

IL MASOCHISMO

Io contro Me

Fermiamoci un momento a riflettere su di una particolare forma di violenza, molto pervasiva e di quotidiana esperienza, che sembra imporsi nelle trame del postmoderno. Vogliamo parlare della violenza contro se stessi, che insieme alla opposta tendenza di ricerca del benessere, costituisce un pilastro portante della nostra psicologia.

Il termine masochismo è ormai entrato a far parte del vocabolario comune per indicare, spesso anche in maniera generica e imprecisa, una serie di fenomeni e comportamenti accomunati da significati autopunitivi e autodistruttivi.

A partire dal masochismo come perversione sessuale (in cui il piacere e l'eccitazione erotica vengono ricercati dal soggetto nella sofferenza fisica o comunque in ruoli umilianti e di sottomissione al partner) si può parlare di esigenze inconsce di contenuto masochistico in certe nevrosi, nelle tossicomanie, nell'alcolismo e nei tentativi di suicidio.

Secondo le teorie psicomodinamiche, strutturate a partire dal lavoro clinico, il masochismo va interpretato come una riflessione su di sé di impulsi aggressivi prima diretti verso altri. Secondo Freud il masochismo è caratterizzato dal bisogno di punizione e quindi di espiazione per desideri infantili repressi, cioè per gli impulsi sessuali incestuosi nei confronti dei genitori.

La psicoanalista viennese Melanie Klein, inoltre, ha dato un grande contributo alla comprensione del masochismo e dei sensi di colpa studiandone la formazione durante lo sviluppo psicosessuale del bambino. La "posizione depressiva", in questa autrice, sta ad indicare ciò che avviene nel bambino verso il 6° mese di vita: l'Io matura e cessa di scindersi, incomincia a riconoscere la madre nella sua totalità, e con essa riesce a porsi in relazione. È a questo punto che il bambino si avvede che il "seno buono" che tendeva a idealizzare (la madre accogliente, soddisfacente e contenitiva) e il "seno cattivo" che voleva distruggere (l'assenza della madre e il suo essere frustrante) appartengono alla stessa persona, alla stessa madre.

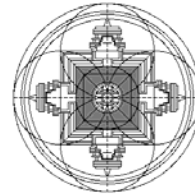
I primi sentimenti di colpa (l'aver desiderato di distruggere la madre) emergono dal superamento della precedente scissione schizo-paranoica, ne sono in altri termini la naturale prosecuzione. Nella posizione depressiva l'ansietà nasce dal timore che i propri impulsi aggressivi abbiano distrutto o giungano a distruggere l'oggetto amato (cioè la madre), da cui il bambino sa di dipendere totalmente. Il senso di colpa dunque, come superamento dei processi di scissione e presa di coscienza della propria dipendenza.

La realtà che constatiamo tutti i giorni è estremamente variegata e poliedrica, il ventaglio dei comportamenti umani e delle strategie atte a fronteggiare lo stress continua a stupirci per la sua articolata complessità.

Alexander Lowen, il padre dell'analisi bioenergetica, partendo dalla constatazione di una unità funzionale mente-corpo, ha descritto in maniera sintetica ed elegante i principali tratti caratteriali. Per tratti caratteriali intendiamo particolari modalità di funzionamento che si strutturano nell'individuo a cominciare dalle prime fasi dello sviluppo.

Una classificazione rigidamente nosologica è alquanto improbabile, data l'estrema importanza del fattore soggettivo e irripetibile della storia di ogni persona. Eppure parlare di unità funzionale mente-corpo vuol dire accettare che i processi psicologici possono condizionare lo sviluppo corporeo e viceversa, dunque che di fatto possiamo osservare determinati tratti caratteriali in soggetti che presentano particolari strutture corporee. Inoltre in ogni persona coesistono diversi tratti che assumono rilevanza a seconda dell'esperienza di base e della situazione contingente.

