

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

N. 10 del 10 agosto 2021 - Autorizzazione del Tribunale di Siena N. 4 del 05/07/2016

In questo numero:

**Gestalt
e sessualità**



Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

N.10/11 del 10 agosto 2021

Direttore scientifico:
Riccardo Zerbetto

*Direttore responsabile
di redazione:*
Paola Dei

Coordinatore scientifico:
Sonia de Leonardis

Comitato scientifico
Rosalba Raffagnino
Donatella De Marinis
Luisella Imparato
Edward Callus
Anna Silvia Persico
Michela Parmeggiani
Ilaria Veronesi
Filippo Petrogalli
Andrea Fianco

*Collaboratori area
della psicoterapia*
Anna Fanetti
Andrea Ballati
Giuliana Ratti
Primo Lorenzi
Giorgio Antonelli
Romano Madera
Antonio Ferrara
Paolo Baiocchi
Antonio Iannazzo

Vincenzo D'Ambrosio
Nicola Gianinazzi
Giuseppe De Felice

*Collaboratori area
delle scienze umane:*

Giusy Carrera
Gigi Bellavita
Paolo Mottana
Laura Bianchi
Silvia Lorè
Giovanna Puntellini
Elena Manenti
Daniela Santabondio

Comitato editoriale

Silvia Ronzani
Patrizio Sisto
Sonia De Leonardis
Giovanni Montani
Cristina Tegon
Lucilla Occorsio

Progetto grafico:
Carla Gritti Morlacchi

Impaginazione:
Claudio Luigi Gavazzi

Collaborano a questo numero:

Carla Cerrini
Paola Dei
Vidheya Del Vicario
Sara Dolci
Federica Fortunato
Francesca Fulceri
Brigitte Martell
Lucilla Occorsio
Mariantonietta Scramaglia
Riccardo Zerbetto

Ha curato questo numero:

Carla Cerrini

Editore:

CSTG Centro Studi di Terapia della Gestalt
Sede legale: Via Montanini, 54 - 53100 Siena
Milano :Via S. Cadamosto, 6 – 20129 Milano
Siena: Via di Grotti-Bagnaia 1216 - 53014 Monteroni d'Arbia
www.cstg.it – segreteria@cstg.it - monografie@cstg.it

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

Indice

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 2 | Introduzione alla Monografia
di Carla Cerrini | 65 | 14) Brevi riflessioni di deontologia professionale
di Carla Cerrini |
| 6 | 1) Abstract | 67 | 15) Bibliografia |
| 7 | 2) Il modo più semplice di lavorare sulla sessualità è non parlarne per niente!
di Carla Cerrini | 70 | 16) Uno sguardo gestaltico sulla sessualità
di Brigitte Martell |
| 10 | 3) Quando interapiaci è richiesto espressamente di parlarne, ascoltare e ancora di più...
di Carla Cerrini | 77 | 17) Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio ... riflessioni tratte da momenti di supervisione
di Brigitte Martell |
| 11 | 4) I fondamenti della Gestalt
di Carla Cerrini | 84 | 18) Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare
di Francesca Fulceri |
| 16 | 5) Figura sfondo. Un insegnamento di Icha
di Carla Cerrini | 90 | 19) Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità
di Sara Dolci |
| 18 | 6) Il ciclo del contatto
di Carla Cerrini | 99 | 20) La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio ovvero Faust, Mefistofele e Margherita
di Paola Dei |
| 22 | 7) Fenomenologia fisiologica della risposta sessuale femminile e maschile
di Carla Cerrini | 104 | 21) Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani
di Vidheya Del Vicario |
| 25 | 8) Ciclo sessuale gestaltico e ciclo fisiologico maschile e femminile
di Carla Cerrini | 115 | 22) La Gestalt del Sess@more on line
di Lucilla Occorsio |
| 29 | 9) Riflessioni sul ciclo del contatto sessuale
di Carla Cerrini | 125 | 23) Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società
di Riccardo Zerbetto |
| 34 | 10) Fenomenologia della sessualità
di Carla Cerrini | 139 | 24) Una ricerca esplorativa sulle coppie
a cura di Riccardo Zerbetto e coordinata da Rosantonietta Scramaglia e Federica Fortunato |
| 40 | 11) Autoregolazione organica e cambiamento
di Carla Cerrini | | |
| 45 | 12) La prassi terapeutica con i vissuti sessuali
di Carla Cerrini | | |
| 53 | 13) Dis-funzioni del contatto
di Carla Cerrini | | |

Introduzione alla Monografia

di Carla Cerrini

Per scelte consapevoli e per occasioni che la vita sia professionale sia personale mi ha posto davanti, ho dedicato molto tempo ad approfondire il tema della sessualità e, come psicoterapeuta, ho sempre avvertito il bisogno di integrare le sue molteplici sfaccettature nel quadro teorico e nella prassi della Gestalt.

Nella ricerca all'interno della nostra letteratura, ho constatato che il tema della sessualità, in modo esplicito, è poco presente, quantunque i nostri padri fondatori abbiano professato una scelta di grande libertà riguardo alle pulsioni umane sia teorica sia dei comportamenti condivisi all'interno delle loro comunità. Ho riconfermato l'idea, espressa da altri autori, che il motivo di fondo di questa apparente trascuratezza deriva dal fatto che, avendo attribuito un grande valore all'espressione della spontaneità nella sua globalità, non hanno avvertito il bisogno di entrare nello specifico di un ambito della vita umana piuttosto che in un altro.

Questo numero delle Monografie è stata l'occasione di una riflessione sul lavoro di anni e sul tentativo di declinare il tema della sessualità con la Gestalt.

All'inizio mi era sembrato un lavoro più facile di quanto in seguito si è rivelato, conoscere la Gestalt non è sufficiente a declinare qualunque tema all'interno della sua cornice. Come sempre nel nostro approccio l'essere umano è considerato nella sua completezza e nella sua indivisibilità di organismo e non si può e non si vuole suddividerlo in tratti o in funzioni. Quando si affronta il tema della sessualità sorge la tentazione di separarlo in varie parti, ad esempio la conoscenza della prassi della Gestalt, le conoscenze bio-mediche di sessuologia, la psicopatologia e altre ancora, e farne argomenti distinti. In un secondo momento l'operazione potrebbe essere quella di eseguire un assemblaggio convincendosi che così facendo, sia fatto salvo il nostro approccio olistico. Non sarebbe un'operazione fedele alle nostre radici. È invece auspicabile immergersi e farsi coinvolgere da quest'aspetto della vita umana, sperimentando la nostra completezza e la nostra complessità e poi, alla luce della consapevolezza acquisita, osservare da questa prospettiva noi stessi come terapeuti e i nostri pazienti.

Il nostro approccio balza immediatamente alla ribalta per una diversità rispetto alla sessuologia clinica e ad altre scuole. Anche nella sessualità attribuiamo un ruolo centrale all'intersoggettività e non prendiamo in considerazione il sintomo come focus del nostro lavoro, focus che invariabilmente è la relazione terapeutica e più precisamente il *contatto* nel *qui e ora* fra terapeuta e paziente. Non può nella maniera più assoluta essere il sintomo, ed è qui la grande differenza con quelle scuole i cui protocolli pongono al centro dell'intervento terapeutico la sua remissione. Per noi il sintomo, come sappiamo, è un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente qualunque sia il campo in cui scorre la vita dell'essere umano. Il sintomo è una costruzione creativa dell'individuo per affrontare un qualche problema di difficile soluzione. Che questa sia la migliore risposta per far sì che la persona prosegua

Introduzione alla monografia

a cura di Carla Cerrini

nel cammino della sua crescita e dia spazio alla sua spontaneità, non è affatto detto, ma certamente è stato il miglior modo di cui ha potuto disporre. Il *focus* del nostro lavoro non è liberarlo dal sintomo, un puntello su cui si era appoggiato, e offrirgliene un altro per far sì che possa in modo migliore affrontare la perdita del primo. Il sintomo è anche il segno di un'interruzione di contatto e così va affrontato e curato, sostenendo il paziente a individuare le interruzioni che opera e a ripristinare il contatto con la propria e altrui sessualità.

La declinazione di questi punti non è né facile né scontata. Necessita prima di tutto dell'acquisizione nella nostra carne della prassi della Gestalt, a cui va aggiunta la conoscenza dei fondamenti della nostra epistemologia e della psicopatologia della sessualità.

Un'occasione speciale per esplorare la sessualità nella sua bellezza e nel suo spessore, mi è stata offerta dall'incontro con il Maestro Osho Rajneesh, la cui visione mi ha sostenuto nell'attraversare le ombre incontrate in questo percorso. Nei seminari a cui ho partecipato sull'insegnamento del Tantra, la sessualità, attraverso la consapevolezza, diventa un espediente per entrare nel mondo della meditazione e, consapevolezza e meditazione, fanno parte dell'epistemologia della Gestalt.

Infine l'ultima tappa importante nella stesura di questo numero delle Monografie è stata il Convegno annuale del Centro Studi di Terapia della Gestalt, dedicato al tema della sessualità.

La ricerca di confronto sul tema specifico mi ha portato negli anni a conoscere i colleghi a cui ho chiesto, e che hanno gentilmente accettato, di essere fra i relatori al Convegno e i compilatori del numero delle Monografie e dei quali vi illustrerò il contributo.

Abbiamo avuto l'onore e il piacere della partecipazione di Brigitte Martel Cayeux che da anni si occupa di questo tema, autrice di due volumi, una guida preziosa nell'orientamento a un lavoro psicoterapeutico della sessualità nel nostro modello. Nel primo dei suoi due contributi, dal titolo particolarmente accattivante *Uno sguardo gestaltico sulla sessualità*, l'autrice condivide le riflessioni sviluppate nei corsi da lei tenuti presso la École Parisienne de Gestalt e sull'applicazione degli strumenti della Gestalt in questo campo di intervento. Nel secondo articolo *Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio ... riflessioni tratte da momenti di supervisione*, affronta un altro tema di grande interesse per i colleghi, il desiderio, che definisce un combustibile della seduta. Lo psicoterapeuta deve scoprire il proprio desiderio sessuale, il modo in cui si manifesta e il suo impatto sul contatto e sui confini della seduta, in modo da consentire una sana regolazione della relazione terapeutica.

Francesca Fulceri nel suo contributo *Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare*, attraverso la presentazione di stralci clinici di una paziente, attua un duplice intento: il primo di segnalare la scarsità di indagini cliniche e scientifiche intorno alla sessualità femminile, situazione nota a chi si ne occupa, e che l'autrice attribuisce ai pregiudizi e ai timori nei confronti della sessualità femminile di cui è permeata la nostra cultura; il secondo di mostrare il modello di trattamento integrato tra l'approccio Gestalt Analitico e la teoria della sessuologia clinica.

Introduzione alla monografia

a cura di Carla Cerrini

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità è l'argomento centrale dell'articolo di Sara Dolci che afferma essere sicuramente uno dei temi che insieme alla morte, quando ne siamo di fronte, crea più domande e difficoltà. I temi che, riscoperti dai media, vanno tanto di moda come sadismo, masochismo, *boundage*, perversioni e altri, in verità, per l'autrice, sono qualcosa che ci accompagna dalla notte dei tempi.

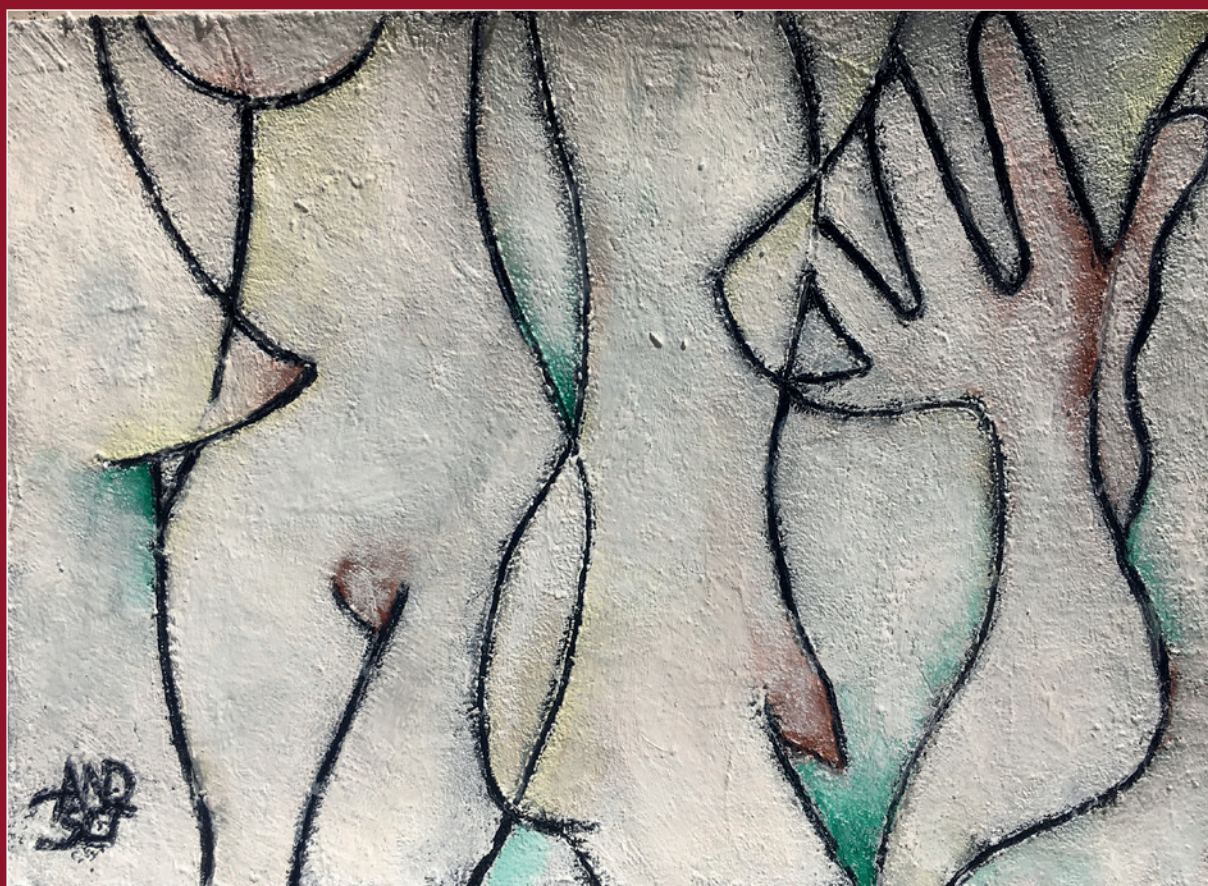
Mostrandoci, durante il convegno alcune immagini suggestive tratte dalla rappresentazione teatrale realizzata dalla Compagnia Lombardi Tiezzi de *Scene dal Faust* di Johann Wolfgang von Goethe, Paola Dei nel suo articolo *La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio ovvero Faust, Mefistofele e Margherita*, affronta la storia, di grande attualità, di una donna che cade nei meccanismi seduttivi di chi, senza un vero sentimento d'amore, la inganna. L'articolo è occasione per evidenziare i tratti del protagonista maschile che, nella clinica, si definiscono narcisistici.

