



L'invisibilità e il carattere di Martin H. Astor

Non esiste letteratura psicologica che affronti l'invisibilità quale meccanismo di difesa. Nonostante ciò, questo aspetto si è presentato di continuo durante il mio lavoro clinico privato.

In alcuni casi è emerso con tale chiarezza da farmi decidere di scrivere questo articolo per inserire una volta per tutte l'invisibilità quale aspetto importante in psicologia.

Il mio primo incontro con il fenomeno avvenne qualche anno fa, quando un mio giovane cliente arrivò depresso alla sua seduta di terapia. Fui così colpito dal suo aspetto che gli chiesi immediatamente che cosa fosse successo. Mi disse: *"so di essere molto depresso, perché stavo venendo qui in metropolitana ed ero seduto accanto a un cieco. Sa bene come loro riescono a sentire gli ostacoli e ad evitarli prima di sbatterci contro? Bene, quest'uomo mi è venuto addosso scendendo alla sua fermata. Ho sentito subito che ero abbattuto. Mi sono reso talmente invisibile, che neanche un cieco è riuscito a vedermi"*.

Quest'uomo aveva imparato questo meccanismo di difesa quando era molto giovane, a causa di una lunga storia di abusi infantili.

Era il più anziano di quattro figli, e si vedeva come il protettore della famiglia. Suo padre, alcolista, tornava a casa ubriaco quasi tutte le sere e picchiava frequentemente i suoi figli mentre questi dormivano. Il mio cliente imparò a rimanere sveglio tutte le notti, facendo finta di dormire. Se suo padre entrava nella stanza da letto faceva finta di essere invisibile. In questo modo sperava di non essere picchiato. Durante la sua infanzia fu picchiato così forte e così spesso che fu portato al pronto soccorso dell'ospedale locale parecchie volte al mese. In una situazione così impossibile, il diventare invisibile fu il suo unico rifugio. Questo stesso meccanismo fu usato da prigionieri nei campi di concentramento.

I veterani avvisavano quelli appena arrivati. *"Se vuoi sopravvivere qui, non guardare mai le guardie negli occhi"*. In entrambi questi casi, diventare invisibili significa *"non esistere"*, perché forse così hai una possibilità di sopravvivere.

Alexander Lowen, in un articolo intitolato *"La volontà di vivere e il desiderio di morire"* (1982), fa una differenziazione netta tra vivere e sopravvivere. Un "vivente" rischia e non ha paura, è aperto e visibile nel suo ambiente. Un "sopravvissuto" lotta nelle ombre della vita, nascosto e passivo.

Un sopravvissuto soffre sempre. Ironicamente, il fine ultimo della sua lotta è quello di non esistere. Da questo il desiderio di morire. Morire significa non dover più lottare. Diventare invisibile per sempre.

In un altro riferimento al soggetto, Lowen scrive che *"vedere è comprendere"* (1988). Ipotizza che certi disturbi nell'acutezza visiva possano essere correlati a difetti caratteriali.

La visione miope, dice, potrebbe svilupparsi perché una persona rifiuta, in un certo senso, di comprendere.

L'occhio miope è *"l'occhio spaventato"*, dice. La persona agisce e sente come se le occhiate potessero uccidere. Questo rifiuto-di-vedere blocca qualsiasi vera comprensione della propria vita e del proprio comportamento.

Se lo sviluppo visivo è permanente, continua, la comprensione deve essere alle radici del problema della persona. Spesso risale alle sensazioni della primissima infanzia di essere odiati da uno o da entrambi i genitori. Questo può succedere se un bimbo rifiuta di sottomettersi, o se un genitore è spaventato dall'innocenza o dalla sessualità del figlio. I genitori possono essere gelosi o eccitati dai loro figli.

Così, in questo caso, la miopia si manifesta a livello prepuberale, come meccanismo inconscio per bloccare la consapevolezza di causare sensazioni sessuali negli altri.

Continua osservando che i pazienti spesso insistono a portare gli occhiali durante le sedute di terapia. È come se non capissero né il terapeuta né se stessi senza occhiali. Comunque, quando vengono obbligati a toglierli, spesso acquisiscono un miglior "grounding". Alcuni imparano davvero a vederci meglio. Potrebbe essere che mentre gli occhiali aiutano fisicamente a vedere, servono anche da barriera tra il paziente e il resto del mondo.

