



Profiling
Coaching

Le cinque strutture caratteriali di **Alexander Lowen**

Alexander Lowen, proseguendo gli studi del suo maestro **Wilhelm Reich**, ha identificato cinque strutture caratteriali intese come sistemi di difesa che l'individuo utilizza per la sopravvivenza e la sicurezza: **rigido, masochista, psicopatico, schizoide, orale.**

Alexander Lowen,
studente di lunga data
dello psicoanalista ***Wilhelm Reich,***
ha sviluppato l'analisi
bioenergetica negli anni '50
dopo essersi separato
dal suo maestro.

**L'analisi bioenergetica è un approccio
la cui teoria è stata influenzata
dalle idee di Reich.**

**Lowen riteneva che un eccesso
di stress potesse portare a tensioni
muscolari croniche nel corpo e causare
problemi di salute mentale indesiderati.**

Ogni cambiamento,
secondo Lowen, poteva avere
un impatto sul corpo,
e la **comprensione mente-corpo**
diviene quindi aspetto
essenziale della guarigione.

**Nel 1956 Lowen fondò l'*Institute for Bioenergetic Analysis (IBA)*
e pubblicò il primo manuale
sul 'training' nel 1972.**

**Oggi l'analisi bioenergetica viene praticata
ampiamente in molte parti del mondo.**

Il lavoro di Lowen è stato influenzato da quello del suo mentore, Reich, e dalla teoria della personalità che hanno sviluppato insieme.

Questa teoria era basata sul concetto di **corazza-armatura di Reich:**
le difese psicologiche,
i costrutti, e le manifestazioni fisiche
che costituiscono il carattere
di una persona.

**Mentre questa armatura
era originariamente intesa,
simbolicamente,
come protezione e sicurezza,
secondo Reich, poteva
trasformarsi in schemi
di tensione muscolare cronica.**

**Lowen descrisse queste
strutture caratteriali
come sistemi di difesa
usati per la sopravvivenza
e la sicurezza.**

**Queste difese,
che si sviluppano nel tempo,
possono manifestarsi
in sintomi psicologici,
tensioni muscolari croniche
e altri schemi di sofferenza
fisica ed emotiva.**