Ancora due temi di particolare attualità, uno affrontato da Vidheya Del Vicario *Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani*, una condizione psicologica i cui effetti si riflettono sulla qualità della vita, sulle relazioni e sul funzionamento globale dell'individuo. L'articolo offre una disamina di diversi studi che riportano come alla base della dipendenza sessuale e di altre dipendenze, vi sia un'alterazione di alcuni meccanismi cerebrali.

Altro tema di attualità *La Gestalt del Sess@more online* di Lucilla Occorsio, che affronta le cause e le conseguenze della molteplice offerta di scelte di comunicazione nel campo sessuale all'interno del vasto panorama della Rete. L'autrice ci illustra un'analisi della "transazione" da reale a virtuale dell'incontro sesso-amoroso alla luce di una prospettiva gestaltica e delle sue fasi nel ciclo di contatto.

Ultima riflessione "non conclusiva" come la definisce l'autore stesso, Riccardo Zerbetto *Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società: qualche riflessione ... non conclusiva*. Il suo scritto denso di stimoli che regala alla comunità gestaltica, può essere letto come un invito ad approfondire ancora sia il tema della sessualità sia, e non senza una punta di provocazione, il tema della componente erotizzata nella relazione terapeutica.

Nella giornata di studio su "*Partners: cosa vuol dire oggi essere in coppia?*" promossa dal Centro Studi Terapia della Gestalt con il patrocinio dell'Ordine degli Psicologi della Regione Lombardia, è stata presentata la ricerca a cura di Riccardo Zerbetto e coordinata da Rosantonietta Scramaglia e Federica Fortunato, docenti di sociologia presso l'Università IULM di Milano su: *Le coppie nel terzo millennio: un'analisi sociologica* che di seguito viene riportata nella sua prima edizione e che ora è in attesa di venire allargata ad un più ampio campione di indagine.



Sessualita-graffittica



Sessualità e Gestalt

di Carla Carrini

Abstract

Abstract: La letteratura gestaltica fin dai suoi esordi non ha dedicato grande spazio al tema della sessualità. La convinzione che la crescita dell'individuo ripristini la sua spontaneità aveva contribuito a mettere da parte la necessità di un primo piano sul tema. Sappiamo invece che la sessualità è presente in ogni incontro terapeutico sia che si presenti in figura sia che resti latente nello sfondo, ed è necessario come terapeuti averne consapevolezza. Il terapeuta deve avere la capacità per instaurare e mantenere il contatto con il paziente in questo specifico campo e per far questo ha bisogno di riflettere sugli strumenti di cui è in possesso.

Per rispondere a queste esigenze partendo dalla propria esperienza clinica e da quella di formatrice, l'autrice propone una declinazione dei fondamenti della Gestalt con gli aspetti specifici della sessualità.

In armonia con il nostro modello i sintomi sono adattamenti creativi; le disfunzioni sessuali appartengono al campo della relazione e lì vanno curati; i disturbi sessuali hanno origine dalla perdita di contatto; la cura è il contatto cioè ricordare e ripristinare la consapevolezza di se stessi come esseri umani sessuati.

Ha voluto ricordare il maestro di Gestalt Hicha Bloomberg e il Maestro di Meditazione e di Tantra Osho Rajeenesh ed associare a quei momenti di formazione sensazioni e vissuti che hanno contribuito a sostenerla nel suo lavoro oltre che nella vita.

Ha ritenuto inoltre utile fornire, come di prassi nella Psicoterapia della Gestalt, esperienze concrete vissute nella pratica clinica e di formazione.

Il lavoro suddiviso e scansionato in tredici capitoli affronta uno per volta i temi toccati e mostra il valore del nostro approccio nell'affrontare i temi e i problemi della sessualità che scaturiscono da noi con l'altro sia compagno sia paziente.

Abstract: Since its inception, Gestalt literature has not devoted much space to the theme of sexuality. The belief that the growth of the individual restores his spontaneity had helped to put aside the need for a close-up on the subject. We know instead that sexuality is present in every therapeutic encounter whether it is present in the figure or remains latent in the background, and it is necessary as therapists to be aware of it. The therapist must have the ability to establish and maintain contact with the patient in this specific field and to do this he needs to reflect on the tools he has.

To respond to these needs starting from her own clinical experience and that of a trainer, the author proposes a declination of the foundations of Gestalt with the specific aspects of sexuality.

In harmony with our model, symptoms are creative adaptations; sexual dysfunctions belong to the field of relationships and must be treated there; sexual disorders arise from loss of contact; the cure is contact, that is, remembering and restoring awareness of oneself as a sexed human being,

She wanted to remember the Gestalt master Hicha Bloomberg and the Meditation and Tantra Master Osho Rajeenesh and to associate those moments of formation with sensations and experiences that have helped to support her in her work as well as in her life.

She also considered it useful to provide concrete experiences in clinical practice and training, as is the practice in Gestalt Psychotherapy.

The work, divided and scanned into thirteen chapters, tackles the issues touched one at a time and shows the value of our approach in addressing the issues and problems of sexuality that arise from us with each other, both partner and patient.

Parole chiave: sessualità, disfunzioni sessuali, contatto, sintomi, tantra.

Key words: contact, sexuality, sexual disorders, symptom, tantra.



Il modo più semplice di lavorare sulla sessualità è non parlarne per niente!

di Carla Cerrini

Un paziente, Sergio, dopo circa un anno e mezzo di terapia mi annuncia di voler chiudere il nostro lavoro. Sergio esordisce così:

«Sto pensando di rallentare i nostri incontri in previsione di chiudere la terapia. Mi sento piuttosto bene».

Io: «Mi fa piacere sentirle dire queste cose. Ritene di aver raggiunto gli obiettivi che si era prefissato?».

Sergio: «Sì, mi sembra di sì. Se guardo indietro agli anni precedenti la terapia, mi ricordo "avvitato su me stesso". È come se fossi uscito da questo "avvitamento"».

Io: «Ha raggiunto anche l'obiettivo riguardo alla sessualità?».

Sergio: «Sì sì».

Io: «Ah!... Non abbiamo mai affrontato direttamente questo tema. Com'è stato raggiunto questo risultato?».

Sergio: «Uhm... non so. Anche "la moglie" non si lamenta più...» e si mette garbatamente a ridere.

Concordavo con Sergio che avesse tratto dei benefici evidenti dal lavoro fatto insieme e non mi stupiva che riguardassero anche le sue difficoltà sessuali, per quanto mai entrate esplicitamente nella figura delle nostre sedute. Rimanevo comunque curiosa. Anche questa volta aveva sorvolato dall'entrare nel vivo del tema con una frase scherzosa e il solito epiteto affettuoso con cui nominava la sua seconda e attuale moglie: *la moglie*.

È un uomo di cinquant'anni dall'aspetto giovanile, con un livello d'istruzione superiore d'indirizzo tecnico-scientifico; lavora in una grande industria inquadrato in un ruolo corrispondente alla sua laurea, sposato in seconde nozze senza figli né dal primo né dal secondo matrimonio.

È sua moglie che l'aveva sollecitato a iniziare un percorso di psicoterapia, ma lui, già al nostro primo incontro, aveva espresso con chiarezza la sua intenzione e le sue motivazioni:

«Ho dei problemi sessuali. Nel primo matrimonio, dai trenta ai quaranta anni, si faceva poco sesso. Non sono mai stato focoso. Nel secondo matrimonio la qualità è bassina...eh eh eh» Un mezzo sorriso, una pausa e poi riprende:

«Io sono sbrigativo. Non riesco a dare più di tanto, né sul lavoro né su altro. Ci sono tante cose che volevo fare e non ho fatto... Vorrei perdere un po' di lucidità, questa continua presenza a me

Il modo più semplice di lavorare sulla sessualità è non parlarne per niente!

di Carla Cerrini

stesso. Vorrei che lei mi portasse fuori da me. Durante i “quarant’anni” mi sono divertito, ma ora, arrivati i “cinquanta” non ho più tempo”. Fa una pausa, poi riprende:

«Si deve fare sempre di più quello che faccio».

Mi incuriosì quest’ultima frase, pronunciata con il tono più espressivo di tutta la sua presentazione e la meno corretta grammaticalmente.

Il percorso terapeutico si è svolto all’inizio intorno a tre tipi d’interruzione di contatto: la retroflessione fin dalle prime sedute e in seguito gli introietti e l’egotismo. Posso immaginare che anche nella sessualità questi siano stati i suoi modi di interrompere e rendere la sua esperienza di «*qualità bassina*».

I temi che lui ha proposto a ogni seduta hanno sempre riguardato la difficoltà di dire cose che non era riuscito a dire a qualche collega di lavoro o a qualche membro della sua famiglia di origine, in particolare al fratello maggiore con il quale, piuttosto che sostenere con chiarezza il suo punto di vista o il suo bisogno, usava frasi sarcastiche accompagnate da un sorriso, immagino lo stesso che sfoderava mentre ne parlava con me. Quando è divenuto consapevole del suo modo retroflesso di prendere contatto con l’ambiente, si è reso conto che con quel sorriso sminuiva se stesso.

Dopo quella prima seduta Sergio non portò mai più in figura le sue difficoltà con la sessualità, tuttavia dopo un anno e mezzo di terapia a cadenza settimanale, affermò che le aveva risolte.

Fin dall’inizio lo avevo informato che la Gestalt affronta qualunque tema nel quadro complessivo della vita del paziente e quindi che non si aspettasse di trattare i temi della sessualità slegati dalle situazioni e dalle relazioni in cui li sperimentava. Sergio non aveva fatto nessuna obiezione, anzi disse che era contento di quanto avevo detto ed era interessato a rivisitare la sua vita.

La fine della sua terapia è un esempio di quello che avevo illustrato proprio a lui, di come, nel nostro approccio, il lavoro sulla sessualità è *un tema come gli altri*. Il nostro lavoro è rivolto alla persona nella sua interezza, l’organismo-ambiente, un tutt’uno non divisibile in parti né separabile dall’ambiente in cui è immersa, l’organismo-ambiente, prospettiva importante per affrontare i temi della sessualità. Come vedremo questa affermazione deve essere arricchita di molte riflessioni sia nella teoria sia nella pratica terapeutica della Gestalt.

Infine è singolare che, senza lavorarci direttamente, i sintomi di Sergio sono comunque receduti.

La sua storia terapeutica mostra in modo esplicito la visione olistica della Gestalt da cui nello specifico ne deriva che la terapia sulla sessualità non affronta direttamente i sintomi. Il lavoro si avvale delle stesse tecniche che si usano per affrontare gli altri aspetti dell’essere umano poiché le interruzioni di contatto che la persona mette in atto nella relazione sessuale, sono le stesse che mette in atto nelle altre relazioni della sua vita.

Si potrebbe terminare qui il discorso su *sessualità e Gestalt* se nel lavoro terapeutico fosse sufficiente perseguire questa convinzione come vi si affidarono in modo radicale i primi

Il modo più semplice di lavorare sulla sessualità è non parlarne per niente!

di Carla Cerrini

gestaltisti, convinti che la spontaneità fosse l'obiettivo da perseguire nella terapia quindi anche quella sessuale, e non affrontarono la specificità del lavoro terapeutico lasciando nella nostra letteratura un «*vuoto paradossale*» (Spagnuolo Lobb, 2014).

Viceversa per l'essere umano la sessualità è pervasiva e per affrontarla in terapia sono necessarie sia una riflessione sul modello teorico per declinare i suoi fondamenti relativamente a questo tema sia una preparazione specifica per un uso adeguato degli strumenti che la Gestalt ci insegna. Questi saranno i temi delle prossime pagine.

Quindi non ero meravigliata dei risultati raggiunti dal percorso di Sergio, tuttavia ero curiosa di conoscere di più intorno a un tema che aveva dichiarato come motivazione importante per iniziare una terapia, ma cui in seguito non ha mai dato lo status di *figura* in una seduta. Ero curiosa di conoscere i suoi sintomi, di capire come, insieme, li avevamo curati, com'era avvenuta la loro remissione, se era parziale o totale. Ero curiosa di conoscere come il suo *organismo-ambiente* era cambiato nel corso di quell'anno e mezzo; com'era cambiato il suo corpo e come lo abitasse dopo i mutamenti conseguiti. E infine se quell'affermazione:

«*Anche "la moglie" non si lamenta più...*» pronunciata col tono di una dichiarazione esautiva, nascondesse anche un'interruzione per evitare di riconoscersi un «*essere sessuato*» ai miei occhi e, quindi, ai propri.

Questa conclusione del percorso terapeutico poteva nascondere un'interruzione egotistica proprio alla fine del ciclo di contatto di quella seduta e della terapia, dubbio che cercai di approfondire in seguito.