Lowen individua cinque principali tratti - schizoide, orale, psicopatico, masochista e rigido - ai quali corrispondono anche strutture fisiche distinte e modalità diverse di funzionamento e



comportamento. In particolare, di questa affascinante e utile mappa teorica, ci interessa la descrizione del tratto masochista. Questo si caratterizza per un atteggiamento apparentemente remissivo che nasconde sentimenti di astio, negatività e superiorità. E' sempre presente la paura che tali sentimenti esplodano in comportamenti violenti, per cui la tendenza è quella di "bloccare" se stessi attraverso la contrazione muscolare.

A tutti sarà capitato di serrare i pugni o la mascella in uno sforzo più o meno inconscio di bloccare le emozioni. Espressioni lessicali come "stringi i denti" o "tieni duro" confermano una naturale tendenza all'irrigidimento muscolare in situazioni di stress.

Il "trattenere" a lungo sentimenti di rabbia che non possono trovare una espressione idonea dal punto di vista della convivenza sociale porta al cristallizzarsi di tensioni muscolari che con il tempo divengono "contratture", influenzando la struttura corporea del soggetto, così come la postura e il movimento.

"Se non fai il bravo, la mamma piange", per esempio, è un classico ricatto emotivo: il bambino ha davanti a sé due opportunità: non fare il bravo, far piangere la mamma e mettere a repentaglio la propria vita (che dipende totalmente dalle cure materne), oppure fare contenta la mamma inibendo i suoi comportamenti e liberi movimenti (bloccare i muscoli generando contratture). Si impara a obbedire in questa situazione solo a costo di un grande dispendio energetico utilizzato nel bloccare gli impulsi. Il masochista, dunque, tende a compiacere gli altri. E' in generale colui che si sacrifica e si pospone agli altri. Spesso si sentono frasi del tipo "io dedico tutta la mia vita per il prossimo" oppure "ho dato tutto per i miei figli e in cambio cosa ne ho avuto?". In effetti questa tendenza al lamento, che nasconde sentimenti più profondi e difficilmente confessabili di astio e aggressività, è una caratteristica peculiare del tratto masochista. L'aggressività, dunque, è indiretta e si manifesta con un comportamento oppositivo e velatamente provocatorio.

Difficilmente assisteremo ad una diretta espressione aggressiva, sia di tipo fisico che verbale, ma spesso il masochista con strategie indirette finirà per far "perdere la pazienza ai santi". E allora avrà una conferma a ciò che cercava di confermare: che, pur dedicandosi completamente agli altri, questi non lo capiscono e non lo meritano.

Portare il pesante fardello della vita, non solo propria ma dei propri cari, dei vicini e degli amici, in fondo a volte sembra appagarci e, sebbene spesso ce ne lamentiamo, ci ritroviamo puntualmente in situazioni nelle quali non si può fare altro che giocare un ruolo predefinito.

Come una persona che fisicamente è costretta a portare grossi massi sulla schiena, il masochista si piega sotto il peso dei problemi e, a livello morfologico, osserveremo un corpo generalmente basso e tarchiato, muscoloso, con il capo incassato tra le spalle, pelvi avanzata, tendenza a piegarsi alla vita (il "crollo" in Bioenergetica).

Dal punto di vista del funzionamento cognitivo è facile riscontrare pensieri negativi e svalutativi verso se stessi e auto-limitazione della libertà di esprimersi. A questo sono funzionali i grossi muscoli contratti intorno al collo e alla vita, così come le difficoltà respiratorie e le frequenti apnee che bloccano il fluire dell'energia.

La terapia psico-corporea tenderà ad attivare le energie bloccate, liberandole attraverso un lavoro corporeo e di consapevolezza. Si presterà molta attenzione ai vissuti emotivi che emergono quando la persona riprende a respirare più liberamente, e a riacquistare man mano l'amore per la Vita e la capacità di provare Piacere.