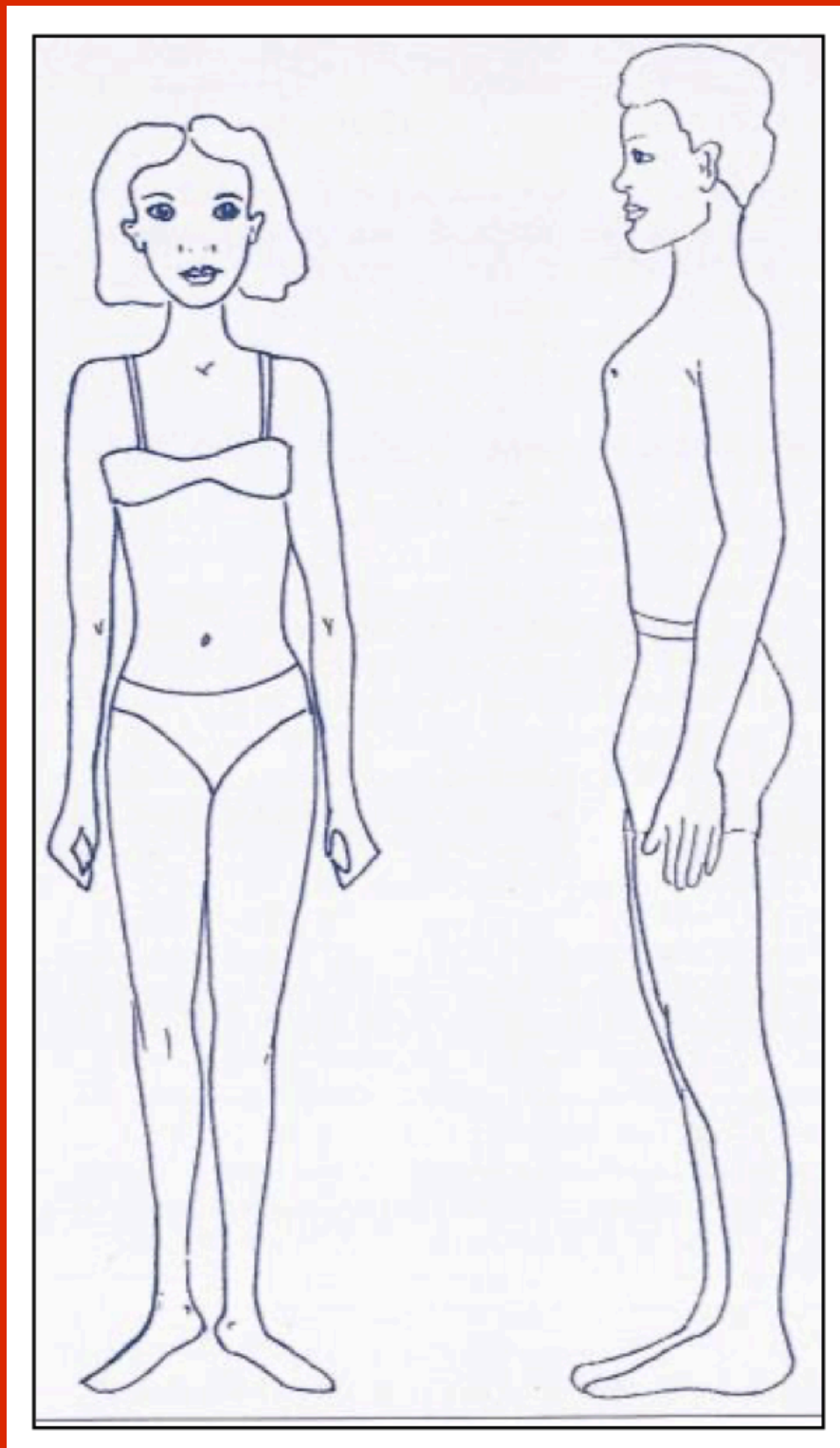
Dalle sue osservazioni su come
si manifestano questi sistemi
di difesa, **Lowen ha identificato
cinque strutture di base,
che emergono in parte
dagli stadi di sviluppo di Freud.**

Strutture Psichiche

Carattere	Ferita	Struttura	Diritto Negato
Schizoide	rifiuto	frammentata	esistere
Orale	abbandono	sotto-caricata	avere bisogno
Masochista	umiliazione	iper-caricata	esprimere se stesso
Psicopatico	tradimento	spiazzata verso l'alto (uomo) o verso il basso (donna)	essere autonomo e indipendente
Rigido	ingiustizia	a piastre o a maglie	provare amore e, insieme, piacere sessuale

Rigido

Qualche volta chiamato il **perfezionista**, il tipo di personaggio Rigido potrebbe aver vissuto un **intenso rifiuto da parte del genitore** in un momento della sua infanzia in cui era molto vulnerabile.



**In risposta, possono rifiutare
la propria natura e lottare per
ideali irraggiungibili al fine di soddisfare
il caregiver respingente.**

