOW H.F., *The nature of love*, «The American Psychologist», 13/6, 1958.
- HELLER A., *Il potere della vergogna*, Roma, Editori Riuniti, 1985.
- HILTON R., «General dynamics of character structure development and the therapeutic process», in J. Cassius (a cura di), *Horizons in bioenergetics. New dimensions in mind-body psychotherapy*, Memphis, Prometeian Publications, pp. 178-197, citato da S.M. Johnson in *La trasformazione del carattere*, Roma, Astrolabio, 1985, p. 31.
- HILLMAN J., *Il suicidio e l'anima*, Roma, Astrolabio, 1975.
- HINDE R., *La comunicazione non verbale*, Roma-Bari, Laterza, 1974.
- IZARD C.E., *Human emotions*, New York, Plenum Press, 1977.
- JACOBSON E. (a cura di), «Identificazioni psicotiche», in *La depressione*, Firenze, Giunti Barbera, 1971, p. 252.
- JACOBSON E., *Il sé e il mondo oggettuale*, Firenze, Martinelli, 1974.
- JASPERS K., *Psicopatologia generale*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1964.

- JERVIS G., *Manuale critico di psichiatria*, Milano, Feltrinelli, 1975.
- JORES A., *Trattato di Medicina Psicosomatica*, Firenze, Giunti-Barbera 1965.
- KAUFMAN G., *The psychology of shame*, New York, Springer, 1989.
- KELEMAN S., *Il corpo è lo specchio dell'anima*, Milano, Celuc libri, 1980.
- KLEIN M. (1937), *Invidia e gratitudine*, Firenze, Martinelli, 1969.
- KOHUT H., *Narcisismo e analisi del sé*, Torino, Boringhieri, 1971.
- KOHUT H. (1977) *La guarigione del sé*, Torino, Boringhieri, 1980.
- KOHUT H. (1984), *La cura psicoanalitica*, Torino, Boringhieri, 1986.
- KRETSCHMER E. (1930), *Psicologia medica*, Firenze, Sansoni, 1950.
- KUSHI M., *Guardarsi dentro, diagnosi orientale*, Roma, Mediterranee, 1983.
- LAINÉ R.D., *L'Io diviso, Studio di psichiatria esistenziale*, Torino, Einaudi, 1969.
- LAPLANCHE J., PONTALIS J.B., *Enciclopedia della Psicoanalisi*, Roma-Bari, Laterza, 1973.
- LAVATER S.G., *Trattato di fisiognomica*, 1778, citato da J. Spinetta in *Volto e Personalità*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1991.
- LEBOYER F., *Per una nascita senza violenza*, Milano, Bompiani, 1975.
- LE DOUX J., *Il cervello emotivo, alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini-Castoldi, 1999.
- LEWIS H.B., *Shame and guilt in neurosis*, New York, International Universities Press, 1971.
- LEWIS M. (1992), *Il sé a nudo*, Firenze, Giunti, 1995.
- LOWEN A. (1958), *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1978.
- LOWEN A. (1967), *Il tradimento del corpo*, Roma, Mediterranee, 1982.
- LOWEN A. (1972), *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma, 1980.
- LOWEN A. (1975), *Paura di vivere*, Roma, Astrolabio, 1982.
- LOWEN A. (1975), *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 1983.
- MAHLER M., PINE F., BERGMAN A., *La nascita psicologica del bambino*, Torino, Boringhieri, 1978.
- MAROTTA M., MASCI V., *Fondamenti d'omeopatia*, Roma, Dolisos Italia, 1990.
- MEERSSEMAN J.P., *Chiropratica*, Como, RED, 1978.
- MEISSNER W.W., *The paranoid process*, New York, Aronson, 1986.
- MERLAU PONTY M., *Il corpo vissuto*, Milano, Il Saggiatore, 1979.
- MILLER S., *The shame experience*, Hillsdale N.Y., Analytic Press, 1985.
- MONTAGU A., *Il linguaggio della pelle*, Milano, Garzanti, 1989.

