



A proposito del carattere masochista – 2° parte

di Andrea Deambrosis

EMOZIONI

A livello emozionale la persona con una organizzazione difensiva di tipo masochista vive una condizione di grande sofferenza.

All'esterno essa tende e cerca spesso di esprimere un senso di tranquillità e disponibilità, ma internamente trattiene una fortissima rabbia: nel processo educativo essa è stata fortemente punita, umiliata e colpevolizzata ogni volta che ha espresso la propria aggressività e ciò l'ha costretta a sviluppare meccanismi di blocco dell'espressione della rabbia automatici e inconsci molto potenti. Il risultato è che essa tende spesso a negare la propria rabbia, arrivando frequentemente ad esserne inconsapevole.

Una metafora efficace rispetto alla rabbia del masochista è l'immagine della pentola a pressione: internamente molto carica, all'esterno lascia passare solo un sibilo.

Nel masochista il vapore interno è la rabbia trattenuta, il sibilo esterno coincide con quelle espressioni passive e indirette che gli permettono di mantenere il livello di pressione interna entro range sopportabili. Per fare ciò userà allora il lamento come via di espressione o comportamenti di rabbia passiva (anche attraverso movimenti goffi e maldestri che finiscono per "produrre danni"). La rabbia passiva e il lamento talvolta possono prendere anche una valenza provocatoria e il caso in cui l'interlocutore abbia una reazione, diviene una delle poche situazioni nelle quali egli si riesce a permettere di esprimere la rabbia.

Un esempio di ciò è la storia di una mia paziente che era nonna. In questo ruolo tendeva a rendersi molto disponibile e a farsi carico di molti impegni con i nipoti, molto al di là di quello che sarebbe stato il giusto per lei. In questa dinamica finiva per accumulare un senso di forte risentimento e di rabbia verso la nuora, che a suo dire non si rendeva conto della sua fatica. Al crescere della sua pressione interna invece di mettere in atto una chiara espressione della sua difficoltà, continuava a farsi carico di tutto, ma i suoi comportamenti di disponibilità tendevano ad associarsi a comportamenti sottilmente critici e svalutanti della nuora. Se questa arrivava a "sbottare" lei finalmente reagiva arrabbiandosi molto e iniziava a rinfacciarle tutti gli sforzi e le fatiche fatte.

Il meccanismo di blocco automatico di espressione della rabbia è uno dei temi più profondi della struttura masochista e uno di quelli più difficili da modificare.

Per comprendere tale meccanismo proviamo ad usare una metafora: immaginiamo una cittadina fortificata, tipo quelle cittadine medioevali che hanno delle spesse mura intorno al castello più centrale. Le mura contengono delle aperture con delle porte, le porte della città.

Immaginiamo che questa città ospiti al suo interno un potente e temibile esercito comandato da un valido generale. Esso dovrebbe essere condizione di grande sicurezza e di potere.

Ma immaginiamo che per qualche oscuro motivo ogni volta che l'esercito è chiamato dal generale a uscire all'esterno della città per qualche azione o per proteggersi dall'incombente attacco di un nemico, scatti, al di là della possibilità di controllo del generale, non appena egli è fuoriuscito all'esterno della città, un meccanismo che fa chiudere in modo automatico le porte della città trattenendo all'interno l'esercito. In questo caso il generale al suo grido "avanti miei prodi" rimasto solo sarebbe in grande difficoltà, e la difesa della città potrebbe avvenire solo attraverso pratiche di presidio delle mura dall'interno.

Ecco questa è la condizione nella quale si trova la persona con difesa masochista.

Da questa metafora possiamo capire che il forzarla a reagire e ad esprimere aggressività, non è per

lei utile. Se infatti il meccanismo di chiusura automatica delle porte non si è modificato, la persona con difesa masochista non riuscirà ad esprimersi, anzi, si troverà a fare i conti con uno stato di pressione ancora più forte (come se l'esercito si accalcasse sospinto da dietro contro le porte della città) che lo metterà in uno stato di impotenza molto molto forte, associato ad una grandissima sofferenza e a un di senso di umiliazione dolorosissima.