Quando in terapia ci è richiesto espressamente di parlarne, ascoltare e ancora di più...

di Carla Cerrini

Altre volte le sedute scorrono diversamente. Il contenuto che interessa al paziente è esplicitamente sessuale. I compiti del terapeuta, che approfondiremo in seguito, sono gli stessi, ma il coinvolgimento cui può essere sottoposto è diverso. Il paziente può narrare storie e vissuti con molte dovizie di particolari, che non sempre è facile ascoltare. Proprio le sue caratteristiche di essere «caldo» e «umido» come scriveva Berne (1970), fanno del sesso un argomento di cui parlare è difficile, spesso accompagnato dall'espressione di emozioni o, al contrario, da un'impassibilità inquietante durante narrazioni di situazioni toccanti e drammatiche. Vedremo in seguito come poter gestire questa parte del lavoro.

Una Escort in terapia.

Meditava e aveva un figlio. Una storia d'amore interrotta, il suo uomo l'aveva da poco lasciata e lei non aveva lavoro, anzi sì, ne conosceva uno, quello che faceva prima di incontrare il padre di suo figlio e diventare madre: la escort. Passava dal raccontare teneramente di come «*ho fatto la pappa a mio figlio*» a come «*oggi ho fatto tre clienti*». Avrebbe potuto parlare di unghie se avesse esercitato la professione di *pedicure* o di capelli se avesse esercitato quella di parrucchiera. Invece parlava, e voleva parlarne, di pantaloni slacciati, di organi toccati in un modo o in un altro e del sapore allappante dello sperma. In verità non era l'ascolto dei suoi argomenti che turbava, scanditi dalla stessa voce con cui, alla fine della seduta, fissava la data della seguente, quanto la mancanza e il relativo struggente desiderio che trapelavano qualunque fosse l'argomento portato in figura, di ritrovare la dignità perduta. Il suo essere era intriso del sentimento di questa mancanza. Il padre quando nacque sentenziò quale sarebbe stato il suo destino. Con un accento del sud disse: «...questa la rinnovo io». E così fece.

I fondamenti della Gestalt e la sessualità: l'olismo, il campo organismo-ambiente, il contatto, la figura sfondo.

di Carla Cerrini

Ho rivisto Sergio per altre tre sedute, solo nell'ultima mi comunicò la natura del suo disagio: la mancanza di desiderio sessuale. Le sottolineature della prima moglie, che non mancava di lamentarsene, avevano agito come un rinforzo negativo che aveva contribuito a sviluppare in lui una sorta di pensiero ossessivo. La sua attuale moglie invece, da quando aveva iniziato la terapia «*non si lamentava più*» e questo mutamento dell'*ambiente* aveva contribuito al superamento del suo disagio e a lasciarselo alle spalle.

Il suo percorso è un esempio di come non è necessario confrontare direttamente il sintomo per affrontare i temi della sessualità, dal momento che è possibile lavorare su un *segreto*, che il paziente può mantenere tale, senza vanificare i risultati della terapia. Del resto anche se avessi cercato di impostare il lavoro terapeutico affrontando direttamente i sintomi, Sergio aveva schivato tutti i miei tentativi di farglieli palesare.

Nella prefazione a *Teoria e Pratica della Gestalt*, Perls definisce la nevrosi come «...uno dei molti sintomi della stasi della crescita» (P.H.G., 1951 p.7; 1994 p. 24), stasi che appare quanto mai chiara nell'esperienza riportata. Il percorso terapeutico ha fatto ripartire il suo processo di crescita interessando tutto il campo *organismo-ambiente*, compresi il rapporto con la moglie e la sfera della sessualità. Sergio ha completato una Gestalt interrotta, *ha recuperato le piume* come diceva Fritz Perls, «*impigliatesi lungo la sponda del fiume*» e le ha immesse di nuovo nel corso della corrente perché potessero riprendere il loro cammino (Perls F. 1968 a).

Olismo

L'approccio all'organismo nella sua completezza di unità biologica, psicologica e spirituale è un caposaldo dell'approccio gestaltico (P.H.G., 1994 p. 49; 1951 p. 257) che fonda la sua base teorica nell'Olismo e che ci differenzia da altri tipi di approcci terapeutici, in particolare dalla sessuologia clinica, il cui lavoro terapeutico viceversa, s'incentra intorno alla rimozione del sintomo.

Il termine Olismo fu introdotto da Smuts¹ nel 1926. Fra le sue idee che hanno influenzato Perls e la Gestalt una è l'associazione sistematica fra *struttura e processo*: la funzione organizzatrice dell'*intero* determina le funzioni delle parti e non viceversa; una seconda riguarda ancora l'*intero* che, afferma, essere più della somma delle parti, ma non un'entità sopra le singole parti.

Oggi il termine Olismo è molto diffuso, ma ha perso l'aderenza al significato con cui fu introdotto e sembra usato come salvacondotto per garantire pratiche di benessere non troppo terapeutiche, non troppo mediche, spirituali sì, ma non dogmatiche, e delle quali

I fondamenti della Gestalt e la sessualità:**l'olismo, il campo organismo-ambiente, il contatto, la figura sfondo.**

di Carla Cerrini

l'aspetto preminente sia la *globalità*. Scrive Robine (1993):

«...ognuno di questi approcci si definisce come più "globale" rispetto agli altri, come se ognuno confondesse l'approccio ideologico e l'approccio scientifico, il suo desiderio e la sua realtà, e rimanesse convinto che sotto la lente del proprio microscopio fosse mostrato l'intero universo.»²

Per noi gestaltisti nella teoria e nella pratica terapeutica, l'Olismo significa che:

«... la dimensione biologica non può separarsi da quella psicologica e sociale, dal momento che l'uomo, se pur esaminato a diversi livelli, appartiene ineluttabilmente a queste diverse dimensioni.» (Zerbetto, 2017, p. 37).

Ne deriva come conseguenze la scelta per un *pensare* che comprenda gli opposti piuttosto che escluderli, un *pensare* non dicotomico che abbracci tutta l'evoluzione di una gestalt. La pratica terapeutica invita costantemente a osservare la completezza della persona che abbiamo davanti anche quando, nella figura del lavoro, si manifesta una sua singola parte; un invito a considerare l'aspetto cognitivo, emotivo e corporeo in ogni nostro intervento per co-creare il quale, come terapeuti, ci siamo impegnati ad affrontare una formazione specifica e acquisire strumenti adeguati.

Se collochiamo la sessualità nella visione olistica, dobbiamo impostare un approccio unitario a tutte le sue manifestazioni corporee-animali, socio-culturali, spirituali e soprattutto dobbiamo ampliare il campo a tutte le emozioni che coinvolge fino a comprendere la complessità dell'amore. Quando per osservarlo, frazioniamo l'unità di un fenomeno, lo declassiamo a qualcosa che non è più quello originario che ci interessava.

In un racconto divertente e intelligente Silvano Agosti (2015) racconta di una fantastica città, Kirghisia, dove i problemi umani sono stati praticamente tutti risolti e non grazie alla tecnologia, bensì a una sapienza intorno alla natura umana, coltivata e condivisa da tutti i suoi abitanti. I tormenti d'amore cui siamo sottoposti pare che:

«...derivavano dalla divisione delle tre componenti del mondo affettivo: la tenerezza, la sessualità e l'amore. Infatti la tenerezza vissuta senza sessualità e amore produce ipocrisia, la sessualità priva di tenerezza e amore produce pornografia e l'amore, privo di sessualità, produce misticismo.»

Un'altra visione olistica della sessualità è immaginare come coesistenti Eros, Agape e Philia, per natura presenti nella vita di ciascun essere umano e che forse sono i tre aspetti che convivono nell'esperienza amorosa:

«...le forme sane di amore si riducono a tre componenti fondamentali: l'eros o amore istintivo che condividiamo con i nostri arcaici antenati, i rettili, l'agape o amore benigno che implica una generalizzazione dell'amore materno e che abbiamo ereditato dai nostri antenati mammiferi e, infine, la stima o amore devozionale, la philia che coinvolge la valorizzazione del suo oggetto e che deriva dalla relazione precoce del bambino con il padre.» (Naranjo, 2008).

I fondamenti della Gestalt e la sessualità:**l'olismo, il campo organismo-ambiente, il contatto, la figura sfondo.**

di Carla Cerrini

Il campo organismo-ambiente

La Gestalt ha sviluppato e collocato questi concetti nel *campo organismo-ambiente*.

L'oggetto di studio della psicologia contemporanea di Perls era l'essere umano isolato dal proprio contesto, modello che perdura ancora in alcuni indirizzi di psicologia e psicopatologia (Sperandeo R. e all., 2018). Nella revisione critica che operarono Perls, Hefferline e Goodman, l'essere umano è inserito indissolubilmente nell'ambiente di cui è parte, presente con la sua natura fisica, emotiva e sociale, con il quale è in continuo contatto creativo e dove può trovare ciò che gli è utile assimilare per vivere e crescere.

Il *campo organismo-ambiente* è definito dall'esperienza che ne hanno i suoi attori, in primo luogo l'organismo e gli altri componenti che entrano in relazione con lui. È un campo fenomenologico, teatro delle esperienze psicologiche, dove accadono le cose che a noi interessa conoscere, capire e trasformare.

L'*organismo* e l'*ambiente* sono separati e allo stesso tempo s'incontrano al *confine* dove avvengono gli scambi vitali per l'organismo, il *confine di contatto, la pelle* (P.H.G., 1951 p. 39; 1994, p. 247). Luogo del contatto per eccellenza, è qui che avvengono anche gli scambi delle esperienze sessuali, «... la *pelle sensibile* - più che essere parte dell'*"organismo"* (fra virgolette nel testo) è invece, in sostanza, l'organo di un particolare rapporto fra organismo e ambiente (in corsivo nel testo)». (P.H.G., 1951 p. 247; 1994 p. 39).

Il campo fenomenologico dei vissuti sessuali è costituito dalle persone che ne sono coinvolte, dall'ambiente fisico in cui è presente l'organismo, da tutto ciò che cade sotto i sensi in un determinato tempo e in un determinato spazio, cioè nel *qui e ora*; dagli eventi di vita individuale, da fattori storici, sociali, culturali e religiosi presenti nella figura o nello sfondo.

Il Contatto

La maggioranza delle funzioni fisiologiche ha luogo all'interno della pelle, in modo inconsapevole e non sono *contatti*. Si considera *contatto* quello che avviene al confine con l'ambiente dove, attraverso la consapevolezza, le funzioni fisiologiche diventano psicologiche:

«Ogni atto di contatto costituisce una totalità di consapevolezza, di risposta motoria e di sentimento - una collaborazione tra i sistemi sensoriali, muscolari, e vegetativi - che ha luogo al confine di superficie nel (in corsivo nel testo) *campo organismo ambiente*.» (P.H.G., 1951 p. 276; 1994 p. 68).

Per la Gestalt quindi l'oggetto della psicologia è tutto ciò che accade al confine di contatto, in un preciso tempo e in un preciso spazio, il *qui e ora*. Il contatto che avviene fra l'organismo e l'ambiente è un processo continuamente mutevole, una funzione chiamata più correttamente *ciclo del contatto*, parte centrale dell'insegnamento di Perls, Hefferline e Goodman.

L'organismo può incontrare nell'ambiente le novità, cibo, oggetti, persone, stimoli che gli suscitino emozioni e altro ancora, da assimilare per la sua crescita e, percorrendo i cicli di contatto, vivere in uno stato di continuo accrescimento.

I fondamenti della Gestalt e la sessualità:**l'olismo, il campo organismo-ambiente, il contatto, la figura sfondo.**

di Carla Cerrini

La psicologia è lo studio delle esperienze che avvengono al confine di contatto «...includendovi il desiderio e il respingimento, l'avvicinamento e l'allontanamento, la percezione, il sentimento, la manipolazione, la valutazione, la comunicazione, la lotta...» (P.H.G., 1951, p. 39; 1994, p. 247).

“Per voi, quindi, in quanto essere vivente, il contatto è la realtà ultima.” (P.H.G. 1951, p. 91; 1994, p. 345).

Possiamo considerare la sessualità come un particolare tipo di contatto, «un processo fisiologico di contatto» occasionale e transitorio (Spagnuolo Lobb 2014 p. 21).

Il complesso figura – sfondo

«Il contatto ovverosia quel processo che dà adito all'assimilazione e quindi alla crescita, consiste nel lento costituirsi di una figura prevalente su uno sfondo, o contesto, del campo organismo ambiente.» (P.H.G., 1951, p. 39; 1994, p. 247).

Il concetto di *figura/sfondo* come altri concetti fondamentali della psicoterapia della Gestalt, è stato *preso in prestito* (P.H.G., 1951, p. 91; 1994, p. 345) dalla psicologia della Gestalt e dai suoi studi sulla percezione visiva. Fino a quegli anni la ricerca sulla percezione era indirizzata da modelli epistemologici che si prefiggevano di trovare e fissare un'oggettività della conoscenza, come il behaviorismo. La psicologia della Gestalt, attribuendo una componente di soggettività al fenomeno della percezione, rivoluzionò le conoscenze e gli orientamenti di studio.

Nel campo visivo la figura è l'oggetto che l'organismo mette a fuoco; lo sfondo è tutto ciò che la contorna. I nostri padri fondatori estesero il processo della formazione del complesso figura-sfondo o *gestaltung*, a tutti i tipi di percezione, a tutto il funzionamento dell'organismo in contatto con l'ambiente:

«Esiste un contributo molto importante che i gestaltisti hanno dato alla nostra comprensione: la differenziazione della Gestalt tra figura e sfondo.» (Zerbetto, 2017 p. 29).

L'emergere della *figura* dallo sfondo è un processo che non ha sosta, per questo come detto si parla di *funzione* del ciclo di contatto, le cui fasi sono scandite dal susseguirsi della nascita di *figure* dallo sfondo e del loro scomparirvi.

La figura che emerge riceve energia dallo sfondo che si spegne via via che la figura diventa vivace e chiara, fino a quando torna a far parte dello sfondo e cede energia alla prossima figura emergente. Sia l'organismo sia l'ambiente provvedono all'energia per il processo di formazione della figura, confermando che il processo di contatto riguarda sia l'organismo sia l'ambiente (P.H.G., 1951, p. 418; 1994, p. 210).