Variazioni sul tema

Vedente. Non vedente. Visibile. Invisibile. Queste sono tutte variazioni sullo stesso tema. Ognuna suggerisce un modo diverso di essere-al-mondo. La persona "vedente" è colei che vede, il vate, colei che conosce tutto, il mago, il veggente. La persona "non vedente" è cieca, persa, disorientata, inconsapevole, non in contatto con se stessa e gli altri (è importante notare che utilizziamo la parola "cieco" nel senso psicologico del termine; molte persone cieche "vedono". Tiresia e Cassandra erano ciechi ma erano entrambi "vedenti"). La persona "visibile" è il narcisista, l'attore sul palcoscenico, il polo d'attrazione, il più importante, colui che tutti ascoltano. Colui che non è visibile è il consumato "uomo invisibile". Nessuno si accorge di lui. Lui non conta niente, a nessuno interessa niente di lui, nessuno capisce quello che dice, pensa o sente. Una persona così può essere presente, ma non esiste psicologicamente per gli altri.

Il fenomeno di rendere visibile l'invisibile e invisibile il visibile è una questione affascinante. Talvolta possiamo causare queste trasformazioni, altre volte semplicemente accadono. Consideriamo il fenomeno della cecità isterica, delle amnesie e dei lapsus. Tutti questi aspetti possono essere paragonati a un'allucinazione negativa, o a cecità involontaria. Siamo noi a renderci invisibili, o è qualcosa al di fuori di noi a esserne la causa? C'è qualcosa che in qualche modo ci fa scegliere il nostro meccanismo di difesa? Ci accechiamo, come Edipo, quando non riusciamo a sopportare ciò che vediamo? Scegliamo di vivere in un mondo di fantasia per evitarci ulteriori sofferenze? L'invisibilità psicologica, una sorta di non-esistenza, diventa una scelta.

La letteratura descrive la cecità psicologica come un mezzo per evitare il dolore e anche un mezzo per raggiungere secondi fini.

Rosee-Koker e Gretchen Van Boemel (1989), dell'Istituto Oculistico Doheny di Los Angeles, parlano di un gruppo di donne cambogiane che videro orrori nella loro infanzia. Dai test sulle onde cerebrali risultava che queste donne avessero una vista di dieci decimi, ma tutte invece avevano una cecità funzionale che sfruttavano per restarsene chiuse in casa. Quelle che erano state tenute in campi di prigionia e furono testimoni di orrori per più tempo stavano peggio *"psicologicamente soffrivano di cecità psicosomatica"*.

I ricercatori hanno notato una simile casistica anche tra i sopravvissuti della guerra del Vietnam e dei campi di concentramento.

Al contrario, il concetto di rendere visibile l'invisibile ha a che fare con la scoperta di sé. Nella teoria cognitivista della Gestalt, la scoperta è l'"ah ha", l'improvvisa comprensione che è sempre presente, ma non vista completamente. La visibilità e l'invisibilità sono comparabili alle illusioni in cui le relazioni percettive terra-campo continuano a modificarsi.

Nello stesso modo, durante la meditazione o sotto ipnosi siamo capaci di un'attenzione selettiva (visibilità e messa a fuoco) e disattenzione selettiva (invisibilità e mancanza di messa a fuoco).

Se noi mettiamo a fuoco un dettaglio, gli oggetti, i suoni e altri stimoli periferici al dettaglio diventano invisibili a livello funzionale.

Sembrano come sfuocati e tagliati fuori. Al contrario, quando allarghiamo lo sguardo, il nostro campo visuale si espande a una visione più ampia delle cose.

L'attenzione selettiva necessita della fuoriuscita di energia focalizzata. Quando cerchiamo di leggere un cartello da qualsiasi distanza, è come se stessimo indirizzando dell'energia fuori dai nostri bulbi oculari per mettere a fuoco l'oggetto. Lo stesso accade per gli altri sensi: l'udito, l'odorato, il gusto e il tatto. Entrando nella modalità dell'"invisibilità" noi permettiamo agli stimoli di fluire attraverso di noi, come se i nostri organi di senso fossero magneti, come se assorbissimo energia dall'ambiente. Essere visibili è una modalità attiva ed espressiva. L'essere invisibili è una modalità passiva. In termini bioenergetici, la visibilità necessita di una fuoriuscita di energia, mentre l'invisibilità necessita di una struttura corporea di trattenimento. Quest'ultima porta comunque via dell'energia all'organismo, spesso in termini di rigidità e contrazione.

