

**I. Il corpo come sede delle emozioni.**

Vorrei iniziare questo articolo partendo da un'espressione evocativa di una serie di difficoltà che quotidianamente ognuno di noi incontra nella ricerca della definizione di sé: il corpo scomodo. In effetti è proprio nella ricerca di una migliore identità corporea che mi sembra di poter ravvisare la testimonianza di una ricerca di armonia nella propria esistenza, che si traduce in una maggiore consapevolezza nella libertà di poter operare scelte realmente nostre e non assoggettate al solo caso. E' in questa ricerca di definizione di sé che noi marchiamo il corpo (tatuaggi, piercing) come se ciò ci permettesse di avvicinarci agli altri essendone accettati. Modificare il corpo, anche attraverso diete o attività di fitness, permette di sviluppare un desiderio immaginario che ci fa sentire più appagati e sicuri nella relazione con l'altro. Creiamo così sicurezze, in parte artificiali, per poter scongiurare il timore che lo specchio ci rimandi un'immagine insignificante della nostra semplice nudità. Nella ricerca del cambiamento, che dovrebbe assicurarci una maggiore consapevolezza e sicurezza di noi per poter entrare in contatto con gli altri, si intravede un valore più profondo, rispetto alla sola modifica esteriore. Ecco cosa afferma una partecipante a corsi di fitness: io voglio essere non voglio apparire! Voglio avere i miei muscoli! Certe ragazze che si truccano ... poi tornano a casa e sono tutte delle altre persone. Io voglio che le persone quando mi guardano sappiano che io sono così, questo contribuisce a darmi molta sicurezza (R. Sassatelli, 2000).

Il corpo diviene quindi lo strumento, il mezzo mediante il quale entriamo in contatto con gli altri. Per fare cosa? Probabilmente per comunicare l'enigma della nostra esistenza e per trovare nell'altro un contenitore al nostro modo di essere. Così facendo scopriamo che la sessualità rappresenta spesso il gioco più attraente per tentare questo incontro. Perché avvenga veramente lo scambio comunicativo a cui ho accennato è necessario che si crei una particolare condizione legata alla fantasia.

L'immaginario sessuale e quello dell'amore richiedono costruzione, proiezione, invenzione e affinché scatti la motivazione ad amare vi deve essere la sensazione di aver partecipato alla costruzione di ciò che si ama. Il pensiero filosofico di Platone è illuminante sulla condizione dell'amore (Simposio, 192 c-d): «gli amanti che passano la vita insieme non sanno dire che cosa vogliono l'uno dall'altro. Non si può certo credere che solo per il commercio dei piaceri carnali essi provano una passione così ardente a essere insieme. E' allora evidente che l'anima di ciascuno vuole altra cosa che non è capace di dire, e perciò la esprime con vaghi presagi, come divinando da un fondo enigmatico e buio».

Possiamo dedurre che il corpo attraverso il mezzo rappresentato dalla sessualità, cerca di esprimere il suo sé più profondo nella consapevolezza di non potervi riuscire. Infatti nelle sue percezioni sensoriali il corpo tenta di raggiungere una meta più alta del solo piacere: l'unione delle sensazioni più fisiche con l'espressione di sé che sfugge a qualsiasi definizione. Nell'intreccio del gioco corporeo con l'altro «la meta non è il godimento dell'io, ma il suo disfaccimento perché sia consentita quell'apertura dove l'altra parte di noi stessi possa annunciarsi inquietante con i toni forti della vita e della morte per quel che eravamo e che, dopo ogni atto d'amore, non siamo più» (V. Galimberti, 1999).

**II. La ricerca della sessualità.**

In generale possiamo affermare che il comportamento sessuale di una persona può essere compreso solo ponendolo in relazione alla sua personalità. A tal scopo risulta necessario dire che molti comportamenti sessuali non sono l'espressione di una raggiunta maturità sessuale, ma sono la rappresentazione del concetto di sofisticazione sessuale (Lowen, 1968), termine che indica che l'atto sessuale è vissuto più come esibizione che come espressione dei propri sentimenti verso il partner sessuale. Il maschio sessualmente sofisticato, pur essendo esteriormente disinibito, manifesta preoccupazioni circa la realizzazione dell'incontro sessuale (difficoltà di erezione, eiaculazione precoce). La femmina sessualmente sofisticata si preoccupa di non raggiungere l'acme o di non avere l'orgasmo. Alla base di tali preoccupazioni v'è l'idea che l'atto sessuale sia rappresentato da una performance che, per sua natura, ha carattere pubblico e criticabile piuttosto che come uno scambio con l'altro. In altri termini l'atto sessuale diventa un'esibizione quando perdiamo di vista i sentimenti che lo rendono valido. Da ciò deriva un'importante conseguenza: le persone che vivono la sessualità nel modo "sofisticato" considerano il sesso e l'amore come due sentimenti distinti e separati. Ciò è l'espressione di una nevrosi e di una visione disarmonica dei sentimenti. La sessualità e l'amore sono in stretta connessione, la prima rappresentando la risposta biologica della seconda in una condizione di scambio reale con l'altra persona.