Nella sessualità è facile riconoscere i rispettivi contributi dell'organismo e dell'ambiente nella formazione della figura. L'interesse sessuale dell'organismo, una persona che possiamo chiamare A, contribuisce con le sensazioni, il desiderio, l'eccitazione, le emozioni, il movimento, la ricerca dell'oggetto per la soddisfare il suo impulso, che potrebbe essere un'altra persona e che chiamiamo B, da scegliere e incontrare, andare-verso di lei, *aggredirla ecc.* tutte forme di mobilitazione della sua energia che si manifestano inizialmente come

I fondamenti della Gestalt e la sessualità:**l'olismo, il campo organismo-ambiente, il contatto, la figura sfondo.**

di Carla Cerrini

eccitazione al confine di contatto. È facile immaginare che anche B, che fa parte dell'ambiente di A, se interessata a realizzare questo contatto, contribuisca e ci "*metta energia*", frase di uso comune quanto mai appropriata in questo contesto, in modo da stimolare a sua volta A affinché accresca il suo interesse verso se stesso/a (B). B se interessato ad A, agirà altri comportamenti apprezzati nella comunità a cui appartiene come scegliere un abbigliamento *trendy* e altri simili; viceversa attiverà la sua energia per ritirarsi se volesse respingere l'interesse di contatto di A.

La formazione di questo complesso figura-sfondo, potrebbe essere descritto anche da un'altra prospettiva, quella dove B è l'organismo e A fa parte del suo campo, possibilità che vedremo più avanti.

Note

¹ J.C. Smuts pubblicò «*Olismo ed evoluzione*», attingendo alle idee di Darwin, Bergson, Einstein e Teilhard de Chardin (Ginger, 2005). Fu primo ministro del Sudafrica dal 1920 al 1924 e leader dell'opposizione fino al 1934 e promotore della società delle nazioni. Perls lo conobbe e lo frequentò durante il suo soggiorno in Sudafrica.

² Traduzione it. Carla Cerrini

Figura-sfondo. Un insegnamento di Icha.

di Carla Cerrini

Devo a Icha Bloomberg, *Icha* per chi l'ha conosciuto, un insegnamento che è stato fondamentale per acquisire nella mente e nella carne quali siano la bellezza e l'eccitazione di un contatto consapevole e la relativa formazione del complesso *figura-sfondo*.

Era il secondo giorno di un seminario di training di fine settimana. Due allievi avevano appena concluso una seduta e Icha commentava il lavoro svolto. Oltre la grande vetrata del fienile ristrutturato, nella bella campagna di Vignalino, la primavera stava esplodendo. Tuttavia ero assorta in quella discussione che mi prendeva molto, soprattutto perché non ero d'accordo con Icha, cosa che mi provocava uno stato di eccitazione vicino all'ansia. Sembra assurdo, ma non ricordo più il tema su cui avevo un parere diverso dal suo.

Icha era un uomo alto un metro e novanta, con un grande naso che spuntava fuori dal viso, manteneva quasi sempre un'espressione seria, anche se i suoi occhi tradivano un divertito senso della vita. La sua figura appariva severa, ma soprattutto autorevole.

Ero sempre più convinta del mio parere su quella sessione, mi sembrava un'ottima occasione per tentare un'opera di seduzione intellettuale, l'unica forma di seduzione che immaginavo di potermi permettere nei suoi confronti. A un certo punto, quasi senza accorgermene, trovai il fiato per interromperlo ed esordii:

«*Icha ma riguardo a...*» e spiegai il mio punto di vista su come lui stava conducendo quel lavoro, e poi aggiunsi:

«*Ieri non hai fatto come oggi*».

Icha mi guardò e disse: «*Pujan, what are you doing?*»¹. La sua voce riempì la stanza e nessuno osò fiatare. Io men che mai!

«*You look like that wife whose husband brings flowers on their wedding anniversary and all she says is "you didn't do that last year!"*».²

Avevo capito benissimo, ma aspettai immobile la traduzione³. Come altre volte quei secondi mi servirono per respirare, ascoltarmi e infine, sempre guardandolo negli occhi che non avevamo mai abbassato l'un l'altra, accennare un sorriso compiaciuto. Intuii che non importava aggiungere altre parole. Avevo afferrato il senso profondo di quegli istanti. La sua frase mi aveva riportato a una straordinaria concentrazione sul presente. La teoria sul tema su cui avevo chiesto un confronto, la capii molto tempo dopo. Sapevo che il mio commento era intelligente, avevo aspettato con ansia la risposta alla mia domanda sul contenuto di quel lavoro, volevo la soddisfazione di un confronto con lui e la gratificazione di essere apprezzata davanti a tutti i miei compagni di corso, ma aspettai invano. Icha

Figura-sfondo. Un insegnamento di Icha.

di Carla Cerrini

aveva la grande capacità di dire una cosa sola alla volta, in altri termini di focalizzarsi su una figura per volta e in quel *qui e ora* la figura che aveva scelto di far emergere era ciò che stava accadendo fra lui e me, il processo di quello scambio, non i contenuti della mia osservazione. Altre figure erano emerse e si possono individuare facilmente in questa seduta ma Icha teneva presente, quasi con una sorta di cocciutaggine, «*il filo della gestalt primaria*» (Zerbetto, 1998, pag. 102). Il contenuto di quel lavoro fu la *figura* di sessioni successive. Quel giorno la lezione era stata più che esauriente.

Note

1 «Pujan, cosa stai facendo?». Pujan è il nome ricevuto dal mio Maestro Osho Rajeensh.

2 «Sembri quella moglie il cui il marito porta i fiori per l'anniversario e lei dice "l'anno scorso non me li hai portati"».

3 Nei seminari del training c'era un interprete che traduceva sia Icha dall'inglese sia gli allievi dall'italiano.

Il ciclo del contatto.

di Carla Cerrini

Per i cultori della psicoterapia della Gestalt *il ciclo del contatto* è uno dei cardini sia della teoria sia della pratica. Suddiviso in quattro fasi da Perls, Hefferline e Goodman, molti autori in seguito lo hanno ridefinito in cinque fasi (Kepner, 1993), in sei (Zerbetto, 1998; Zinker, 2016) o hanno suddiviso una fase in sottofasi (Spagnuolo Loob, 2011).

Lo scopo del ciclo del contatto è *l'autoregolazione organismica* (Kepner, 1993), mantenere l'organismo in equilibrio omeostatico attraverso la sua assimilazione e la sua crescita.

Viene rappresentato come un cerchio o come una sinusoide che, secondo me, potrebbe essere la forma più adeguata poiché si sviluppa senza fine, a differenza del cerchio che sembra evocare un evento chiuso in se stesso. Di fatto il ciclo del contatto è un *flusso* continuo di *cicli di contatto* che ci tengono radicati nel presente e da cui nessun organismo può tornare immutato al punto di partenza, ogni esperienza vissuta con consapevolezza può essere ricca di stupore e di crescita, qualità che la rendono vitale.

«La realtà è un passaggio dal passato al futuro: è questo che esiste, ed è questo di cui il sé è consapevole, scopre e inventa.» (P. H.G., 1951, p. 419; 1994 p. 221).

La Gestalt attraverso la consapevolezza ci insegna come essere in contatto nel *qui e ora* con l'ambiente e ci offre l'appassionante visione di un essere umano vivo e curioso delle novità, immerso nel fluire di un processo continuo dove può sperimentare un sano stato di eccitante insicurezza esistenziale. Ci sono modi di vivere apparentemente più sicuri e, secondo molti insegnanti di vita e di morale, più virtuosi. Molti hanno un punto in comune, quello di adattarsi al buon senso socialmente condiviso e rifugiarsi nella falsa sicurezza costruita sulle interruzioni di contatto. Nella dottrina cattolica questo modo virtuoso di aver a che fare con se stessi, si chiama anche *vittoria su se stessi*. In altri termini non è altro che la perdita della propria spontaneità e il pavido rifiuto del rischio di vivere. In questo caso *«Le uniche cose che vengono a mancare sono eccitazione, crescita e il senso di essere vivi»* (P. H.G., 1951, p. 429; 1994, p. 221.) insomma: il gusto della vita.

Anche l'esperienza della sessualità può essere considerata un ciclo di contatto, visione molto utile sia per comprenderla sia per approcciarla nella teoria, nella psicopatologia e nella pratica terapeutica, così come hanno scritto Brigitte Martel (2007) e Gonzague Masquelier (2014).

Per proseguire nella descrizione del ciclo di contatto nella sessualità, è utile ricordare come si sviluppa e come lo interrompiamo.

L'organismo si trova in equilibrio omeostatico con l'ambiente fino a quando dallo sfondo

Il ciclo del contatto.

di Carla Cerrini

emerge un bisogno, attivato da una pulsione fisiologica o da uno stimolo inviato dall'ambiente; l'organismo avverte una sensazione, si attiva e si eccita.

L'emergere del bisogno innesta il processo di formazione della figura, la *gestaltung*, il complesso figura-sfondo, e ha inizio il ciclo del contatto, espresso da tutti i comportamenti che la persona metterà in atto nel percorrere il ciclo.

Il bisogno, gestalt incompleta, è la prima figura che emerge dallo sfondo, altre figure sorgeranno e si ritireranno, fino a quando il bisogno sarà soddisfatto, la gestalt sarà chiusa e l'organismo potrà ritrovare il suo equilibrio omeostatico.

a) *Il processo di contatto secondo Perls, Hefferline e Goodman*

I nostri padri fondatori, dopo aver affermato che «*Il processo di contatto è un complesso singolo, ma possiamo convenientemente dividere la sequenza degli sfondi e delle figure nel modo seguente*» (P. H.G., 1994 p. 210; 1951, p. 418) individuano quattro fasi del ciclo di contatto, scandite come detto, dal processo di formazione della *figura-sfondo*.

1. *contatto preliminare;*
2. *contatto;*
3. *contatto finale;*
4. *post contatto.*

Contatto preliminare

L'organismo avverte una sensazione causata da un *bisogno*. Questa è la *figura emergente* della prima fase. Il corpo è lo *sfondo*. La funzione attiva del sé¹ è l'*es*.

Contatto

In questa fase l'organismo sceglie, fra le varie possibilità presenti nell'ambiente, l'oggetto che dovrà soddisfare il suo bisogno, ne scarta altri, *va verso* (*ad-gradior*) quello prescelto e instaura il contatto. In altri termini l'organismo si *orienta*, *manipola l'ambiente* e *sceglie* deliberatamente.

La nuova *figura* è l'*oggetto* o l'*insieme di possibili oggetti* offerti dall'ambiente adeguati a soddisfare il bisogno dell'organismo. L'eccitazione si può trasformare in emozione; il bisogno che era *figura* nella fase del *pre-contatto*, diventa *sfondo*. La funzione del sé attiva è la funzione *io*.

La presenza del corpo nella *figura* è diminuita.

Contatto finale

La *figura* è il *contatto*, proprio quell'azione o esperienza ricercata fin dall'inizio dall'organismo sotto la spinta del suo bisogno.

«*Tutta l'intenzionalità è rilassata, si determina un'azione unitaria spontanea di percezione, moto e sentimento. La consapevolezza è al suo stato più luminoso...*» (P.H.G., 1994, p. 210; 1951, p. 418)

Il ciclo del contatto.

di Carla Cerrini

Tutto il *sé* è coinvolto in questa fase.

Post-Contatto

L'interazione fra l'organismo e l'ambiente è fluida, *il processo di formazione figura-sfondo non è attivo.*

La funzione del contattare diminuisce, quindi il *sé* diminuisce.

L'organismo ha incontrato la novità, la cui assimilazione lo cambierà, poco o tanto che sia, per sempre.

L'esempio di ciclo del contatto più usato in letteratura è quello attivato dall'impulso della fame forse perché è molto semplice e tutti ne abbiamo esperienza. Il campo è costituito dalla persona che prova questo stimolo e dallo spazio circostante dove trovare del cibo per soddisfare il proprio bisogno. (P.H.G., 1951; Kepner, 1997; Zerbetto, 1998; Spagnuolo Lobb, 2011; Zinker, 2016). La *figura* nella fase del *pre-contatto* è lo stimolo della fame e il bisogno di soddisfarlo, il corpo e l'ambiente sono lo sfondo. La funzione attiva è *es*. L'organismo si attiva e si muove nell'ambiente per trovare del cibo, le possibilità che l'ambiente gli offre: ciò che è contenuto nel frigo, il pane e la frutta sul tavolo e quant'altro si trovi intorno a lui.

Queste possibilità, fase del *contatto*, diventano la novità assimilabile, la nuova *figura*, mentre lo stimolo sfuma nello *sfondo*; la funzione *io* si attiva per scegliere un cibo (la solita mela di tutti gli esempi? Ai gestaltisti devono piacere molto le mele! Fig. 1) e scartare quelli che non desidera; il cibo scelto è la *figura* di questa fase. L'organismo manipola l'ambiente, ad-gredisce il cibo, lo porta alla bocca, lo morde, lo inghiotte: questa è la fase del *contatto pieno*: la *figura* è il contatto, tutto il resto è *sfondo*. La quarta fase è quella del *post-contatto*, il cibo è distrutto e diventa parte dell'organismo che, soddisfatto il suo bisogno, sarà mutato perché ha assimilato qualcosa di diverso da *sé* stesso.

L'organismo può tornare in confluenza, pronto per attivarsi nel prossimo ciclo di contatto.

La semplicità di questo esempio è dovuta alla qualità dell'oggetto: è inanimato. Nella vita e nella sessualità l'oggetto può essere inanimato, come lo sono immagini, suoni e altro ancora, ma più spesso è animato ed è costituito da un essere umano simile a noi.

Come evidenzia Robine, nella formulazione del ciclo di contatto Perls Hefferline e Goodman non avevano preso in considerazione la differenza fra oggetto inanimato e ambiente umano (Robine, 2006; Spagnuolo Lobb, 2011 p. 82). Affronteremo questa complessità più avanti.