La condizione sopra descritta spesso si traduce nel masochista come detto in espressioni di accondiscendenza all'esterno, associate però ad un senso di risentimento interno molto forte, con sentimenti negativi verso gli altri, disprezzo e desiderio di sottovalutare.

Tale risentimento contiene con chiarezza i contenuti delle sue rivendicazioni, ma sempre nella impossibilità di esprimerli. Egli avrà così internamente un senso di valore frustrato molto forte, anch'esso fonte di grande sofferenza.

Tutto questo meccanismo di trattenimento porta poi talvolta a creare internamente al masochista un terreno nel quale tante cose compresse si mischiano e si confondono, arrivando a creare la condizione chiamata "pantano del masochista". È proprio in tale condizione che egli perderà la consapevolezza del senso delle proprie istanze profonde e della propria rabbia e si troverà inerme e incapace di ritrovare "il bandolo della matassa" dei suoi processi interni.

La profonda rabbia trattenuta, in realtà contiene a sua volta all'interno un dolore e un senso di solitudine molto profondo, che sono tra i motori principali del suo agire e sottostanno alla sua disponibilità al farsi carico delle pressioni dall'esterno come strada per arrivare ad essere amato. Anche se egli ha ricevuto cure, non è mai stato veramente visto e amato per quello che era e questo l'ha fatto soffrire e sentire molto solo.

Il meccanismo di blocco automatico dell'aggressività è legato ad un processo nel quale la pulsione aggressiva è curvata all'interno, come se delle enormi pinze fossero state applicate alle due estremità dell'organismo.

I sentimenti di tenerezza risultano allora compressi tra le due ganasce della aggressività.

Egli si lamenta della sensazione di esplodere, di una tensione interna e della incapacità di liberare la tensione.

L'emozione più lontana dalla consapevolezza nel masochista è la rabbia, poi la vergogna. L'ansia è un po' più superficiale ed è consapevole.

Da un punto di vista psicologico la propensione e la ricerca del dolore fisico assumono una valenza importante perché diventano un modo per gestire la colpa e il blocco psicologico (come se pagare un prezzo prima autorizzasse ad accedere al piacere poi). Da un punto di vista energetico invece esse possono assolvere una funzione ben specifica, ovvero permettere di far defluire parte della carica trattenuta all'interno verso l'esterno e così permettere un abbassamento della tensione per arrivare poi alla possibilità di esprimersi e scaricarsi.

Usiamo anche qui una immagine per capire meglio questa dinamica energetica: immaginiamo di avere una palla, che contenga all'interno tante piccole palline, e immaginiamo che questa palla abbia sulla superficie dei piccoli fori che in modo intermittente si possano aprire per fare uscire le palline. Perché le palline fuoriescano all'esterno dovranno essere vicino alle aperture, per poi attraversarle quando queste si aprano. Ora immaginiamo che la quantità di palline presenti all'interno della palla aumenti grandemente, fino al punto di premere sulle pareti della palla portandola ad espandersi per poterle contenere tutte. L'effetto di questa espansione sarà di rendere le aperture più strette, rendendo la fuoriuscita delle palline più difficile. E se la pressione superasse una certa soglia le aperture rimarrebbero sigillate non permettendo la fuoriuscita di nessuna pallina. Se la pressione interna venisse abbassata le palline potrebbero tornare nuovamente ad uscire. Analogamente nella struttura masochista un aumento della pressione interna rende la possibilità di scarica sempre più difficile. Il richiamo di energia alla periferia

causato dal dolore allenta la tensione e permette la scarica.

La sofferenza è il sentimento più familiare al masochista, ed egli pensa che vada sopportata. Il tipo masochista sente come disturbo la tensione, ma inconsciamente teme che lasciandosi andare andrà incontro alla sottomissione e all'umiliazione. Così il suo intento negativo inconscio è di rimanere bloccato e di amare la negatività. Si trova così in questo dilemma: "se mi arrabbio sarò umiliato se non mi arrabbio sarò umiliato ugualmente", il tutto accompagnato da un profondo anelito di essere visto e amato in modo autentico.

MODELLI TIPICI DI COMPORAMENTO

La persona con un forte tratto masochista è caratterizzata da una forte sensazione soggettiva di sofferenza e di infelicità, che si esprime oggettivamente nella tendenza a lamentarsi.