Tuttavia è noto che molto spesso per un inadeguato sviluppo psicosessuale le persone, maschi e femmine, non arrivano a creare questa fusione tra sessualità e amore, pertanto vivono le due condizioni come nettamente distinte. Su queste disarmonie influiscono anche i modelli culturali che propongono, a scopo di lucro, una sessualità inconsapevole che tende a non riconoscere il valore della relazione.

L'esempio tipico, più frequente nei maschi, è il comportamento del don-giovanni che vive la condizione sessuale prevalentemente come la ricerca della performance separando la componente affettiva che dedica ad altra persona con la quale ha pochi o scarsi rapporti sessuali.

Questa condizione è tipica delle situazioni triangolari (coniugali o extraconiugali) in cui si vivono due situazioni sdoppiate: da un lato la soddisfazione (sofisticazione) sessuale e dall'altra la relazione affettiva. La prima più vicina ad una sessualità parziale in cui il piacere è legato solo ad alcune parti del corpo, la seconda connessa con un piacere globale lontano dal concetto di performance ma più prossimo all'idea di unione.

**Box 1 – Sviluppo psicosessuale nell'individuo**

Secondo Lowen (1968)	si suddivide in tre periodi:	
pregenitale, latenza, genitale.		
Il periodo pregenitale	va dalla nascita a sei anni.	Il periodo pregenitale include la realizzazione dei mo
Dai sei anni alla pubertà	periodo di latenza	caratterizzato da un calo dell'interesse e dei desideri se
Il terzo è detto	stadio genitale	e consiste nel portare a compimento la maturazione de

### **III. Il desiderio sessuale dal punto di vista biopsicologico.**

Oltre ad aspetti culturali e mentali, quest'ultimi intesi come il collegamento tra ciò che è strettamente organico e ciò che è connesso alla relazione, esistono componenti biologiche del desiderio che influenzano notevolmente i nostri comportamenti. Avvenimenti importanti in tal senso avvengono già prima della nascita. In un feto geneticamente maschile, negli ultimi tre mesi della gravidanza piccole quantità dell'ormone sessuale testosterone giungono al cervello e ne influenzano lo sviluppo. Ciò che risulta curioso è che da ricerche effettuate su ratti si evidenzia che se la madre viene stressata durante la gravidanza si presenteranno nei soli figli maschi meno caratteri comportamentali maschili. La causa biologica consisterebbe in una stimolazione precoce da parte del testosterone. Responsabile di questo stato di cose è un'endorfina, che viene secreta in maggiore quantità dalla madre stressata. Tuttavia l'interazione con femmine sessualmente attive produrrebbe di norma un riallineamento del comportamento. Finora, peraltro, le conoscenze in proposito sugli esseri umani sono ancora piuttosto scarse e per lo più indirette. Ciò ha avuto come conseguenza spesso un totale rifiuto relativamente alla tesi secondo cui le conoscenze conseguite in questo campo da esperimenti su animali non sarebbero trasferibili sugli uomini, anche perché, nell'ambito della sessualità, nella specie umana ormoni e comportamento sono legati meno strettamente che negli altri animali.

Un'ipotesi interessante svolta da alcuni ricercatori è che alcuni ormoni presenti nell'ipotalamo, la vasopressina e l'ossitocina, avrebbero comportamenti diversi nell'uomo rispetto alla donna durante la fase di eccitazione e del rapporto.

Nei maschi il livello della vasopressina nel sangue sale durante la fase dell'eccitazione, mentre quello dell'ossitocina sale durante l'orgasmo.

Nella donna la vasopressina potrebbe diminuire il desiderio sessuale, e l'ossitocina potrebbe svolgere un ruolo sia nella fase di flirt sia anche in quella del rapporto.

Ma qual è il significato biologico dell'amore? Secondo la psicologia evoluzionistica l'amore aumenta la probabilità che due esseri umani rimangano insieme anche dopo la procreazione con un significativo vantaggio per i figli e con la possibilità che i propri geni siano rappresentati anche nella generazione successiva.