Note

1 Per *sé* e funzione del *sé* vedi P.H.G.. (1951); Zerbetto R. (1998); Spagnuolo Lobb (2012) , Robine (2006)

Il ciclo del contatto.

di Carla Cerrini

Fig. 1 Figura ambigua



Fenomenologia fisiologica della risposta sessuale femminile e maschile

di Carla Cerrini

Nei primi studi di fisiologia della sessualità condotti su umani, William Masters e Virginia Johnson (1966) descrissero la sessualità come un ciclo che ancora oggi è un modello di riferimento, il *ciclo della risposta sessuale*. È diviso in quattro fasi secondo i mutamenti fisiologici che l'organismo sperimenta durante l'esperienza della risposta sessuale distinta nei due sessi.

Tralasciamo qui la descrizione delle modificazioni interne degli organi, non osservabili direttamente, quelle che avvengono *sotto la pelle* a carico delle singole strutture anatomiche interne dell'apparato sessuale e dei meccanismi fisiologici ormonali e neuronali (gonadi, vasi sanguigni, muscolatura liscia, corpi cavernosi ecc.), la cui conoscenza è quantunque molto interessante¹. Come psicoterapeuti è comunque utile conoscere i mutamenti fisiologici che avvengono nel corpo maschile e femminile durante la risposta alla stimolazione sessuale, di seguito descritti con una prospettiva fenomenologica, cioè osservabile e sperimentabile da ciascuna persona.

Tutto il corpo umano è attraversato nella sua interezza dall'energia sessuale in particolare quello della donna, tuttavia i fenomeni fisiologici più vistosi avvengono a carico dei genitali dell'uomo.

Ricordo che nella nostra visione la risposta sessuale umana è unitaria e coinvolge tutto l'organismo-ambiente. Separare i soli fenomeni fisiologici è un'astrazione che ha la sola utilità pratica di parlare meglio di fenomeni così complessi.

Fenomenologia fisiologica della risposta sessuale femminile

Secondo la classica suddivisione di Masters e Johnson (1966), si distinguono quattro fasi della risposta sessuale: *eccitazione*, *plateau*, *orgasmo* e *risoluzione*.

La prima fase dell'*eccitazione* è attivata da uno stimolo psicologico nella forma di fantasie o pensieri, o da stimolazioni fisiche di qualunque parte del corpo, non esclusivamente dei genitali. Il sangue affluisce nella zona dei genitali, il clitoride e il terzo esterno della vagina diventano tumescenti; il terzo esterno della vagina si allunga. Le mammelle e i capezzoli si inturgidiscono. Inizia la secrezione del liquido lubrificante che servirà a facilitare l'ingresso del pene nella vagina.

Nella seconda fase, quella del *plateau* preliminare all'orgasmo, anche la vulva e le piccole labbra diventano tumescenti, il clitoride ha un'erezione mentre le parti interne più alte della vagina sembrano allungarsi e gonfiarsi. Il terzo esterno della vagina, la *platform orgasmica*, si mantiene tumescente e si restringe per aumentare la stimolazione del pene. L'utero si ritira più in alto nella parte più profonda della cavità pelvica.

Fenomenologia fisiologica della risposta sessuale femminile e maschile

di Carla Cerrini

L'epitelio vaginale trasuda un liquido proveniente dal plasma sanguigno, diverso dalla secrezione mucosa prodotta dalle ghiandole del Bartolini nella fase più avanzata della risposta sessuale. Sulla funzione di questo trasudato sono state formulate diverse ipotesi, di cui una, ma non la sola, è certamente quella di lubrificazione durante l'introduzione del pene nella vagina.

Queste modificazioni funzionali hanno lo scopo di stimolare maggiormente l'erezione del pene al momento dell'introduzione, di favorire un'eventuale fecondazione e di proteggere l'utero, ritirato verso l'alto, da eventuali spinte troppo energetiche del pene stesso. Sembra assente il ruolo del clitoride nel processo della fecondazione, che avrebbe invece la sola funzione di procurare piacere alla donna.

Nell'ultima fase dell'eccitazione le ghiandole del Bartolini producono un secreto mucoso, segno dell'eccitazione fisiologica femminile. La quantità di questa secrezione non è però proporzionale all'eccitazione soggettiva, può essere presente anche quando la donna non sperimenta l'eccitazione e può continuare a partecipare al rapporto sessuale. Nell'uomo viceversa, il carattere dell'eccitazione fisiologica, l'erezione, è sempre correlata all'esperienza soggettiva dell'eccitazione, l'uomo non potrebbe altrimenti attraversare la fase dell'eccitazione e della penetrazione del rapporto sessuale.

La terza fase è quella dell'*orgasmo*. In questa fase la *platform orgasmica* è percorsa da spasmi e contrazioni muscolari involontarie che possono espandersi anche agli sfinteri anali e all'utero. Le contrazioni sono ritenute da alcuni autori il fenomeno fondamentale dell'orgasmo che invece, secondo altri, può avvenire anche in loro assenza. Anche il volto, l'addome e altre parti del corpo, possono accompagnare l'orgasmo con contrazioni, mentre le mani e i piedi possono presentare il fenomeno degli spasmi della tetania insieme all'iperventilazione causata dall'accelerazione del battito cardiaco e del ritmo respiratorio. La donna può avere orgasmi multipli in successione, capacità che non ha l'uomo. L'orgasmo può essere accompagnato da perdita di controllo, alterazione della coscienza e della consapevolezza.

L'orgasmo femminile non ha manifestazioni così appariscenti come l'eiaculazione maschile, fenomeno simile in ogni uomo, mentre può presentare caratteristiche diverse da donna a donna. In cosa consista realmente l'orgasmo femminile è un tema ancora irrisolto intorno al quale sono sempre in corso studi, mentre sembra superato il dibattito fra le prese di posizioni che attribuivano uno stato di maggiore legittimità all'orgasmo vaginale a scapito di quello clitorideo. La prima psicanalisi sosteneva che il vero orgasmo femminile doveva essere vaginale, mentre quello clitorideo ne rappresentava una forma acerba. Oggi vari studi (Dettore, 2018) confermano che entrambi gli orgasmi sono possibili senza attribuire a nessuno dei due nessun valore diagnostico né alcuna correlazione con la maturità o meno della donna. È importante ricordare e affermare che ogni donna ha le sue manifestazioni specifiche, favorite dalla capacità di coinvolgimento di tutto il corpo superiore a quella maschile. Le espressioni vocali, i movimenti, le espressioni di apparente perdita di controllo rientrano tutte in un ventaglio di possibili manifestazioni sane.

Nella quarta e ultima fase, la *risoluzione*, tutti i cambiamenti fisiologici raggiunti nella risposta sessuale tornano ai parametri normali in breve tempo se la donna ha sperimentato

Fenomenologia fisiologica della risposta sessuale femminile e maschile

di Carla Cerrini

l'orgasmo, altrimenti in tempi più lunghi. In questa fase l'organismo si prepara a una nuova risposta sessuale che nell'uomo può essere particolarmente lunga chiamata periodo refrattario. La donna, invece, non presenta nessun periodo refrattario e, se disponibile e adeguatamente stimolata, può raggiungere subito un altro orgasmo.

Fenomenologia fisiologica della risposta sessuale maschile

La prima fase, l'*eccitazione* nell'uomo è caratterizzata dall'evidente erezione del pene, dal sollevamento dei testicoli e dall'ispessimento della parete del sacco scrotale. Il sistema sanguigno che irrori il pene, è soggetto a una serie di complessi fenomeni detti nel loro insieme *meccanismo veno-occlusivo*, accompagnato da reazioni biochimiche sostenute da ormoni e neurotrasmettitori, che permette l'inturgidimento dei vasi sanguigni, ma non il deflusso del sangue, in modo da mantenere lo stato di irrigidimento dell'organo.

L'erezione può essere indotta da sensazioni genitali locali come ad esempio nei recettori della pelle del pene in seguito a stimolazioni locali e si chiama *erezione riflessa*. La sensazione raggiunge i centri superiori del cervello dove si produce la percezione.

L'erezione può avvenire anche in seguito a uno stimolo centrale visivo, uditivo, gustativo, olfattivo oppure da uno stimolo mentale, un pensiero o una fantasia, che attiva l'erezione attraverso meccanismi neurologici più complessi di quella riflessa. In questi casi l'erezione si chiama *erezione psicogena*.

Nella seconda fase, il *plateau*, il pene si mantiene eretto e turgido, le sue dimensioni aumentano, i testicoli si mantengono o si spostano ulteriormente verso la parte alta del sacco scrotale. Dalle piccole ghiandole di Cowper situate ai lati e lungo l'uretra, il pene secerne gocce di muco lubrificante, il liquido preseminal, che non contiene spermatozoi, se non quei pochi che potrebbero essere presenti nell'uretra, rilasciati dai testicoli.

La terza fase, quella dell'*orgasmo*, è caratterizzata dall'emissione dello sperma composto dagli spermatozoi (ne vengono espulsi da 100 a 700 milioni a ogni eiaculazione) prodotti nei testicoli, e dal liquido spermatico che, prodotto dalle vescicole seminali e dalla prostata, serve a veicolare gli spermatozoi lungo l'uretra. Le contrazioni ritmiche dei condotti seminali, dell'uretra e della prostata spingono lo sperma lungo e fuori dall'uretra e provocano l'eiaculazione. Il cammino dello sperma può continuare nella vagina durante un rapporto sessuale. Le contrazioni dei muscoli bulbari che circondano l'uretra, sono responsabili delle sensazioni piacevoli e soggettive dell'orgasmo.

La quarta fase, la *risoluzione*, è caratterizzata nell'uomo dalla perdita dell'erezione dovuta alla fine del meccanismo veno-occlusivo in seguito alla eiaculazione o alla fine dello stimolo erogeno. Segue il periodo refrattario, il tempo che intercorre fra un orgasmo e quello successivo, che varia da uomo a uomo e dipende anche dalla sua età.

Note

¹ Per ulteriori approfondimenti rimando a Dettore D. (2018).

Ciclo sessuale gestaltico e ciclo fisiologico maschile e femminile

di Carla Cerrini

Al confine di contatto organismo-ambiente si realizza l'unione fra la natura fisiologica dell'essere umano e quella psicologica. Appare ben evidente nel contatto sessuale al cui confine si manifestano sia il bisogno fisiologico di soddisfazione dell'appetito sessuale, della scarica dell'energia orgasmica e della spinta procreativa della specie, sia i bisogni psicologici di scambio di affetti, di emozioni e di sentimenti, fino al bisogno di costruire una relazione amorosa dove la sessualità ha un ruolo importante nella costruzione di un legame intimo.

Quando la pulsione sessuale emerge dallo sfondo, attraverso la consapevolezza trasformiamo le nostre funzioni fisiologiche in psicologiche e diamo inizio a un ciclo di contatto della sessualità.

Charles Gellman, psichiatra, sessuologo e terapeuta gestaltico francese (Martel, 2007; Masquellier, 2014) ha elaborato un ciclo della risposta sessuale suddiviso in otto fasi. Alle quattro del *Ciclo della risposta sessuale* di Masters e Jhonson ne aggiunge quattro di cui due l'*interesse sessuale* e il *desiderio* che precedono la prima, l'*eccitazione*; e altre due, il *periodo refrattario* e l'*elaborazione psichica*, che seguono la quarta, la *risoluzione*.

Tenteremo una correlazione del ciclo del contatto come esposto da Perls, Hefferline e Goodman, quella di Masters e Johnson e quello di Gellman (fig. 1).

Nella fase del *contatto preliminare* l'organismo avverte un *impulso sessuale* attivato da stimoli che provengono dall'ambiente esterno (immagini, incontri con una persona attraente, altri stimoli sensoriali) o dall'organismo stesso (come fantasie, pensieri, stimoli ormonali). Più frequentemente queste due modalità si presentano insieme e si potenziano a vicenda.

La persona avverte le *sensazioni* che attraverso le vie afferenti giungono alla corteccia e diventano *percezioni*. Con la consapevolezza dell'impulso sessuale e del bisogno di esprimerlo, la persona si orienta nell'ambiente dove incontrare il partner con cui condividere il desiderio e tutte le altre possibili motivazioni del suo impulso. È la fase che nel linguaggio usuale chiamiamo *preliminari*.

Nel corpo iniziano i cambiamenti descritti da Masters e Johnson nella prima fase, l'*eccitazione*, del ciclo della risposta sessuale, vistosi nel corpo maschile e meno vistosi in quello femminile.

Se osserviamo queste fasi come parti del ciclo gestaltico, il corpo è sempre nello *sfondo*. La prima *figura del contatto preliminare* è stato l'*impulso* iniziale, poi nell'organismo sono apparse le sensazioni, l'attrazione sessuale, il desiderio. In questa ricchezza di esperienze soggettive, così importanti per la persona, si alternano più *figure* e sarebbe una visione

Ciclo sessuale gestaltico e ciclo fisiologico maschile e femminile

di Carla Cerrini

impoverente sintetizzarle nella sola fase del contatto preliminare. Trascurarle inoltre non risponderebbe al nostro modello del ciclo del contatto suddiviso in fasi proprio dall'insorgere, dal mutare e dallo svanire di nuovo nello sfondo delle diverse *figure*. Le distribuiamo quindi nelle fasi dell'*interesse sessuale*, del *desiderio* e dell'*eccitazione*, come proposto da Gellman.

CONTATTO PRELIMINARE o PRE-CONTATTO	
Figura	Sensazione, attrazione sessuale, stimolo, impulso, desiderio sessuale
Sfondo	Il corpo
Funzione attiva del sé	es

Nella prossima fase, il *contatto*, la persona, sostenuta *dall'aggressività sessuale*, si attiva per compiere delle azioni ed entrare in contatto sessuale con l'altro/a con cui soddisfare il proprio bisogno-desiderio. Dal momento che la persona incontra un partner, questi diventa *l'oggetto del desiderio*, frase fatta ma in questo caso quanto mai adeguata, ed emerge come nuova *figura*. Inizia la fase del contatto durante la quale si accentuano le mutazioni fisiologiche già descritte nella fase del *plateau* di Masters e Jhonson: il pene si mantiene eretto e turgido ecc. ecc. (capitolo 6) ; nella donna si hanno le modificazioni a carico dei genitali esterni e di quelli interni descritti come *platform orgasmica*.