**Attrattività, atletismo ed intelligenza sono
di primaria importanza per il perfezionista.**

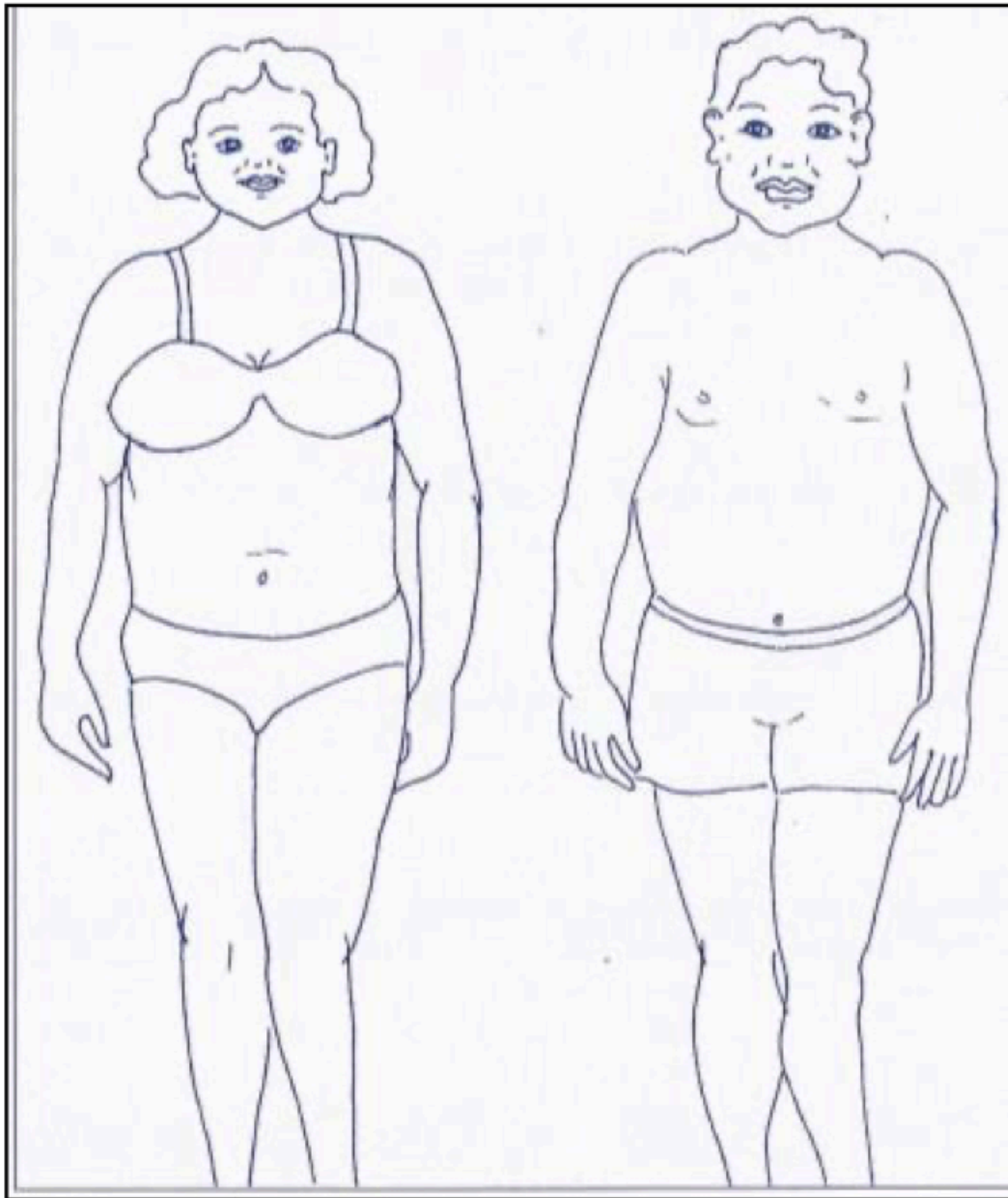
**Governare in modo impeccabile,
problemi di ansia, bassa autostima,
pensiero bianco o nero, problemi
sessuali, ed un sistema immunitario
compromesso sono tutti comuni
in questo tipo di personaggio.**