- MORELLI R., *Il corpo come sistema infinito*, «Riza Psicosomatica», n. 51, Milano, Riza, 1985.
- MORRIS D., *La scimmia nuda*, Milano, Bompiani, 1967.
- MORRIS D., *L'uomo e i suoi gesti*, Milano, Mondadori, 1977.
- MORRIS D., *Il comportamento umano*, Milano, Mondadori, 1986.
- MOSES P., *The voice of neurosis*, New York, Grune and Stratton, 1954.
- MUSCATELLO C., *Argomenti di psichiatria*, Bologna, Esculapio, 1977.
- NACHT S., *La psicoanalisi contemporanea*, Roma, Newton Compton, 1975.
- NANETTI F., *La comunicazione trascurata*, Roma, Armando 1996.
- NATHANSON D.L., *The many faces of shame*, New York-London, Guilford Press, 1987.
- NAVARRO F., *La funzione muscolare nell'abreazione terapeutica*, «Energia Carattere Società», n. 3, Milano, Riza, 1979.
- NAVARRO F., *Neuropsicologia reichiana*, «Energia Carattere Società», n. 6, Milano, Riza, 1984.
- NAVARRO F., *Funzionalismo del collo*, «Energia Carattere Società», n. 7, Milano, Riza, 1984.
- NAVARRO F., *Caratterologia reichiana, carattere genitale e carattere nevrotico*, «Energia Carattere Società», n. 7, Milano, Riza, 1985.
- NAVARRO F., *Somatopsicodinamica, un nuovo sguardo sulla patologia*, Pescara, Il Discobolo, 1988.
- NAVARRO F., *Caratterologia post-reichiana*, Palermo, Ipsa, 1991.
- NAVARRO F., *Metodologia della vegetoterapia analitica*, Roma, Busen, 1998.
- NAVARRO F., *Somatopsicopatologia*, Napoli, Idelson-Gnocchi, 2000.
- NGUYEN VAN NGHI, *Patogenesi e patologia energetiche in medicina cinese*, Milano, Unicopli, 1984.
- ORIGLIA M., *Il linguaggio emotivo delle mani*, «Energia Carattere Società», n. 8, Milano, Riza, 1984.
- ORIGLIA M., *Il massaggio dell'anima, la psicoterapia di Reich*, Milano, Riza scienze, 1988.
- PANCHIERI P., *Stress emozioni malattia. Introduzione alla malattia psicosomatica*, Milano, Mondadori, 1980.
- PARENTI F., *Manuale di psicoterapia su base adleriana*, Milano, Hoepli, 1970.
- PIERRAKOS J., *The voice and feeling in self expression*, New York, Institute for Bioenergetic, 1969.
- POPP A.F., *Nuovi orizzonti in medicina. La teoria dei biofotoni*, Palermo, Ipsa, 1985.

- RAKNES O., *W. Reich e l'orgonomia*, Roma, Astrolabio, 1972.
- REICH W. (1942), *La funzione dell'orgasmo*, Milano, Sugarco, 1972.
- REICH W. (1949), *Analisi del carattere*, Milano, Sugarco, 1973.
- REICH W. (1949), *Etere, Dio e diavolo*, Milano, Sugarco, 1974.
- REICH W. (1953), *L'assassinio di Cristo*, Milano, Sugarco, 1972.
- REICH W. (1952), *L'irruzione della morale sessuale coercitiva*, Milano, Sugarco, 1972.
- REICH W. (1939), *Psicologia di massa del fascismo*, Milano, Sugarco, 1971.
- REICH W., (1938), *Esperimenti bionici*, Milano, Sugarco 1981.
- REICH W. (1948), *Biopatia del cancro*, Milano, Sugarco, 1976.
- RIZZARDI M., *La percezione dell'espressività*, Riccione, La Sfera Celeste, 1993.
- RIZZARDI M., *Individuo, gruppo, società*, Urbino, Quattroventi, 1996.
- RIZZARDI M., *La costruzione del mondo personale e sociale*, Urbino, Quattroventi, 1997.
- RIZZARDI M., MOSCHINI F., *Sogni e bisogni nell'adolescenza*, Urbino, Quattroventi, 1999.
- RIZZARDI M., *Lo sviluppo della personalità*, Urbino, Quattroventi, 1999.
- ROGORA A., *L'antenna psicosomatica. Nel binomio cervello mano risiede l'umanità dell'uomo*, «Riza Psicosomatica», n. 73, Milano, Riza, 1987.
- ROGORA A., *Ogni punto una personalità*, «Riza Psicosomatica», n. 51, Milano, Riza, 1985.
- RYCROFT C., *Dizionario critico di psicoanalisi*, Roma, Astrolabio, 1980.
- SARTRE J.P., *L'Être et le Néant*, Paris, Gallimard, 1950, p. 278.
- SCHILDER P. (1935), *Immagine di sé e schema corporeo*, Milano, F. Angeli, 1978.
- SCHUTZ W., *Here comes everybody*, New York, Harper&Row, 1972, pp. 85-86.
- SCIARRETTA C., *Trattato di agopuntura e medicina cinese*, Ancona, Accademia Marchigiana di Agopuntura, 1983-1986.
- SERU P., *Corso di chiropratica*, Milano, De vecchi, 1993.
- SIGAUD C., *La forme humain, sa signification*, 1914, citato da J. Spinetta in *Volto e Personalità*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1991.
- SPIER J., *Introduzione alla psicochirologia*, Palermo, Ipsa, 1998.
- SPINETTA J., *Volto e personalità*, Roma, Mediterranee, 1991.
- SPITZ R., *Il primo anno di vita del bambino*, Firenze, Ed. Universitaria, 1968.
- SULLIVAN H.S., *Teoria interpersonale della psichiatria*, Milano, Feltrinelli, 1970.

- TOMKINS S.S., *Affect, Imagery, Consciousness*, vol. II, «The Negative Affect», New York, Springer, 1963.
- WALLON H., *Le origini del carattere del bambino*, Roma, Editori Riuniti, 1963.
- WEISS E., ENGLISH O.S., *Medicina Psicosomatica*, Roma, Astrolabio 1949.
- WINNICOTT D.W., *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Roma, Armando, 1982.
- WURMSER L., «La struttura della vergogna», in *La vergogna*, Torino, Boringhieri, 1996.
- WURMSER L., *The Mask of Shame*, John Hopppkins, Baltimore, University Press, 1981.
- ZIMBARDO P.S., *Shyness*, Reading MA., Addison-Wesley, 1977.
- ZIMBARDO P.G., RADL S., *Il bambino timido*, Trento, Erickson, 2001.