#### **Box 2 – Neuroscienze e Costruttivismo: la visione del mondo.**

Secondo la neuroscienza è possibile vedere che la mente e il corpo non sono separati. I concetti hanno  
La ragione non supera i limiti dell'esperienza, è di natura corporea, la maggior parte della ragione non è  
La percezione non è una passiva rappresentazione della natura: gran parte di ciò che percepiamo è cos  
Dai nostri sistemi concettuali noi pretendiamo molto: che sappiano rappresentare la conoscenza, scegliere  
Noi non siamo totalmente liberi, abbiamo piuttosto una libertà di tipo contestuale, una libertà di prendere  
Questa è la persona vista attraverso la gente delle scienze neurocognitive e del costruttivismo, che non

### **IV. I diversi stili d'amore**

E' possibile sapere qual è il nostro stile d'amore? Possiamo provare a misurarlo? La risposta hanno provato a fornirla alcuni scienziati sociali (psicosociologi) attraverso la definizione di un

modello e di un questionario per misurarla.

Il modello prevede sei stili d'amore (John Alan Lee, 1973) così suddivisi: l'amore romantico caratterizzato da passione e desiderio sessuale. Gli amanti romantici rappresentano il loro partner come fisicamente attraente e la loro vita sessuale come intensa ed appagante;

l'amore amichevole

risultato di interessi e abitudini comuni con al centro della relazione la fiducia e la sicurezza;

l'amore per il prossimo

fondato sul sacrificio e l'abnegazione;

l'amore possessivo

determinato dal sentimento di gelosia;

l'amore giocoso

espressione della libertà sessuale e della ricerca di nuove avventure;

l'amore pragmatico

in cui prevale la ragione a vantaggio dei sentimenti che sono messi in secondo piano.

Oltre al suddetto modello esiste la cosiddetta teoria del triangolo (Robert Sternberg) per cui l'amore sarebbe il risultato combinato in vari modi tra passione, intimità e legame. Il cosiddetto "amore perfetto" sarebbe il risultato dell'incontro in egual misura delle tre componenti menzionate. Secondo lo psicosociologo Harold Kelley la specie umana costruisce legami durevoli solo quando è possibile gratificarsi reciprocamente. Altri studiosi, ad esempio Jean Claude Kaufmann, studiano le modalità di stare insieme a partire dal momento del risveglio dopo la prima notte passata insieme, sostenendo che è proprio in quel momento che vengono gettate le basi di una futura relazione. Quale che sia la teoria prescelta sembra che l'amore romantico sia quello che coinvolge maggiormente gli individui, seguito da quello altruistico, amichevole e geloso.

### Box 3 - L'indagine

Riprendendo la teoria di Lee ho provato ad adattare su 12 quesiti l'inventario degli atteggiamenti per gli

Il mio campione è composto da 24 soggetti, 12 maschi e 12 femmine, di età compresa tra i 19 e i 48 anni

Solo a 5 soggetti del campione menzionato ho potuto aggiungere anche un questionario sul desiderio sessuale

1. Il sesso è più un lavoro che un divertimento

**FALSO 5**

2. Toccarsi porta sempre ad un rapporto

**FALSO 3**

3. Toccarsi avviene solo nella camera da letto

**FALSO 4**

4. Non vi capita più di spasimare per fare l'amore.

**FALSO 3**

5. Non avete mai fantasie sessuali riguardo il vostro partner

**FALSO 4**

6. Il sesso è limitato in un certo giorno, tipo il sabato sera

**FALSO 4**

7. E' sempre uno quello che prende l'iniziativa, l'altro si sente spinto.

**FALSO 4**

8. Vi capita di pensare al sesso prima del matrimonio (o di una relazione che dura da diverso tempo, al

**FALSO 2**

9. Il sesso è diventato una routine

**FALSO 4**

10. Fate sesso circa una o due volte al mese

**FALSO 4**

Il quesito critico mi sembra alla domanda n. 8 in cui s'inverte la tendenza alla prevalenza della risposta "

## **CONCLUSIONI**

Vorrei concludere questo articolo richiamando un affresco della condizione dell'amore e della sessualità così come ce la rappresenta nel suo ultimo film Stanley Kubrick "Eyes Wide Shut" (1999) in cui finzione e realtà si intrecciano lasciando lo spettatore intento a domandarsi, che cosa è vero e che cosa è sognato. Il film si rifà al romanzo di Arthur Schnitzler "doppio sogno" in cui nella vita di una giovane coppia si inserisce un'avventura gravida di suspense e di pericolo per l'integrità della coppia stessa. Così nella sua rappresentazione filmica Kubrick suggerisce nel titolo che per vedere meglio, per accedere ad un'altra visione è necessario tenere gli occhi chiusi.

Sergio SABATINI psicologo-psicoterapeuta  
pubblicazione del 2003