Una volta ho avuto in terapia un uomo di mezza età che venne da me perché era stanco di essere un "uomo invisibile". Aveva scelto il lavoro impiegatizio perché pensava fosse un mezzo per sopravvivere nel mondo economico. *"Seduto a una scrivania in fondo a una stanza, nessuno mi avrebbe notato"* -diceva- *"se nessuno mi avrebbe notato, nessuno mi avrebbe disturbato"*. Quella vita, però, non era sufficiente per lui. A quarant'anni stava cominciando a pretendere di più. Voleva iniziare a farsi valere, voleva interagire più pienamente con gli altri. La sua sindrome d'invisibilità risaliva a quando aveva dodici anni, età in cui suo padre morì e sua madre fu costretta ad andare a lavorare. Quell'anno la sua unica sorella, di dieci anni più vecchia di lui, si sposò e lasciò la loro casa. Così, in un solo anno, gli sembrò di essere stato abbandonato da tutta la famiglia. Non aveva nessuno con cui parlare, nessuno cui confidare il suo dolore. Per reazione si rese invisibile.

Rigido, contratto e compulsivo, non ricordava mai i suoi sogni. Durante una seduta però, chiuse gli occhi e mi raccontò questa storia: *"C'è un bambino piccolo seduto da solo in una stanza buia e vuota. Sta giocando tranquillamente. Una porta si apre e sua madre e sua sorella entrano nella stanza ma non lo guardano. Il bimbo le guarda entrambe, confuso e pieno di desiderio."*

La madre e la sorella escono. Il bimbo siede da solo nel buio. Continua a giocare. Ha fame, ma attende con pazienza di essere chiamato per cena". È come se lui non ci fosse.

Diventare visibili è un processo lento e arduo. Nel corso di una terapia con cadenza settimanale durata quattro anni questo paziente iniziò a stare meglio con se stesso e la sua energia iniziò a fluire.

La sua visibilità -sia nel senso del vedere che dell'essere visto- cominciò a manifestarsi anche nella sua vita quotidiana. Dopo un anno dall'inizio della terapia, venne da me con urgenza.

"Voglio che lei sappia che le ho mentito circa la mia età, ho cinque anni di più".

Venne perché si fidava di me. Si accettava per quello che era. Dopo un po', fece nuove amicizie. Si iscrisse a dei corsi universitari dove se la cavò bene. Iniziò a divertirsi usando il computer sul lavoro, e si divertiva a condividere queste conoscenze con gli altri.

La nostra seduta più importante avvenne dopo quattro anni di lavoro insieme. Il mio paziente portò con sé un libro perché c'era qualcosa di molto importante lì dentro che lui voleva leggermi. La storia parlava di uno scienziato morto anni prima, era una sorta di encomio. Il soggetto era un grand'uomo, un leader dotato, un meraviglioso essere umano, ma non si valorizzava abbastanza. Dopo aver letto il pezzo con sentimento, il mio paziente ripose il libro. Mi chiese se indovinavo chi l'aveva scritto. *"Non ne ho idea"*, gli dissi. Mi si avvicinò e disse: *"Einstein, Albert Einstein ha scritto questo encomio per un caro amico"*.

Vedendo che il mio paziente aveva gli occhi velati di lacrime, dissi: *"Perché non si lascia andare e si fa un bel pianto?"*.

A quel punto iniziò a singhiozzare. Era la seconda volta in quattro anni che lo vedevo piangere (la prima volta fu quando mi raccontò della morte di suo padre). Stava singhiozzando senza controllo. Piangeva per se stesso: per essere visto, per essere ascoltato, per essere riconosciuto.