Caratteristica del masochista è che maggiore è lo sforzo e più disperata è la situazione; poiché egli trattiene la sua aggressività e la dirige verso di sé è in una trappola: maggiore infatti è lo sforzo, più vi resta impigliato. Questo comportamento contiene aspetti autodistruttivi.

Lo sforzo della persona con una difesa masochista non è diretto all'esterno, a modificare cioè la situazione, ma è invece rivolto all'interno, come a chiedersi sempre di più nella speranza che l'assecondare le richieste esterne la possa portare ad essere accettata. Il suo modo di chiedere amore, approvazione e affetto avviene quindi investendo nella sincerità del suo sforzo.

Come detto in questa tipologia di organizzazione caratteriale vi è una grande quantità di aggressività trattenuta, che costituisce il sentimento negativo. Rinchiuso in questo stato di negatività egli diffida del mondo e della realtà e né amore né approvazione possono penetrare oltre la barriera e nessun sentimento positivo può essere espresso attraverso di essa.

La tendenza a lamentarsi è l'espressione oggettiva della sofferenza del masochista. Il modo in cui si manifesta tale lamentela è caratterizzato dal piagnucolio della voce, la costante ripetizione e il biasimo implicito; modalità che coprono il reale sentimento sottostante. Tali comportamenti possono portare gli altri ad arrivare ad una reazione di collera e lì allora, come già detto, il masochista si sblocca. È un meccanismo simile a quello che può avere a che fare con il desiderio della sofferenza, come modo estremo per creare una pressione sufficientemente forte per determinare uno sblocco.

La tendenza all'autolesionismo e all'autodenigrazione sono un'altra caratteristica del masochista. Il significato psicologico di questi comportamenti sta a esprimere qualcosa come "guarda come sono infelice, perché non mi ami?"

Il masochista ha tendenze esibizionistiche represses. A livello conscio vi è una forte paura di esibirsi e di esporsi in seguito alle dinamiche di blocco della espressione di sé, e ai comportamenti orientati a sviluppare in lui un senso di grande vergogna. Gli impulsi bloccati allora inevitabilmente trovano una via secondaria di espressione spesso indiretta e inconsapevole, talvolta anche attraverso forme di esibizionismo negativo o come modo di attirare attenzione su di sé. (Il fatto di sbagliare è un modo per attirare l'attenzione).

A causa della condizione di pantano il masochista fa fatica a riconoscere le sue istanze e prima che un impulso possa manifestarsi apertamente è raggiunto dal dubbio e dalla incertezza e verrà quindi trattenuto. Ciò che emerge in superficie è allora solo una piccola parte del potenziale espressivo. Egli non prova vuoto interiore, ma un senso di pressione interna molto forte e uno stato di angoscia. Egli sente che se solo riuscisse a esternarlo avrebbe molto da dare nell'amore e nel lavoro, ma non riesce a farlo.

Data la grave tensione presente a tutti gli sbocchi, il masochista può scaricarsi solo spingendo e

spremendo fuori qualcosa. Sia il suo lavoro che le sue funzioni sessuali sono caratterizzati da questa modalità.

Una delle cose che caratterizzano il masochista è anche una tendenza all'inganno e alla ambivalenza: dietro a una facciata apparentemente conciliante si può nascondere una forte oppositività che può portare anche ad azioni di rabbia passiva espressa in modo indiretto, anche manipolatorio (ad es. un sorrisetto accondiscendente può portare a farsi percepire come i bravi evitando così situazioni di scontro).

Egli ha la propensione a lavorare molto ed è capace di sostenere situazioni che richiedono forte impegno e resistenza. Se questo lo vive come una sfida con sé stesso ne può percepire appagamento, se invece la dinamica diviene di sottomissione alla volontà di un altro entra nella frustrazione.

Tende a preferire le attività nelle quali c'è una tensione continua piuttosto che quelle nelle quali c'è una scarica vera e propria.

