← Torna a Approccio

I cinque caratteri bioenergetici

Come le esperienze precoci si riflettono nella struttura del corpo e nel modo di stare in relazione. Una mappa per osservare le proprie difese, non un'etichetta né una diagnosi: nella realtà i caratteri si mescolano.

Schizoide

Il diritto di esistere

Ritiro · Paura · Isolamento

Vita fetale e primi mesi

Orale

Il bisogno di nutrimento

Bisogno · Dipendenza · Vuoto

Circa 0–18 mesi

Psicopatico

Il controllo

Controllo · Potere · Seduzione

Primi anni di vita

Masochista

La sottomissione trattenuta

Sottomissione · Rabbia trattenuta · Lamento

Circa 1–3 anni

Rigido

Il cuore protetto

Orgoglio · Armatura · Cuore chiuso

Circa 3–6 anni

	Schizoide **Il diritto di esistere**	**Orale** **Il bisogno di nutrimento**	**Psicopatico** **Il controllo**	**Masochista** **La sottomissione trattenuta**	**Rigido** **Il cuore protetto**
Tema centrale	Esistere e sentirsi al sicuro nel mondo.	Ricevere, essere sostenuti, non restare soli.	Controllo e potere: non lasciarsi dominare.	Trattenere rabbia e desiderio di libertà.	Dignità e orgoglio; paura di cedere e abbandonarsi.
Paura di fondo	Essere annientati, sopraffatti o feriti.	Abbandono, vuoto interiore, perdita dell'altro.	Essere dominati, traditi o umiliati; mostrarsi fragili.	Esplodere, essere umiliati, perdere l'approvazione.	Essere feriti nell'amore, perdere il controllo, arrendersi.
Difesa	Ritirarsi e isolarsi, distaccarsi dalle emozioni, vivere "nella testa".	Cercare appoggio e attenzione; oscillare tra slancio e sconforto.	Controllare, sfidare, sedurre; negare la vulnerabilità.	Sottomettersi, lamentarsi e sopportare; resistere in modo passivo.	Controllo, ambizione e prestazione; mostrare forza, "testa alta".
Il corpo	Esile, contratto e freddo: spalle strette e alte, arti sottili poco connessi al busto.	Lungo e sottile, torace affossato, muscoli poco sviluppati, gambe	Parte alta sviluppata e gonfia (spalle, torace), bacino e gambe più deboli, sguardo	Massiccio e compatto, collo corto e spesso, muscoli tesi, bacino spinto indietro.	Proporzionato e integrato ma rigido: schiena dritta, collo teso, torace

	Schizoide **Il diritto di esistere**	**Orale** **Il bisogno di nutrimento**	**Psicopatico** **Il controllo**	**Masochista** **La sottomissione trattenuta**	**Rigido** **Il cuore protetto**
		deboli.	intenso.		trattenuto.
Dove si trattiene	Nelle “giunzioni”: collo, spalle, bacino e occhi.	Torace, gambe e piedi: poca carica e poco sostegno.	Sguardo, spalle e parte alta: l’energia non scende verso bacino e gambe.	Collo, gola, bacino e addome: energia compressa, “sotto pressione”.	Schiena, collo e petto: un’armatura che protegge il cuore.
Origine	Rifiuto o ostilità percepiti molto presto, nella vita fetale e nei primi mesi.	Carenza di cure e di presenza nei primi anni (fase orale, circa 0–18 mesi).	Esperienze di manipolazione o di fiducia tradita da parte di un genitore.	Un ambiente invadente e soffocante, in cui l’autonomia veniva punita (circa 1–3 anni).	Amore condizionato o respinto nell’infanzia (fase edipica, circa 3–6 anni).
Crescita e risorse	Radicarsi nel corpo e avvicinarsi agli altri con gradualità. Risorse: intuizione e creatività.	Imparare a sostenersi da sé. Risorse: calore, empatia, generosità.	Fidarsi e lasciare il controllo. Risorse: carisma, forza, capacità di guida.	Esprimere rabbia e desideri senza paura. Risorse: pazienza, lealtà, resistenza.	Aprire il cuore e lasciarsi andare. Risorse: affidabilità, energia, calore.

Schema di sintesi basato sulla caratterologia bioenergetica di A. Lowen. Uso educativo e di auto-osservazione. I nomi sono termini tecnici della bioenergetica e non coincidono con le diagnosi cliniche.