Rifletti sulle seguenti Profilazioni

Struttura fisica	armoniosa ed equilibrata con dorso rigido e bacino arretrato
Livello energetico	iper-attivo con abbondanti energie
Arresto dello sviluppo	durante la fase edipica
Causa del trauma	rifiuto sessuale e tradimento sentimentale
Debolezza	orgoglio
Intento negativo	non mi arrendo - non voglio sentire- mi ritiro dal contatto
Bisogno	connettere cuore e genitali, amore e sessualità
Affermazione della Maschera	sì, ma...
Affermazione Sé inferiore	non ti amerò
Affermazione Sé superiore	mi impegno, amo
Qualità del core	Ordine, armonia

Masochista

**Il tipo Masochista
potrebbe aver avuto
a che fare con un
genitore dominante
o bisognoso
sin dalla tenera età.**



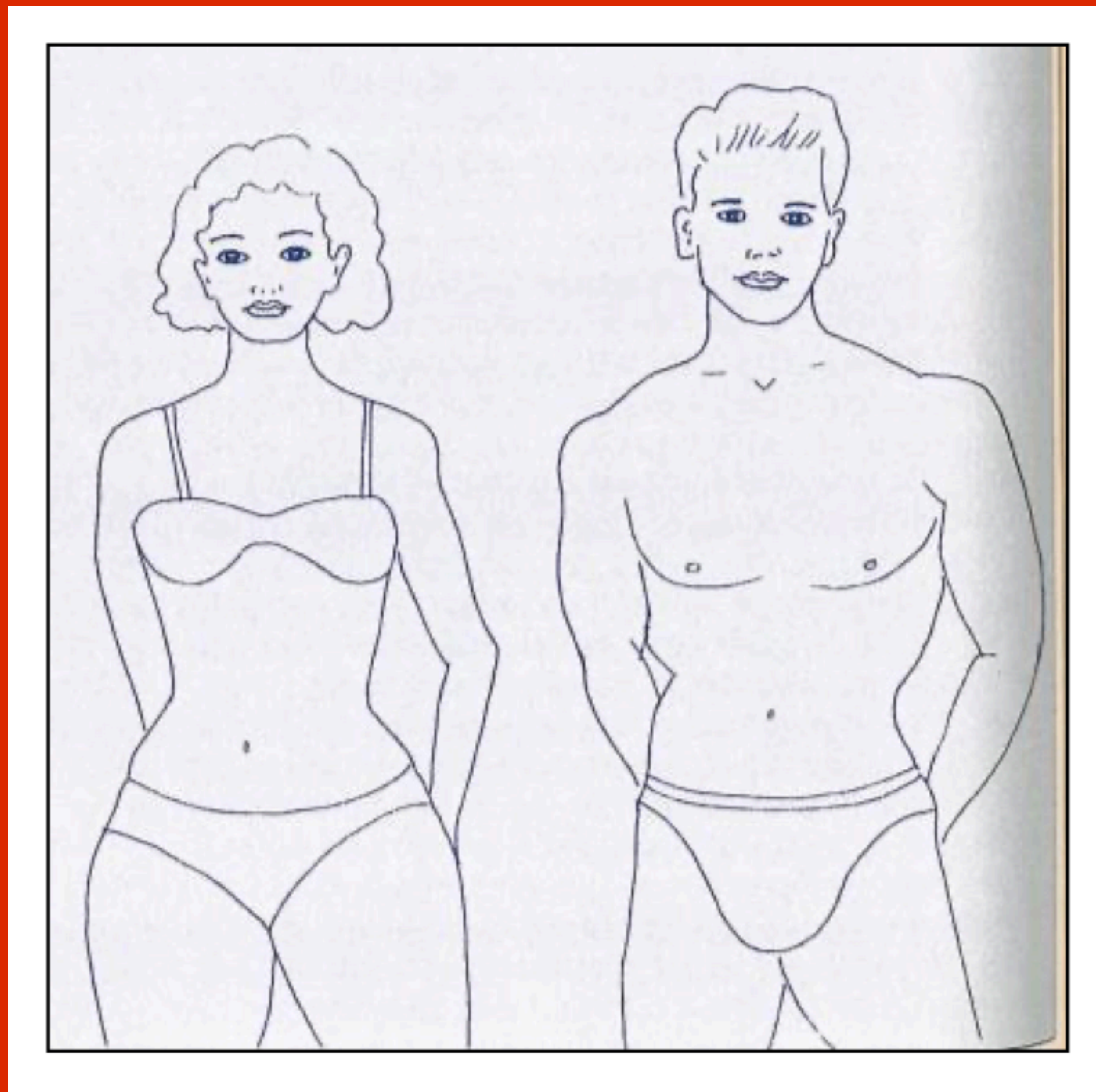
**La soppressione della rabbia,
la dipendenza e l'impotenza
possono portare
a comportamenti
autolesionistici e auto-umilianti.**