COMPORAMENTO SOCIALE E RELAZIONI AFFETTIVE

La persona con una difesa masochista nelle relazioni cerca di essere amorevole e accattivante con gli altri ed è orgoglioso della sua condiscendenza e del suo sacrificio, con cui cerca di proiettare una immagine amabile e accattivante di sé. L'inibizione della capacità di chiedere amore in modo diretto lo costringe a manifestazioni dissimulate e lo rende innaturale e rigido.

Egli va in cerca di qualcuno che ristabilisca con lui lo stesso tipo di dinamiche che aveva con la madre: qualcuno da cui sentirsi oppresso e contro cui borbottare. Ciò che egli sa offrire nella relazione è la sua accondiscendenza, la sua tolleranza, e la capacità di sostenere situazioni difficili. Per questo spesso riesce a instaurare relazioni con persone che hanno comportamenti fortemente reattivi, o relazioni con persone molto richiedenti nei suoi confronti. La sua difficoltà più grande invece è quella di essere espressivo e pienamente manifesto, e di essere al centro dell'attenzione.

Nei rapporti tende a mostrare molta remissività, ma anche se a livello conscio si sente inferiore agli altri, nasconde dentro di sé un profondo senso di superiorità. Si sente molto forte e la sua forza sta nel fatto che i suoi territori interiori sono irraggiungibili: non mi avrai.

Il suo più grande bisogno profondo è quello di essere indipendente e libero, bisogno che custodisce segretamente dentro di sé, poiché ha paura di rivendicarne il diritto.

Non sa come fare per conquistarsi la libertà; prova un forte risentimento per il fatto di essere condizionato e accusa gli altri della propria mancanza di autonomia, ma rimane nella dipendenza senza sapere come uscirne. Così di fatto nelle relazioni tende a mettersi al servizio dell'altro.

Il carattere masochista ha una scarsa autonomia e ha paura di agire da solo. Spesso cerca di ottenere dagli altri il permesso di uscire. Difficilmente si propone in prima persona per svolgere attività o per manifestarsi.

Data la sua paura di essere controllato e umiliato, il tipo masochistico si difende ritraendosi in fondo al proprio corpo, costruendo una massiccia fortezza fisica per tenere fuori gli invasori. Non fa uscire quello che ha in sé perché pensa che comunque gli verrà rubato o verrà usato per umiliarlo, così se lo tiene dentro.

L'impressione che dà il suo corpo massiccio è che sia ben protetto. In realtà questa è una percezione errata. Il livello della sua capacità di mettere confini è molto ridotta, per cui è costretto a rinforzare molto un confine molto vicino (riprendendo la nostra metafora della cittadella fortificata, non avendo un esercito che è in grado di uscire per affrontare il nemico, deve dirottare tutta la difesa sulla costruzione di mura spesse).

Vista la sua difficoltà a esternare ciò che ha dentro (le sue creazioni infatti gli si bloccano dentro e non impara mai del tutto a esprimersi) tende a legarsi agli altri con un comportamento passivo, cerca cioè di coinvolgere gli altri "agganciandosi ai loro movimenti". Il risultato di ciò è che riesce a

costruire relazioni ma con una qualità che tende a ricreare dinamiche in cui è controllato. A causa della sua incapacità di esternarsi appare incerto e inceppato. Nel parlare quindi spesso usa frasi parziali, fa lunghe pause, durante le quali rientra in sé stesso per recuperare la parte restante dell'idea che vuole formulare, e questo fa sì che gli altri tendano a completare le frasi che iniziano, con l'intento di aiutarlo, ma di fatto interferendo con lo sviluppo e la formulazione delle sue idee autonome. L'intervento di qualcuno in quella fase di silenzio per "aiutarlo", egli lo vivrà allora come una invasione e tenderà a ritrarsi dentro di sé in modo ancora più vivo.

Nel corso del tempo il tipo masochista dimentica quello che ha dentro, perché l'ha trattenuto troppo a lungo e si crea un mondo interiore di idee confuse e indifferenziate. Soltanto l'esternarle potrebbe aiutarlo a riprenderne possesso, ma la sua difficoltà, che spesso porta altri a entrare al suo posto, lo fa sentire ancora più controllato, ritirato in sé stesso, umiliato e arrabbiato con il mondo esterno che ritiene responsabile della sua prigionia.