L'*eccitazione* aumenta e diventa lo *sfondo*.

La *figura* è l'*oggetto del desiderio*: l'*altro-a*.

CONTATTO	
Sfondo	Eccitazione in aumento
Figura	L'altro/a, l'oggetto del desiderio
Funzione del sé attiva	Io

Inizia la terza fase, il *contatto finale* le cui parti significative sono il contatto genitale e l'orgasmo.

La *figura* è costituita dai due corpi e dal contatto stesso, tutti i sensi sono assorbiti dalla *figura*, cioè il *contatto* con l'*oggetto del desiderio*, l'altro/a, come descritto magistralmente da Peerl, Hefferline e Goodman secondo i quali i sensi distanti

«... *la vista è pienamente occupata dal volto del partner, l'udito è saturo dei rumori dei due corpi*» così come i sensi intimi, il tatto, il gusto l'olfatto « *costituiscono gran parte della figura.*» (P.H.G., 1994 p.225; 1951, p. 433).

Più il coinvolgimento è totale più la soddisfazione è piena. I due *sé* sono totalmente presenti al confine di contatto. L'intimità dei corpi sembra fondere le loro pelli fino a perderne la

Ciclo sessuale gestaltico e ciclo fisiologico maschile e femminile

di Carla Cerrini

consapevolezza, non si distingue l'Io dal Tu.

Lo *sfondo* ha perso completamente d'interesse.

Altri bisogni del corpo come i pensieri, non hanno possibilità in questo momento di emergere dallo *sfondo*: «... *non è tempo per astrazioni o immagini di altri tempi e luoghi.*» (P.H.G., 1994, p. 225; 1951 p. 433).

Le azioni e il movimento sono spontanei. L'esperienza, se non ci sono interruzioni di contatto, appare nuova ogni volta che la persona la vive (Cerrini, 2014).

«Nella terza fase, il contatto-finale, l'obiettivo finale, il contatto, diventa figura, mentre l'ambiente e il corpo costituiscono lo sfondo. Tutto il sé è preso nell'atto spontaneo del contattare l'ambiente, la consapevolezza è al massimo, il sé è pienamente presente al confine di contatto con l'ambiente e l'abilità di scegliere viene rilassata perché non c'è nulla da scegliere in quel momento. È in questa fase che avviene lo scambio nutriente con l'ambiente, con la novità. Questa, una volta assimilata, contribuirà alla crescita dell'organismo.» (Spagnuolo Lobb, 2013)

CONTATTO FINALE	
Sfondo	Ambiente, ma ha perso completamente di interesse
Figura	I due corpi fusi nel contatto pieno
Funzione del sé	Tutto il sé è coinvolto in questa fase

Dopo l'orgasmo la persona torna in uno stato di confluenza, la quarta fase, *il post contatto*.

Per Masters e Jonshon questa è la fase di *risoluzione* che, come abbiamo visto, presenta aspetti fisiologici diversi nell'uomo e nella donna: il corpo dell'uomo sperimenta il periodo refrattario; la donna sperimenta un periodo di pausa, che può essere anche molto breve.

Tornando al ciclo di contatto della Gestalt, è molto importante l'aspetto psicologico di questa fase dove si elabora l'esperienza appena accaduta e alla quale spesso si dà poca attenzione, specie se c'è stata la scarica orgasmica alla quale invece si dà così tanta importanza da sminuire quella dell'ultima fase. La figura si spegne nello sfondo mentre i due organismi, appagati, si ritirano dal contatto fusionale esaurito (P.H.G., 1994, p. 225; 1951, p. 433). La persona si riposa e torna in confluenza, la soddisfazione è al massimo.

L'assimilazione dell'esperienza avviene senza la distruzione della novità, senza la distruzione dell'oggetto, ma attraverso l'identificazione.

«*L'amore mira alla prossimità, cioè al contatto più stretto possibile mentre l'altra persona persiste indistrutta.*» (P.H.G., 1951 pag. 433; 1994 pag. 225).

Ciclo sessuale gestaltico e ciclo fisiologico maschile e femminile

di Carla Cerrini

POST CONTATTO

Sfondo	Corpo e ambiente
Figura	La figura si spegne
Funzione del sé	Il sé diminuisce, l'organismo si ritira

I cicli del contatto di Perls, Hefferline e Goodman e il ciclo della risposta sessuale di Master e Jonhson descrivono l'esperienza dell'incontro sessuale, che è caratterizzato da molti fenomeni, in particolare nella fase del *contatto preliminare* e del *post contatto*. I comportamenti messi in atto in queste due fasi sono carichi di significato nella relazione umana e, nonostante i tentativi di classificarli per utilità conoscitiva, sono dominio dell'infinita creatività che si sprigiona dall'energia sessuale nell'incontro intersoggettivo di due esseri umani.

Qualunque tentativo di studio non rende merito alla bellezza e alla poesia che si esprimono nell'incontro di due corpi, così come non tiene conto delle derive che può prendere l'impulso quando, alienato dal sé, è deviato verso oggetti di soddisfazione per-versi.

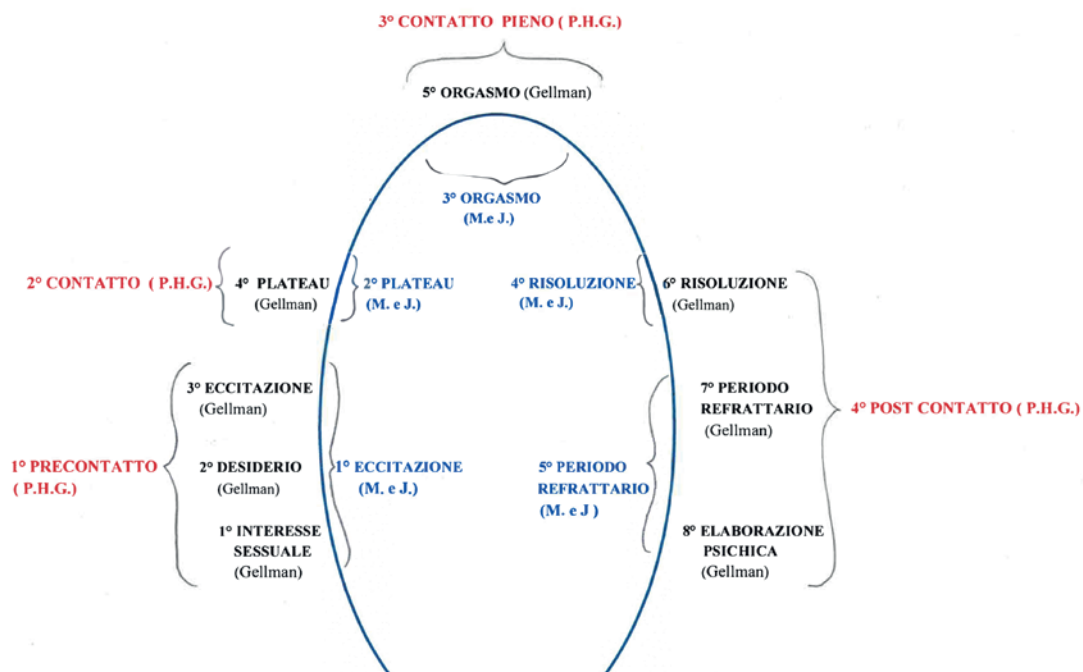


Figura 1 cap.8

Correlazione delle fasi dei tre cicli di Gellman, di Perls, Hefferline e Goodman e di Masters e Johnson

Riflessioni sul ciclo del contatto sessuale

di Carla Cerrini

Il ciclo del contatto sessuale, così come descritto nei capitoli precedenti, ci orienta nell'osservazione fenomenologica di una realtà infinitamente sfaccettata. In accordo al nostro modello psicopatologico (Francesetti G., Gecele M., Roubal J., 2014) ci aiuta in due momenti importanti nella pratica terapeutica: formulare la diagnosi dei disturbi sessuali come un'interruzione del ciclo di contatto (Martel B., 2014); condividerla con i pazienti con i quali co-creiamo la diagnosi nel corso della terapia.

Tuttavia la complessità del rapporto sessuale rappresentato come un ciclo di contatto, appare semplificata sia rispetto all'esperienza di vita sia all'esperienza terapeutica. A riguardo si possono fare molte riflessioni. La prima è chiedersi se un incontro sessuale può essere rappresentato adeguatamente come *un solo* ciclo di contatto. Durante un rapporto reale molti impulsi emergono dallo sfondo, diventano figure, sono soddisfatti e scompaiono di nuovo. La creatività degli esseri umani nella danza di avvicinamento e di allontanamento dello scambio sessuale e amoroso, è troppo ricca perché si esaurisca in un solo ciclo, bisogna pensare che si esprima in un'infinità di cicli.

La seconda riflessione è che il ciclo del contatto è cosa diversa da una *relazione*. In un singolo incontro come in una relazione di lunga durata, ogni persona porta nel campo quello che è diventato nel corso della vita, la storia evolutiva del proprio corpo, i suoi unici e irripetibili modi di vivere ed esprimere gli affetti, i valori sociali, culturali e religiosi dell'ambiente in cui è vissuta. La relazione in psicoterapia della Gestalt «è *l'evolversi dei contatti tra un determinato "organismo-animale-umano" e una parte del suo ambiente (umano o non umano)*» (Spagnuolo Lobb. et al., 2013).

La terza riguarda l'*oggetto* cercato nell'ambiente per soddisfare il proprio impulso, oggetto che in questo caso è vivo, non cosa inanimata come il cibo nell'esempio della fame. La *mela* può essere distrutta per essere assimilata, diventare parte dell'organismo e soddisfarne il bisogno. Gli amanti, non a caso (Salonia, 2015), esprimono il desiderio di fusione con l'amato con metafore quali: «*vorrei farti mio/mia*», «*vorrei mangiarti*». Erroneamente ci muoviamo verso l'*altro/a* attribuendogli il potere di soddisfarci, come se una persona fosse un *oggetto* che appagherà il nostro impulso sessuale, dimentichi che un essere umano non può essere distrutto per essere assimilato e, nella nostra società, non dovrebbe neppure essere posseduto. Bisogna concludere, non senza conseguenze e stimoli a ulteriori riflessioni, che non è lui/lei l'*oggetto* che detiene il potere di soddisfare il nostro bisogno: la soddisfazione va cercata insieme nel campo, esplorando orizzonti più ampi. Gli attori dell'incontro attraverso l'orgasmo che avverrà nella terza fase del ciclo del contatto, desiderano l'esplosione e la scarica dell'eccitazione sessuale, accresciuta nelle prime fasi del ciclo. Parimenti

Riflessioni sul ciclo del contatto sessuale

di Carla Cerrini

desiderano lo stato di fusione e di abbandono all'altro, la sospensione dello stato ordinario di coscienza, la *piccola morte*, accompagnata da una sorta di uscita dal tempo, poiché nel rapporto sessuale la percezione ordinaria si altera, qualche volta sembra allungato senza fine, qualche volta sembra ridursi a un solo istante.

Il Maestro contemporaneo Osho Rajneesh, parla così del senso di grande appagamento dell'esperienza orgasmica giunta al suo culmine:

«È grazie a tre elementi fondamentali che nel sesso arrivi a un momento di estasi. Essi sono: primo, l'assenza di tempo...per te non esiste più...In questo preciso istante è concentrata tutta la tua esistenza...Secondo:...smarrisci l'ego...tu non sei né l'altro è. Tu e la persona che ami siete entrambi persi in qualcos'altro. Una nuova realtà si evolve...E terzo: nel sesso sei naturale...le maschere, le facciate cadono; la società, la cultura e la civiltà non ci sono più. Sei parte della natura, come gli alberi, gli animali e le stelle. Sei all'interno di qualcosa di più grande: il cosmo, il Tao...Queste tre cose ti donano l'estasi». (Osho 2003, p. 47-48).

L'*oggetto* che soddisferà questi bisogni in realtà è la *realizzazione stessa del contatto sessuale*, di cui entrambi i partner sono creatori responsabili, ma non *oggetti* assimilabili. La soddisfazione sessuale è un fenomeno attivato dalle intenzionalità di contatto di entrambi, intenzionalità che invece manca alla *mela*. Per capire meglio cosa accade fra le persone dobbiamo immaginarle immerse nello stesso campo dove s'incontrano al confine di contatto e dove accadono i fenomeni che ci interessano e che si possono osservare da diverse prospettive, tante quante le persone presenti.

Durante una sua lezione¹ Icha Bloomberg portò questo esempio:

«Il nostro interesse riguarda il campo e al campo non manca mai la vitalità. Un esempio. Sei sdraiata, calma e rilassata in posizione comoda e non sei consapevole di nessun particolare appetito o interesse. A un certo momento in te si forma una fantasia: un bell'uomo ti si avvicina e vuol fare l'amore con te. Questo è il precontatto: il tuo appetito aumenta. Cominci a osservare il tuo campo-ambiente e ti accorgi all'improvviso che lì c'è un uomo, che assomiglia alla tua fantasia. La fantasia ti ha preparato alla percezione. Se questo fatto lo osservi dalla parte opposta, e cioè dalla parte dell'ambiente, allora l'uomo che ha attirato il tuo interesse è attivo. Attiva la sua eccitazione sessuale. Succede qualcosa sui due lati, perciò non è soltanto la tua libido che si muove verso l'oggetto».

Il/la consorte

In un campo dove l'intenzionalità di contatto dei due partner, i ritmi, i sentimenti, i desideri e i confini collimano, il ciclo può iniziare e finire in modo armonico e soddisfacente. È la miglior esperienza che ci possiamo augurare: iniziamo insieme, percorriamo le varie fasi insieme e troviamo corrispondenza con il partner negli scambi sensuali e sessuali che coinvolgono completamente la fisiologia e la psicologia dei nostri esseri, fino al raggiungimento dell'orgasmo e all'assimilazione dell'esperienza.