**Muscolatura spessa,
blocco dello stomaco,
muscoli facciali stretti
e movimenti lenti, sono comuni
in questo tipo di carattere.**

Rifletti sulle seguenti Profilazioni

Struttura fisica	corpo grasso o eccessivamente muscoloso
Livello energetico	ipoattivo con energia compressa interiormente
Arresto dello sviluppo	nella fase dell'autonomia
Causa del trauma	controllo e invasione
Debolezza	odio
Intento negativo	amare la negatività – trattenere – mantenere – frenare - non dare nulla di sé all'esterno
Bisogno	affermarsi ed essere libero
Affermazione della Maschera	mi farò del male prima che me lo faccia tu
Affermazione Sé inferiore	ti sfiderò e ti provocherò
Affermazione Sé superiore	sono libero
Qualità del core	cuore aperto - capacità di amare e di dare generosamente con gioia e leggerezza - sa come prendersi cura degli altri

Psicopatico



Conosciuto anche
come **Leader**,
il personaggio
psicopatico potrebbe
aver subito critiche
continue
da parte di chi
si è preso cura di lui.

**Per far fronte a tale situazione,
lo psicopatico può arrivare
a sviluppare un **falso Sé**
per evitare il rifiuto.**

**Questo falso Sé può manifestarsi
attraverso tratti narcisisti,
ma bassa autostima.**

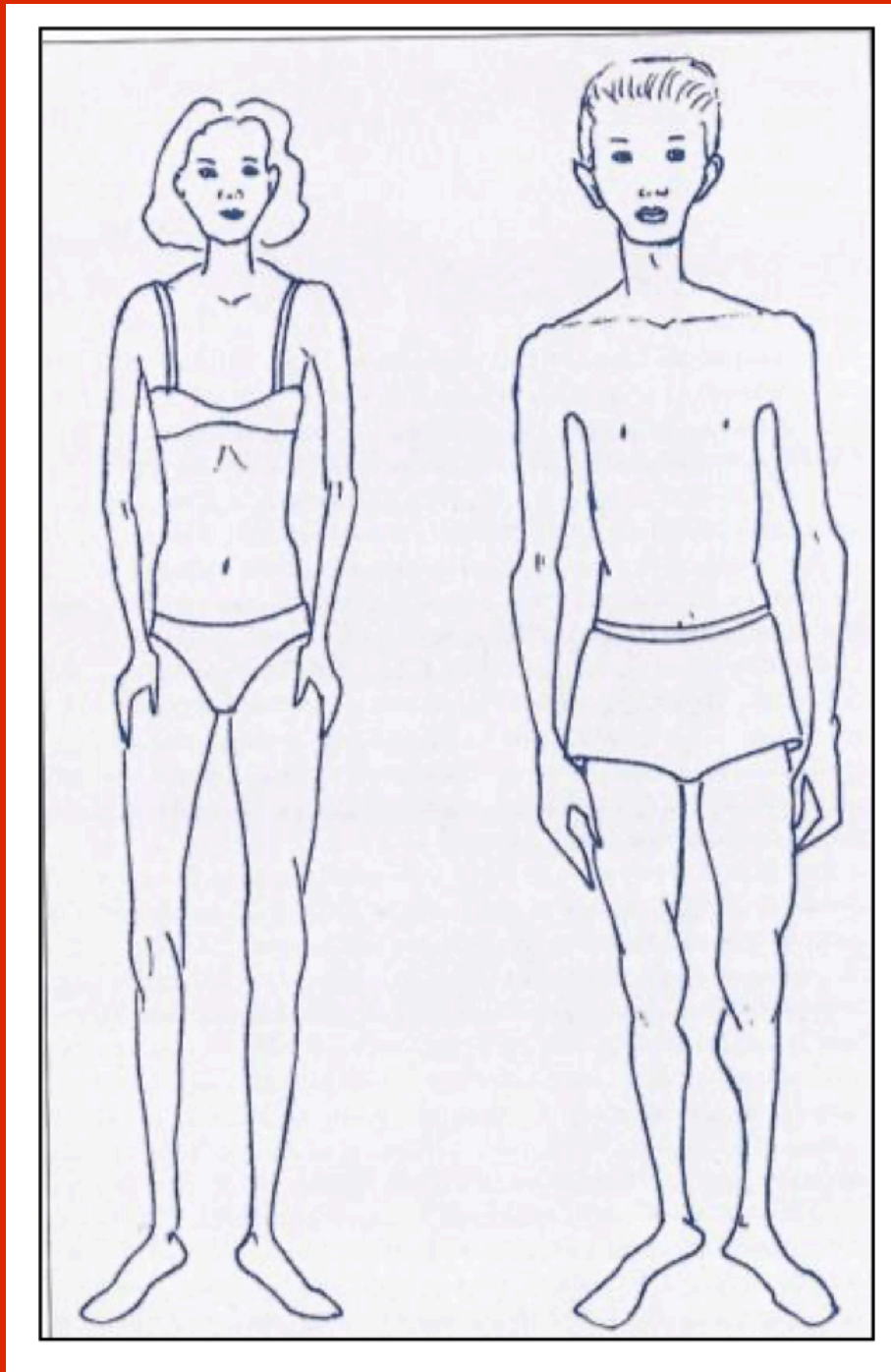
**Aspetto gonfio, rigidità
muscolare nella regione
pelvica e spalle rialzate
sono comuni in questo tipo
di carattere.**

Rifletti sulle seguenti Profilazioni

Struttura fisica	parte superiore più sviluppata di quella inferiore (uomini), parte inferiore masochista e superiore orale (donne)
Livello energetico	Iper-attività seguita da crollo
Arresto dello sviluppo	nella prima infanzia
Causa del trauma	seduzione e tradimento
Debolezza	falsità
Intento negativo	la mia volontà sopra di tutto, si fa come dico io
Bisogno	sviluppare fiducia
Affermazione della Maschera	Io ho ragione, tu hai torto
Affermazione Sé inferiore	io ti controllerò e dominerò
Affermazione Sé superiore	mi arrendo
Qualità del core	leadership - coraggio - onestà

Schizoide

A volte chiamato anche il **Sognatore**, il tipo schizoide con molta probabilità ha sperimentato il rifiuto o l'ostilità reale o percepita dai propri caregiver, sin da quando si trovava nel grembo materno.