Abbiamo già parlato dell'attitudine del masochista a muovere gli altri in modo passivo con atteggiamenti provocatori. Questo potrebbe sembrare un movimento di autonomia, ma in realtà non lo è perché alla fine questo suo atteggiamento risulta essere come una richiesta all'altro di uscire fuori, in questo caso con la sua rabbia.

La conversazione con una persona con un tratto masochista tende a diventare molto pesante e molto seria. L'aria si riempie di un senso di inerzia e di umiliazione come se l'interlocutore stesse controllando e lui non potesse fare nulla senza l'altro. Vuole i consigli dell'altro, non può fare un passo senza l'altro, ma ogni consiglio è però poi vissuto come una invasione.

In realtà dentro di sé il masochista nasconde una grande ricchezza, e attingere a essa e aprire la strada per esternarla conquistando così la sua libertà di vivere come vuole è il suo più grande compito. Ha bisogno di sentirsi in diritto di essere sé stesso e di esprimersi per ciò che è. Deve concedersi di provare i suoi sentimenti e di esprimerli pienamente. Ha bisogno di uno spazio privato, ampio e sicuro nel quale esternarsi per come è. Ha bisogno di potersi rispecchiare nel mondo fisico.

Nell'interazione con una persona con tratto masochista la prima cosa da ricordare è che inconsciamente lei tende a portare l'altro a invadere il suo spazio (questo anche nella illusione inconscia di potere poi superare l'invasione subita nell'infanzia e così poi finalmente riconquistare la sua libertà). Ma ciò in realtà non accade; se così fosse infatti egli avrebbe già risolto da tempo il problema. È importante allora empatizzare con la sua grande sofferenza, interna, soggettiva ma molto dolorosa e straziante, ed è poi molto importante fare attenzione a non invaderla. Semplicemente bisogna stabilire una risonanza emotiva con lei (respiro e frequenza vibratoria) e lasciare che sia lei a potere decidere di entrare in relazione. Non bisogna però neanche lasciarsi agganciare dalle sue modalità manipolative (per esempio il vittimismo, il senso di impotenza).

Se questa modalità di attenzione dei suoi confini e dei suoi tempi verrà rispettata, il masochista potrà sperimentare che il mondo non è un luogo dove si può soltanto essere controllati dagli altri e con questa modalità relazionale verrà aiutato a entrare dentro di sé e a trovare la strada per esprimersi. Inizialmente magari sarà per lui difficile, a causa della confusione e del pantano, ma man mano che imparerà a farlo i suoi contenuti interni si chiariranno e diverranno via via più disponibili. Egli si sentirà così rispettato perché gli sarà stato concesso tutto lo spazio necessario per esprimersi senza riempire le sue lacune o trovargli la prossima idea e così lui potrà cominciare ad avvertire il processo creativo mentre si svolge dentro di lui. In questo modo, se l'uso della sua grande energia potrà essere piano piano convertita da organizzazioni volte a trattenere e a resistere, a un orientamento volto all'espressione di sé, la sua ricchezza interna inizierà a emergere e a manifestarsi. Le sue caratteristiche di solidità nel sostenere situazioni difficili e di disponibilità nell'occuparsi delle istanze altrui rimarranno allora attive, ma saranno messe al

servizio di sé e dei suoi bisogni e non al servizio degli altri e ciò gli permetterà pian piano di liberarsi per crearsi la vita che desidera.

COMPORAMENTI SESSUALI

Per quanto riguarda la sessualità la persona con struttura masochista tende ad avere una serie di blocchi che spesso le producono un vissuto di infelicità sessuale. La sua organizzazione corporea abbiamo visto che tende a concentrarsi con blocchi a livello pelvico e a livello anale, escludendo così energeticamente i genitali dalla possibilità di scarica. La paura di una forte eccitazione genitale trattiene l'energia negli organi pelvici e nelle natiche, dove si impantana non potendo né muoversi verso l'esterno, scaricandosi, né muoversi verso l'interno ritraendosi. Ne risulta così un intollerabile stato di angoscia.

L'energia sessuale rimane allora trattenuta dentro, potendo portare a un senso di fastidiosa pressione e contrazione, che si associa psicologicamente ed emotivamente con vergogna e senso di colpa.