Un giovane paziente, durante una seduta di coppia, ha chiamato la sua ragazza: «*la mia consorte*», parola un po' desueta che le persone giovani non usano quasi più. Ho condiviso con lui che quella parola mi aveva incuriosito. Mi ha detto che non la usava mai, ma che forse gli era arrivata alle labbra per via del significato: «...*qualcuno che divide la stessa sorte con me*». ² La figura della seduta era la loro relazione sessuale e in quel momento non voleva parlare del tipo di legame esistente con la ragazza né dei reciproci impegni presi, quindi

Riflessioni sul ciclo del contatto sessuale

di Carla Cerrini

aveva scartato anche *compagna*³, perché questa parola indica una condivisione con orizzonti più ampi, ad esempio la persona con cui si convive, quantunque anche loro convivessero. Voleva invece rimarcare che lei condivideva con lui la *sua stessa sorte* nella relazione sessuale.

Pronunciando quasi solennemente la parola *consorte* e con un tono di rispetto verso di lei, aveva espresso con quella sola parola, la condizione più importante per vivere bene la sessualità: avere un/una *consorte*. Non è importante quanto nel tempo le due persone saranno insieme, se per tutta la vita o per lo spazio di un incontro, bensì che in entrambi i casi, la passione profonda che li muove verso l'altro/a, porti all'incontro con un/a *consorte*, qualcuno che lo onora di condividere con lui/lei la *stessa sorte*. Con le parole della Gestalt si può dire che la condizione per vivere al meglio la sessualità sia che l'altro percorra insieme a noi il ciclo del contatto, dall'inizio alla fine.

Due generi, due intenzionalità di contatto.

La vita di tutte le specie viventi ruota intorno alla danza nuziale per celebrare incessantemente la perpetuazione di se stessa: la festa da ballo delle diciottenni così come la corsa primaverile delle femmine dei caprioli che corrono in cerchio davanti al maschio, mettendo in scena una finta fuga, in modo che lui non le perda di vista e le possa raggiungere. Il gioco è in mano ai due generi che, separati, ricercano l'unione nell'atto sessuale della procreazione e della riproduzione di se stessi (Lamy, 2017).

La natura ha espresso questa danza fra uomo e donna affidando loro i due compiti diversi, quello della ricettività alla donna e quello dell'azione propositiva all'uomo: lei accoglie dentro di sé l'organo maschile; lui si propone attivamente per penetrarla e fecondarla. Intorno a questa differenza l'umanità ha costruito i costumi del vivere sociale nelle comunità, fuori e dentro la famiglia, le cui regole sono state sancite nella narrazione orale e scritta di leggi, di testi religiosi e letterari. Il tema è molto ampio e per comprenderlo, oltre alle lenti della psicologia, va affrontato anche attraverso quelle di altre discipline umanistiche come la sociologia, la storia, l'antropologia, l'arte fra cui il cinema (Dei, 2008).

Nella nostra prospettiva fenomenologica l'accoglienza e l'azione, la parte passiva e la parte attiva della sessualità, non sono affidate separatamente ai due generi, ma sono presenti nei comportamenti di entrambi. Non potrebbe essere diversamente poiché l'*aggressività*⁴ è alla base del *fare contatto*. Uomo e donna sono *aggressivi*, si muovono verso l'ambiente cioè verso l'altro/a con le loro intenzionalità di contatto. Diversi sono i comportamenti con cui si esprimono. Mentre è evidente la qualità aggressiva nei comportamenti dell'uomo, lo è meno in quelli della donna. Ma anche l'attitudine all'accoglienza è attiva. Chi desidera qualcosa e si rende disponibile a riceverla, ha una posizione attiva. Ci vuole partecipazione per permettere a qualcuno di «*prendermi ed entrarmi dentro*», parole usate comunemente, la cui forza espressiva è pari all'energia necessaria all'azione dell'accoglienza, una forma di *aggressività*. Conosciamo il significato etimologico di questa parola, *ad – gradior*, andare verso ciò che desidero, intenzionalità di contatto che la donna esprime in molti modi, ad esempio provocando l'ambiente a muoversi verso di lei con comportamenti sociali seduttivi; oppure con comportamenti più intimi accogliendo con il proprio corpo il corpo dell'uomo. In effetti invece di «*prendimi e penetrami*», la donna potrebbe dire: «*io ti prendo dentro di me*».

Riflessioni sul ciclo del contatto sessuale

di Carla Cerrini

Una paziente mi ha raccontato che, al ritorno da un gruppo per coppie, dopo mesi di difficoltà, i due coniugi avevano ritrovato la capacità di contatto e avevano fatto di nuovo l'amore. Mentre il marito la penetrava, aveva immaginato la sua vulva trasformata in un'incudine di cui le sue gambe erano i coni laterali. Una strana incudine dove il marito poteva entrare se lei glielo permetteva: l'incudine cambiava di consistenza pur senza cambiare forma. Si era sentita più forte del solito e appena se ne era resa conto, aveva rivolto una critica a se stessa: «*quella forza non è adatta a una donna*». Allontanò il pensiero e accarezzò ancora l'immagine dell'incudine. Il loro rapporto sessuale continuò e fu molto soddisfacente per entrambi.

Nel ruolo maschile l'aggressività è esplicita, come ha esposto un paziente:

«È come se dicessi alla mia compagna: "Sono qui e ti mostro il mio pene eretto senza veli. Non posso nascondermi. Con il mio pene eretto mi muoverò verso di te, fino a entrarti dentro." Devo essere determinato e aggressivo...». Nel percorso terapeutico conquistò la consapevolezza che l'aggressività maschile non ferisce la compagna, che quell'aggressività non si esprime solo attraverso una lotta di potere, ma come una consapevole competizione o come gioco o come danza di avvicinamento e distacco.

L'aggressività maschile porta al piacere di entrambi. Insieme gli amanti aprono molte porte, il gioco durerà il tempo che vorranno dedicargli, fino alla penultima porta, l'orgasmo. Non ci saranno più pensieri; la percezione dei corpi, i confini, dove inizia l'uno e dove inizia l'altro, non saranno più definiti; quali sono i suoni e i movimenti di uno e quali quelli dell'altra; il desiderio e la passione dei due corpi, i sentimenti e l'amore li porteranno alla fiducia di poter perdere se stessi e accogliere l'altro nell'intimità di quell'abbandono. E arriveranno all'ultima porta, l'*assimilazione* del post contatto, la risoluzione, il periodo refrattario e l'elaborazione dell'esperienza.

Ancora le parole del paziente: «...è questa la cosa giusta che devo fare? Se lei si mostra sospettosa, anch'io nutro qualche sospetto su di me».

La diffidenza di lei, ma certamente di entrambi, sembra offuscare la consapevolezza che l'aggressività maschile porti al piacere di entrambi.

D'altra parte i sospetti della donna affondano le radici nella storia delle ingiustizie subite sia in tempi lontani sia attuali, ma hanno ragion d'essere anche nella dimensione psicologica individuale: in che modo l'altro si appropria di me? *Cosa* mi entrerà dentro? *Come* mi entrerà dentro? È legittimo temere qualcosa che non si conosce in una società come la nostra, che non prevede nessun tipo d'iniziazione per la sessualità. Cosa diversa da un'iniziazione è l'educazione sessuale. Solo alcuni l'hanno ricevuta e spesso si è trattato di un'informazione anatomo-fisiologica offerta dalla scuola, per tutti è stata lasciata all'iniziativa dei genitori, che a loro volta solo raramente ne hanno ricevuta una.

Il ruolo femminile è stato travisato come parte passiva fino all'estremo di negarle il diritto al piacere sessuale. Proprio perché il tema è molto complesso accenno solo ad alcuni luoghi comuni che hanno ridotto il suo ruolo a quello di oggetto di piacere per il maschio. Fino a pochi decenni fa era usata la locuzione: «*la donna è puttana, troia o santa*». Ciascuno di questi tre epiteti nega il suo diritto alla sessualità. La puttana è quella che mercifica la sessualità; la troia è la donna che fa sesso gratuito, ma le piace e per questo è stigmatizzata dalla condan-

Riflessioni sul ciclo del contatto sessuale

di Carla Cerrini

na sociale; alla terza, la santa, la sessualità è concessa solo come procreatrice e madre. Non esisteva un nome per designare una donna autonoma nel vivere la propria sessualità, capace di trarne piacere e di decidere con chi e con quale motivazione sperimentarla. Il tema, con molte altre varianti e sfaccettature, è ancora attuale. Nel film *Scusate se esisto*⁵ (2014) alla protagonista, giovane architetta, è riconosciuto il diritto alla propria sessualità, ma non le stesse opportunità di lavoro, inoltre sia a lei sia a un altro personaggio femminile del film, è negato il diritto di essere contemporaneamente madre e lavoratrice. All'atto della firma del contratto di assunzione le viene chiesto contestualmente di firmare una lettera di dimissioni in bianco, che il datore di lavoro userà per licenziarla al momento in cui rimanesse incinta.

La sessualità competeva al maschio con il mandato di essere abile e potente, condannato alla virilità eterosessuale senza nessuna concessione a scegliere quale indirizzo dare ai propri gusti sessuali. In un ruolo così definito sembra implicita l'autorizzazione a farsi padrone della sessualità della donna con una tacita deriva verso la violenza. La legge sul delitto d'onore, che prevedeva una pena da tre a sette anni in caso di omicidio, è stata abolita nel 1981, pena molto leggera se paragonata a quella per l'omicidio volontario per il quale l'art.575 del codice penale, prevedeva e prevede una pena di almeno ventuno anni.

L'accoglienza consapevole è radicata nel rispetto per se stesse, contempla la consapevolezza del diritto al proprio piacere e del dono che facciamo all'altro. Diventa partecipazione attiva, ben lontana dall'offerta estraniante e passiva del proprio corpo.

Quando un uomo consapevole della propria aggressività e una donna consapevole della propria capacità di accoglienza s'incontrano, sono in grado di onorare le reciproche differenze, l'uomo ha gratitudine per la donna che apprezza il suo *andare-verso* di lei, e la donna ha gratitudine per l'uomo che riconosce la sua accoglienza. Non c'è più spazio per il sospetto dell'aggressività di lui né per considerare lei un oggetto da usare.

Sappiamo bene che le cose non scorrono così fluide. Come vedremo più avanti (cap.10) l'organismo spesso interrompe il ciclo senza raggiungere la piena soddisfazione del proprio impulso sessuale. I corpi tuttavia possono continuare ad attrarsi e a percepire bisogni da soddisfare reciprocamente. Il corpo conosce i modi per fare sesso e la forte spinta delle pulsioni crea un'erronea convinzione di *sapere come si fa*, mentre l'organismo, molto di più di un semplice corpo, si ritrova impoverito e smarrito, senza competenze sulle relazioni amorose.

Note

1 Da una trascrizione di una lezione di Icha Bloomberg.

2 L'etimologia dal latino è "consörte(m)", composto di cūm 'con' e sör's sör'tis 'sorte'; propriamente 'che partecipa della stessa sorte' (Garzanti).

3 Compagna, la cui etimologia deriva dal latino cūm pānis e significa: "chi mangia il pane con un altro" (Trecani). Fra i vari significati che ha assunto il più usuale nel contesto che ci interessa, è "la persona con la quale si convive, o con la quale si ha una relazione sentimentale, senza essere sposati" (Trecani).

4 L'aggressività è un tema di grande importanza nella sessualità, affrontato in questa monografia nell'articolo di Brigitte Martel.

5 Film diretto da Riccardo Milani nel 2014, ispirato anche al progetto di riqualificazione dell'edificio del Corviale a Roma, dell'architetta italiana Guendalina Salimei.

Fenomenologia della sessualità

di Carla Cerrini

*Dalla dolce carezza allo stupro all'uccisione
Le molte migliaia di tipi e sfumature,
Perverse o normali, torture e giochi deliziosi.
Il fine emerge abbastanza chiaramente:
Lo scopo finale è l'orgasmo.
Senza più controllo,
Il ritmo sale.
La natura irreflessiva vince: un avvenimento senza giochi.
Arrendersi a un unisono,
Un profondo ritirarsi dal mondo
E la chiusura di una forte Gestalt.
Ci sono di mezzo due stadi, fin qui è chiaro.
Uno è il fare l'amore in molti modi;
L'altro stadio è fottere.*

Perls Qui e ora. *Psicoterapia Autobiografica*, 1969

Gli aspetti estremi della sessualità

Nella letteratura sia psicologica sia narrativa si è scritto molto intorno alla sessualità, in realtà è stato scritto molto sull'esperienza che ne abbiamo, su come si manifesta, su come l'essere umano la interpreta e tenta di modificarla. Conosciamo tanto della sua fisiologia e della sua fenomenologia, ma le definizioni che ne abbiamo date sono sempre parziali. L'essenza di cosa sia rimane in parte misteriosa.

Nei molti modi in cui si manifesta, la sessualità oscilla fra due poli opposti ed estremi con infinite forme intermedie possibili. Uno coinvolge la sensualità, il piacere, il calore affettivo, la gioia, il gioco, l'apprezzamento reciproco e può elevarsi ben oltre, fino all'amore e alla trascendenza.

Attraverso il sesso siamo in grado di generare l'abitante più evoluto e complesso del pianeta: l'essere umano. Attraverso la sessualità la vita esprime la sua forza irrefrenabile e ricrea se stessa.

Dire che siamo noi a generare è arrogarsi un potere che non abbiamo, in verità diventiamo parte di un progetto inspiegabile con la mente, prestandoci da tramite a una creazione che, per chi ha una fede, proviene da Dio, per chi è ateo o agnostico, è un mistero. La vita di ciascuno di noi è sbocciata grazie ai nostri genitori che hanno scelto, con l'amore e la consapevolezza di cui disponevano, di essere le nostre porte su questa terra. E ciascuno di noi può essere il tramite del perpetuarsi del grande *mistero della vita* che non riusciamo a

Fenomenologia della sessualità

di Carla Cerrini

conoscere attraverso la ragione. Per questo la sessualità è vicina alla trascendenza.