**La negligenza,
la denutrizione o l'abuso
possono aver influenzato
questo bambino
a livello molecolare.**

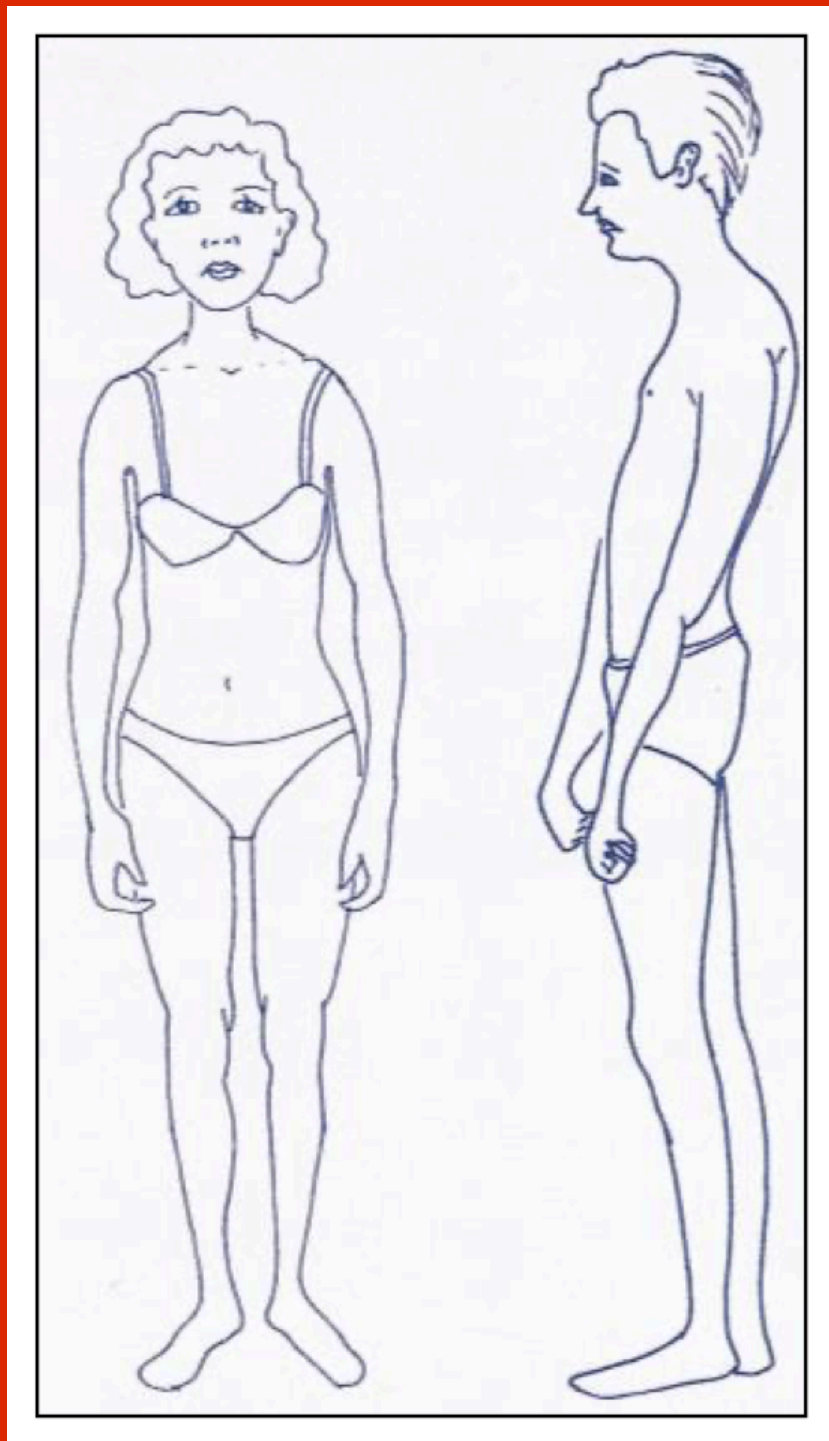
**La cattiva postura,
la respirazione superficiale,
la costrizione toracica
ed il basso impatto energetico
sono comuni in questo
tipo di carattere.**

Rifletti sulle seguenti Profilazioni

Struttura fisica	longilinea con asimmetrie varie
Livello energetico	ipoattivo non connesso alla terra
Arresto dello sviluppo	in fase prenatale o alla nascita
Causa del trauma	madre ostile o assente
Debolezza	paura di esistere
Intento negativo	devo dividermi - non mi unificherò mai
Bisogno	rafforzare i confini - radicarsi
Affermazione della Maschera	ti rifiuto prima che tu rifiuti me
Affermazione Sé inferiore	nemmeno tu esisti
Affermazione Sé superiore	sono vero e connesso
Qualità del Core	creatività, intelligenza, visione profonda, intuizione, connessione ai mondi superiori, capacità di percepire gli aspetti sottili della vita, talento artistico.