Due meccanismi possono essere impiegati per ridurre le tensioni:

- Stringendo le cosce e comprimendo le natiche, così che l'energia viene costretta a passare nei genitali e a scaricarsi. Il piacere nell'orgasmo è però fortemente ridotto.
- Aumentando la tensione a un punto che diventi intollerabile trattenerla.

Il fatto o la fantasia di essere percosso, che caratterizzano questo tipo di struttura, hanno il compito di allentare la tensione.

La fantasia tende a ripetere la situazione infantile che originariamente ha prodotto la paura e la tensione, e così mobilita l'aggressività congelata nell'attitudine a trattenersi. Il messaggio inconscio sembra perciò essere: "Percuotimi così posso ottenere il rilassamento senza essere responsabile". Si ha così uno slittamento della responsabilità sulla persona che punisce.

C'è una forte angoscia di castrazione.

Il desiderio di essere puniti ha dunque il significato centrale di raggiungere la distensione per mezzo di una deviazione, incolpare la persona punitrice e quindi sgravare la propria coscienza.

In qualche modo quindi si trova un collegamento di questo in tutti i comportamenti del masochista: la sua espressione naturale, che gli può permettere di usare la sua energia in modo naturale, lasciare fluida l'energia e rimanere in uno stato di costante creatività è costantemente associata con il timore panico di punizione e di castrazione (punizione che avviene per mezzo delle minacce di aggressione fisica, minaccia di abbandono, o manovre in cui il bambino viene svergognato per i suoi movimenti). La sensazione del lasciare fluire, del manifestarsi, del protendersi verso l'oggetto d'amore è quindi molto bloccata.

Nel rapporto sessuale ha una difficoltà e una paura nella esplosione e quindi si può permettere un rapporto molto prolungato che consente la consumazione dell'energia per arrivare poi a un orgasmo poco potente.

Il tipo masochista può essere impotente e provare una forte attrazione per la pornografia. I soggetti femminili sono talvolta non orgasmici e sentono la propria sessualità come poco pulita.

La conquista di una genitalità più libera e aperta, e quindi di un comportamento sessuale libero e appagante, costituisce per il masochista una conquista importante, che può modificare in modo potente e profondo le dinamiche di accumulo energetico.

Anche per la sessualità, come per molti altri ambiti, quando il masochista riconquista le possibilità di espressioni, può esprimere grandi qualità, sostenute dal sua forte energia.

PUNTI DI FORZA E ASPETTI POSITIVI

Il masochista quindi si presenta come una persona che ha molta energia. La sua solidità è un elemento apprezzabile, che gli permette di occuparsi di situazioni complesse e di sostenerne il peso. La sua disponibilità e tolleranza della frustrazione lo rendono anche adatto a compiere lavori faticosi e noiosi.

Il suo rapporto con la rabbia, quando integrato, gli permette di raggiungere una buona capacità di modulazione dell'espressione della stessa, e ciò lo rende un ottimo mediatore.

Egli ha bisogno di liberarsi dall'umiliazione sfogando la propria aggressività e di esprimersi liberamente in qualsiasi attività di suo gradimento.

Quando i suoi processi espressivi iniziano a liberarsi egli può diventare una persona molto creativa e interattiva, questo anche grazie alla sensibilità che ha sviluppato per cogliere i bisogni degli altri così da compiacerli. Dentro di sé ha una creatività molto sviluppata che quando finalmente mostra all'esterno suscita sentimenti di ammirazione e di stupore.

Le energie del suo io superiore sono cariche di affetto per gli altri, ha un grande cuore, sa aiutare il prossimo e ha molto da dare in termini sia energetici sia di comprensione. È capace di profonda compassione e al contempo è molto portato alla gioia e al buonumore. Sa essere lieve e giocoso. Attraverso l'evoluzione personale può far affiorare queste qualità ed eccellere in qualsiasi cosa voglia intraprendere.

BIBLIOGRAFIA

Wilhelm Reich, *Analisi del carattere*, Sugarco Edizioni

Alexander Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli

Luciano Marchino, Monique Mizrahil, *Il corpo non mente*, Sperling & Kupfer

Monique Mizrahil, appunti personali