Questa seduta fu un punto di svolta fondamentale. Qualche tempo dopo si lasciò crescere la barba. Per lui la barba era un'asserzione, un modo di dire: *"Posso vestirmi come voglio. Posso tenere i capelli e la barba come mi pare e piace. Io sono io. Io sono qualcuno. Io voglio essere visto"*. Iniziò

ad addolcirsi notevolmente. Lentamente, dopo un po' di settimane, mi disse di non sentirsi più depresso. Inizì a comprare delle cose attraenti e costose per sé, per l'abbigliamento e l'arredamento. Infine trovò un nuovo appartamento, per il quale avrebbe dovuto fare parecchi sacrifici. Era pronto ad affrontare il rischio finanziario. Essenzialmente desiderava sempre più essere visibile.

Inizì una relazione con una giovane donna. Poco dopo ebbe un nuovo incarico sul lavoro, raddoppiando quasi il suo salario. Recentemente si è scoperto a considerare l'eventualità di sposarsi e di metter su famiglia. Era un circolo positivo; più si comprendeva, più diventava visibile. Più visibile diventava, più energia aveva per espandere la sua vita. Stava finalmente vivendo pienamente.

Non ci sono tipi puri

Vedente, non vedente, visibile, invisibile -queste sono delle descrizioni sommarie per quattro varietà o tipologie di persone. In realtà non esiste un tipo puro. Per esempio, ci sono degli individui che possono semplicemente avere piccole lacune, o che desiderano soltanto nascondere una parte di se stessi. Alcuni di noi possono semplicemente avere delle cicatrici, vergogne, deformità fisiche, tumori, malattie, eccetera, e preferiscono tenere questi fatti segreti. Altri possono investire molta energia per nascondersi. Questo tipo di comportamento si manifesta spesso sublimandolo o compensandolo vestendosi o agghindandosi.

Quella che segue è una scheda di questi tipi dal punto di vista della teoria bioenergetica.

Schema di visibilità e invisibilità di quattro diversi tipi di persone

	VEDENTE	NON VEDENTE	VISIBILE	INVISIBILE	MODALITÀ CARATTERIALE
VEDENTE			tipo I completamente visibile		genitale
NON VEDENTE				tipo II completamente invisibile	orale schizoide ossessivo-compulsivo
VISIBILE		tipo III attore-cieco			orale narcisista
INVISIBILE	tipo IV voyeur				rigido ossessivo psicopatico maniacale

Se utilizziamo questo schema, la persona di tipo I può vederci ed essere vista.

Questo è l'individuo ideale, totalmente genitale. Con il suo ego intatto, è vicino ai suoi sentimenti e ha una buona comprensione di se stesso. È capace di intimità. Può scoprirsi senza timore, vergogna o umiliazione. Può essere completamente aperto. In quanto tale può essere di sostegno per gli amici, la famiglia e i conoscenti.

Il tipo I è fortemente realizzato, pieno di energia e creatività. Può prendere e dare. È uno che respira profondamente, ben radicato, sessuale, e capace di sostenere il contatto con gli altri. Può affrontare

rischi ragionevoli ed è capace di provare piacere. Sembra funzionare con efficacia in molte aree della sua vita. È il prototipo della persona ben adattata, piena di energia, realizzata e viva.

La persona di tipo II è figurativamente cieca e non viene vista dagli altri. È totalmente invisibile. Una persona così essenzialmente non è viva, dato che investe tutta la sua energia per sopravvivere. In quanto tale si tratta di un "non- vivente", che sembra, agisce e vive come fosse uno zombi. Dato che la sua energia è solo introiettata, non è capace di relazioni interpersonali soddisfacenti. È un isolato che non capisce né se stesso né gli altri. Se ne va in giro in uno stato di trance semi-autistico. È scollegato da attività sensuali e piacevoli, ed è largamente incapace di partecipare agli eventi vitali dell'esistenza. La vita per lui ha poco significato. In termini psico-dinamici, la persona di tipo II ha una gran difficoltà sia a prendere che a lasciare uscire l'energia. Per questo di solito respira solo superficialmente, ha poco grounding e una struttura caratteriale fortemente schizoide. Ha paura di ricevere perché si sovraccarica facilmente. Ha paura di espandersi perché non ha vie di sbocco. Sembra mancargli la capacità di contenere, trattenere e trasformare gli stimoli. Ha paura dell'espansione, poiché un sovraccarico energetico lo terrorizza. Continua a credere nell'illusione che potrebbe esplodere, perdere il controllo, o diventare pazzo, se si permettesse di essere completamente vivo.