Orale

Conosciuto anche come
il **bambino bisognoso**,
il tipo orale ha spesso
subito interruzioni
nella cura,
perdita di senso
di sicurezza o mancata
soddisfazione
dei bisogni primari.



**Questo tipo di persona
sembra vuoto o ha bisogno
di “riempirsi”; alcuni possono
assumere doveri schiaccianti
o sviluppare dipendenze.**

**Respirazione superficiale,
senso di costrizione toracica,
corporatura esile, debolezza
degli arti e irrigidimento cronico
dell'addome, sono comuni
in questo genere di carattere.**

Rifletti sulle seguenti Profilazioni

Struttura fisica	magra, allungata, occhi imploranti
Livello energetico	ipoattivo collassato
Arresto dello sviluppo	durante l'alimentazione nella prima infanzia
Causa del trauma	abbandono
Debolezza	avidità
Intento negativo	fare in modo che l'altro mi nutra - non ho bisogno di niente e di nessuno - devi darmi quello che voglio
Bisogno	sviluppare bisogni propri e reggersi sulle proprie gambe
Affermazione della Maschera	non ho bisogno di te - non chiederò mai
Affermazione Sé inferiore	prenditi cura di me
Affermazione Sé superiore	sono soddisfatto e realizzato
Qualità del core	saggezza, serenità, intelligenza

Descrivi il tuo Profilo





Il linguaggio del corpo Copertina flessibile – 31 marzo 2022

di [Alexander Lowen](#) (Autore)

★★★★★ 108 voti

[Visualizza tutti i formati ed edizioni](#)

Copertina rigida
15,50 €

Copertina flessibile
12,35 €

3 Usato da 13,00 €
1 Da collezione da 25,00 €

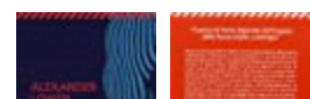
6 Usato da 8,90 €
18 Nuovo da 9,60 €
1 Da collezione da 10,75 €

Spedizione GRATUITA con consegna presso **punti di ritiro (se disponibile per il tuo ordine)**. [Dettagli](#)



Questo articolo è acquistabile con il Bonus Cultura e con il Bonus Carta del Docente [quando venduto e spedito direttamente da Amazon](#). Sono esclusi prodotti di Venditori terzi sul Marketplace di Amazon. Verifica i termini e condizioni dell'iniziativa [Bonus Cultura 18app](#) e di [Carta del Docente](#).

La psicoanalisi così com'è praticata si limita a studiare il disturbo emotivo e spesso lascia paziente e analista insoddisfatti: manca l'anello che congiunge turbe emozionali e fisicità. Lowen ci introduce alle teorie e alle tecniche bioenergetiche e codifica il "linguaggio del corpo". Nelle posture e nell'atteggiamento che assume in ogni suo gesto, il corpo parla infatti un linguaggio che trascende l'espressione verbale. L'osservazione delle diverse reazioni corporee e delle emozioni a esse collegate può diventare uno strumento altrettanto valido dei sogni, dei lapsus e della libera associazione. Non è la mente che va in collera né il corpo che colpisce: è l'individuo nella sua totalità che si esprime.



[Visualizza tutte le 2 immagini](#)

Segui l'autore



Alexander Lowen

Segui

Lunghezza stampa



352 pagine

Lingua



Italiano

Data di
pubblicazione



31 marzo 2022

Dimensioni



13 x 2.24 x 19.99
cm

ISBN-10



8807882426