D'aspetto, la persona di tipo II è pallida, magra, classicamente psicastenica, come se fosse stata appena rilasciata dai campi di concentramento. È orale, passiva e bisognosa.

Il tipo II è di carattere ossessivo-coatto, per poter "funzionare" automaticamente il più possibile, senza che nulla interrompa la sua routine. Dà e prende poco di qualsiasi cosa dalla vita. Interruzioni, cambiamenti e perdite di qualsiasi tipo lo terrorizzano, perché utilizza la sua poca energia per mantenere il suo apparente equilibrio funzionale.

Il tipo III è cieco. Non può vedersi, ma può essere visto dagli altri. È una specie di narcisista terrorizzato. Ha ben poca comprensione di se stesso. Non si vede mai soggettivamente, ma solo attraverso gli occhi degli altri. Per quanto lo riguarda tutta la sua vita è un "buco nero". Per quanto fa per essere visto dagli altri, è anche un esibizionista. Ama essere sul palcoscenico, portare maschere, costumi e trucchi. Per compensare il suo debole ego, ama giocare ruoli da star per essere applaudito. Dato che si sente completamente vivo solo in scena, incarna il vero attore. I suoi sentimenti su di sé sono mutevoli, perché dipendono totalmente dal valore che gli viene attribuito dagli spettatori. Se viene applaudito si sente bene. Se viene ignorato o disapprovato si sente malissimo.

Il tipo IV è l'individuo che ti vede, mentre tu non lo vedi. È una specie di voyeur. Ha imparato a rendersi invisibile a causa della vergogna, della colpa, dell'umiliazione o della paura provate. Sembra vivere in un gioco di potere, perché, mentre lui è invisibile, può vederti e può vedere cosa stai facendo tu e gli altri. Per questo s'illude di avere il potere sulla situazione. Sa che cosa sta accadendo, invece tu no. Se non lo puoi vedere, non lo puoi colpire e non lo puoi accusare di aver fatto qualcosa di sbagliato. Dato che è una persona fondamentalmente impaurita, proietta il contrario di quel che sente intimorendo gli altri.

L'individuo IV può essere un rigido psicopatico. Non è collegato agli altri, è principalmente interessato al potere, alla manipolazione e al controllo attraverso il suo comportamento furtivo. È altamente difeso, pieno di paura per se stesso e per gli altri. È tagliato fuori dal piacere e da qualsiasi sensazione dalla vita in giù. Di conseguenza, è incapace di vera intimità. Può sembrare muscoloso e atletico, ma in effetti è teso e rigido, perché è sopraffatto dalla sua illusione di forza, potere e controllo. Il modo in cui vediamo e in cui permettiamo agli altri di vederci ha delle forti implicazioni psicologiche ed energetiche. I nostri occhi sono probabilmente i più importanti tra i nostri organi di senso, dato che la vista è un ponte di collegamento tra il nostro mondo interno e quello esterno. Facilita anche l'identificazione e la differenziazione.

Gli occhi sono, tra i nostri organi, forse i più energetizzati. I nostri occhi e gli occhi degli altri su di noi ci dicono tutto. Le nostre emozioni si rivelano da come guardiamo il mondo e da come gli altri

ci vedono. Come terapeuti bioenergetici, è importante imparare i termini caratteriali pertinenti alla visibilità e all'invisibilità per raggiungere una maggior comprensione dei fenomeni intrapsichici dei nostri pazienti. E anche per comprendere come questi aspetti si relazionino alla diagnosi e al trattamento.

Questo scritto è apparso originariamente in *Energy and Character*, 20, nr. 4, curato da David Boadella. È stato adattato e ristampato con il permesso di Boadella. Traduzione di Francesca Miceli.

Da *The Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, Volume 5, Numero 1, Primavera 1992.

Riferimenti

Lowen A., *The Will to Live, the Wish to Die*, Pamphlet IIBA, 1982.

Lowen A., *Seeing is understanding*, Newsletter IIBA 8, Nr. 1, 1988.

Luft J., *Of Human Interaction*, Palo Alto California, National Press Books, 1969.

Smith A., *Eyes that saw horrors now only see shadows*, (Occhi che hanno visto orrori ora vedono solo ombre), in *The New York Times* (September 8), 1989.

Frankl V.E., *Man's search for a meaning*, New York, Washington Square Press, 1984.