La tradizione esoterica del tantrismo in India intorno al XIII sec. a.C. (Watts, 1980) e secondo altri autori anche in tempi più remoti, ha onorato la sessualità come via di ascesi per la conoscenza di se stessi e del *Principio Assoluto* che muove l'Universo. Attraversando tempi e culture, visioni simili sono appartenute alla Cina con il Tao fin dal IV secolo a.C.; al Tibet, che vanta una delle più antiche tradizioni spirituali dell'umanità tramandata per via orale, il Bob, da 16.000 anni, e in seguito il Buddhismo tibetano apparso nell' VIII sec. d.C. ; al Giappone con lo Shintoismo del VI sec. d.C. e il Buddhismo che, proveniente dall'India, vi apparì nel IX sec. d. C.; ai nativi d'America.

Una visione trascendente della sessualità è presente nella cultura occidentale contemporanea. Bauman scrive: «*L'amore è simile alla trascendenza; non è che un altro nome per definire l'impulso creativo...*» (2006, p. 11). Margherita Spagnuolo Lobb: «*L'amore e il sesso hanno a che fare con l'immortalità.*». (2014, p. 24).

Un Maestro tantrico indiano contemporaneo, Osho Rajneesh, insegna che «*...Il Tantra non è a favore del sesso: è a favore della trascendenza.*» (2003, p. 48).

La Trascendenza

Parlare e scrivere di estasi, gioia e felicità è difficile e risulta banale. È più intrigante parlare e scrivere di sofferenza e di dolore, argomenti per i quali sembriamo disporre di un maggior numero di parole. Chi ride da solo è chiamato sciocco o pazzo, chi piange da solo è triste o addolorato. Da Darwin a Damaso a Pankseep, (Darwin, 2012; Damaso, 2012; Pankseep, 2014) tutte le classificazioni delle emozioni ne riconoscono più negative che positive.

I linguaggi della poesia o della letteratura sono più adeguati a scrivere di esperienze estetiche di quello della scienza, fra quelli che hanno lasciato testimonianze pregevoli si annovera il testo sacro del tantrismo induista Vigyan Bhairava, un poema in forma di dialogo fra Shiva, il dio *principio dell'essenza maschile* e Shakti la dea *principio dell'essenza femminile*. Gli autori sono sconosciuti, ma vanta molte traduzioni e commenti fra cui quella di Odier (1998); Osho (1974, tr.it. 2003.)

In questo *sutra*¹ tratto da Vigyan Bhairava, Shiva risponde alle domande di natura ontologica della compagna Shakti e le insegna come trasformare le carezze sessuali in meditazione fino al raggiungimento della sua *realizzazione*:

«*Mentre vieni accarezzata, Dolce Principessa, penetra il carezzare come vita eterna.*» (Osho, 1974 p. 138). Osho spiega che la carezza è una metafora del rapporto sessuale e commenta: «*... Il sesso non deve rimanere sesso; questo è l'insegnamento del tantra. Deve essere trasformato in amore. E neanche l'amore deve rimanere amore. Deve essere trasformato in luce, in esperienza meditativa, nell'ultima, suprema, mistica vetta...*» (Osho, 1974 p. 143).

L'insegnamento per realizzare questa trasformazione si snoda in centododici tecniche di meditazione che impegnano la consapevolezza del respiro e dei sensi nel *qui e ora*, poiché l'amore e il sesso possono esistere solo nel presente. L'invito del Maestro Osho Rajneesh è a vivere questa esperienza con consapevolezza e lasciarsi coinvolgere in modo totale:

«*Siate l'atto e dimenticatevi di colui che lo fa. ...quando l'amore vi ha sommersi, voi siete scomparsi; siete diventati semplicemente un flusso di energia.*» (Osho, 1974, p. 143)

Fenomenologia della sessualità

di Carla Cerrini

L'orrore

L'altro polo della sessualità è così antitetico rispetto al primo che è difficile immaginare che sia l'altro estremo della stessa realtà. È intriso di vergogna, di peccaminosità, di dolore, di rabbia, di paura e di violenza, qualche volta di orrore raccapricciante.

La seguente poesia è tratta da *Antologia della poesia contemporanea del Québec*, una raccolta di poeti contemporanei di lingua francese tradotta e curata da Titti Follieri. I seguenti versi sono così toccanti che non hanno bisogno di commenti.

*Josée Yvon (1998)**Luciana*

*Di solito la portava sua madre:
troppe bocche del nutrire.
Il padre, quando non trovava da sposarla.
Una nonna
o una zia erede di orfane.*

*A quattordici anni, piccoli segni che crescono
un filarino a una festa di quartiere
la madre tirava fuori i risparmi della grande borsa
quaranta dollari, toglieva il vestito di Luciana
per paura che fosse
strappato.
La madre poteva vedere attraverso un'inquadratura
da dove sua figlia non vedeva
ma spesso rinunciava.
Tre uomini tarchiati penetrano Luciana,
prendono un piacere gramo
per una vergine
lei grida, piange, sanguina
i suoi seni allungati come bisce
tant li succhiano.
Lei abbandona la primavera della sua vita
tiene stretto l'ano
i polsi ai fili di nylon.
La trascinano per i capelli
hanno il diritto di picchiarla.*

*Lui si toglie il preservativo pieno di peli
le infila il sesso in gola
lei vomita, conosce lo sperma, succhia, inghiotte
vedrà ancora tanti uomini maturi
soprattutto in erezione nella sua gola.
Il "Trattamento" durava un'ora
inginocchiata in questa posizione maschilista*

Fenomenologia della sessualità

di Carla Cerrini

*lei che non ha mai più non aveva mai visto un sesso
e quello nella vagina
che toccava quello nell'ano
e la bocca a furia di essere colpita
cominciava succhiare
immatricolata
a volte sua madre la rivestiva, la consolava.*

*O Luciana diventò
la migliore puttana milanese
oppure divenne folle.*

Altri modi di vivere, sperimentare, pensare la sessualità.

Fra questi due estremi si trovano altre infinite possibilità di vivere e pensare la sessualità, una è quella narrata in vari generi letterari minori, che la palesa in modo esplicito, vissuta in tutti i suoi aspetti come funzione del corpo che da piacere e gioco, ma anche aggressività e rozzezza, dove i sentimenti possono esserci, ma anche no, poiché non muterebbero il manifestarsi di questa sessualità che si esprime fra burle e lazzi, sempre e comunque con toni dissacranti e disincantati. Ecco un sonetto in romanesco di un autore italiano dell'Ottocento, Gioacchino Belli:

*La sposa
Eppuro¹, avanti a tté, ccure mio bbello,
sibbè² cche ssana nun me ciai trovata,
gnisunantro³ m'ha ffatto er giucarello
e ècchete la cosa com'è annata.⁴
Un giorno in d'un ortaccio a Mmarmorata⁵,
pe ccure⁶ appresso a un maledett'uscello⁷,
scivolo: un pass'in farzo, una scosciata,
'na distrazzion de nerbi...,⁸ ecco er fraggello!⁹*

*Pe ffatte vede che nun zò bbuscìe¹⁰,
te dico che ffu ttanta la pavura,
che m'agnédeno¹¹ via le cose mie.¹²
Eppoi me pare 'na caricatura
sto sano o rotto, e ste cojjonerie:
io ciò er buscio¹³? e ttu er cazzo che l'attura¹⁴.*

Roma, 21 novembre 1832 - Der medemo

¹ Eppure. ² sebbene ³ nessun altro ⁴ andata ⁵ Via Marmorata, strada popolare nel quartiere del Testaccio ⁶ per correre. ⁷ uccello ⁸ una distorsione di nervi. ⁹ ecco il gran caso! ¹⁰ bugie. ¹¹ andarono.

¹² le mestruazioni. ¹³ il buco. ¹⁴ lo tura

Fenomenologia della sessualità

di Carla Cerrini

La fenomenologia

Come gestaltisti il nostro interesse è rivolto al mare dalle mille increspature che si estende fra gli esempi riportati. Le molteplici espressioni soggettive della fenomenologia della sessualità che nascono dalle combinazioni di cosa sente, come si comporta, cosa pensa, come si rappresenta una persona quando sperimenta la sessualità, dei cui racconti abbiamo esperienza nei nostri studi professionali.

Perls, Hefferline e Goodman non citano mai esplicitamente la corrente filosofica della fenomenologia, ma il loro metodo d'indagine rivolto alla conoscenza dell'essere umano ne rispetta i principi.

Più che l'interesse per la dissertazione filosofica intorno all'oggettività della natura, alle scienze oggettive e alla ricerca dell'essenza, la Gestalt è interessata al rapporto fra chi conosce e l'oggetto conosciuto,

«Questo indirizzo (la fenomenologia) impropriamente viene considerato filosofia dal momento che (...) non propone un sistema di credenze, quanto piuttosto un modo di indagine nella conoscenza dell'uomo...» (Zerbetto, 1998)

Questo è il concetto più pregnante che la psicoterapia della Gestalt media dalla fenomenologia, in quanto non è interessata alla costruzione di un modello generale dell'essere con cui confrontare la singola persona e attraverso cui studiarla, quanto a lasciare libera espressione al mistero che ciascuno di noi manifesta attraverso i propri modi di essere.

La fenomenologia, da strumento d'indagine di supporto alla speculazione filosofica, diventa un indirizzo filosofico a se stante con Husserl, il cui tema centrale era quello secolare della filosofia occidentale: il *cominciamento*.

Per Cartesio era stata l'affermazione: *«penso, quindi sono»* questo è per lui il *cominciamento* dell'Essere e di ogni sua investigazione. Husserl aggiunge che poiché anche questo *io penso* è osservato, ci deve essere un osservatore che lo trascende e che trascende tutti gli osservatori e i loro rispettivi punti di vista, insomma una coscienza universale che tutti li comprenda; questo è allora il vero *cominciamento*, l'archetipo degli archetipi. Questa Coscienza osserva la propria fenomenologia, tutti i fenomeni attraverso cui si manifesta, non solo ciò che attiene al puro pensiero, ai sentimenti, agli istinti, alle emozioni, quindi non solo ciò che attiene alla neocorteccia, ma anche ciò che attiene all'ippocampo e all'amigdala.

Riguardo alla conoscenza Husserl pone l'attenzione sulla *correlazione* implicita tra ciascun soggetto conoscente e l'oggetto da conoscere mettendo in relazione l'oggetto conosciuto con la persona che conosce. Supera così la gnoseologia della conoscenza positivista ottocentesca dove la realtà era concepita come oggettiva, esistente e *altra* da colui che vuole conoscerla. Nell'atto di conoscere, la persona dotata di intenzionalità, attribuisce all'oggetto un senso libero da categorie di pensiero e da giudizi. Poiché la coscienza ha un carattere intenzionale che influenza la percezione, la conoscenza è interpretata come un'interazione fra il soggetto e l'oggetto.

«Il fenomeno comporta un'intenzionalità... Ciò che lo costituisce, che sia un ricordo, una percezione o altro, è il fatto di racchiudere un senso, una direzione di senso, un'intenzionalità» (Robine, 2006, p. 34).

Dai filosofi scettici dell'antica Grecia Husserl fece proprio il concetto di *epoché* – la sospensione del giudizio –, ma a differenza del loro pensiero e di quello di Cartesio poi, non si pose

Fenomenologia della sessualità

di Carla Cerrini

il dubbio se il mondo materiale esista o meno. La sua idea di *epoché* gli servì a realizzare l'approccio fra soggetto e oggetto come percezione pura, non mediata da concetti e pregiudizi.

Epoché: posso dubitare che il mondo esista, che un oggetto esista, ma non posso dubitare di percepirlo. Il suo pensiero va oltre la domanda gnoseologica:

«La fenomenologia sconfina quindi nell'ontologia e la possibilità di descrivere si arresta di fronte all'indescrivibile». (Zerbetto, 2017, p. 27)

La Gestalt attribuisce un primato all'esperienza fondata sulla percezione dei sensi, in modo da realizzare una conoscenza diretta non mediata da qualsivoglia disciplina, conoscenza accessibile sempre e comunque a ciascun essere umano. Attraverso la consapevolezza a partire dalle proprie competenze psichiche, emotive e cognitive, ognuno può costruire il proprio corpo di conoscenze.

I paragrafi «*Contatto con l'ambiente*» e «*Tecniche di Consapevolezza*» in *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*. P.H.G. (1951, 1994) sono un addestramento alla conoscenza diretta della realtà in pieno accordo con questa concezione. La consapevolezza «...*consiste nell'avvertire spontaneamente quanto sorge in voi: le cose che fate, sentite, progettate;...*» (P.H.G., p. 93).

L'approccio gestaltico fenomenologico è un supporto a non attribuire alla sessualità una realtà *oggettiva*, a scegliere di guardare le manifestazioni dell'essere umano e mettere da parte le prospettive categoriali con cui è stata inquadrata nel corso della storia fra cui quella morale e quella medico-patologica. In questo senso si può osservare la sessualità come a un modo di fare contatto con se stessi e con l'ambiente di cui fanno parte altri esseri umani, certi che ognuno di noi ha abbastanza creatività per esprimersi nella sua modalità unica e irripetibile.

Note

¹ *Sutra* deriva dal sanscrito. Nella cultura indiana è una frase breve che sintetizza un insegnamento. Nel Vigyan Bhairava Tantra, il testo da cui è tratta la citazione, indica i versi del dialogo amoroso fra Shiva e Shakti.

Autoregolazione organismica e cambiamento

di Carla Cerrini

«Molta gente non capisce che il mondo naturale non è un mondo libero come gli occidentali intendono la libertà. Il mondo naturale funziona secondo leggi naturali e ci sono molti cicli del mondo naturale con cui si deve vivere in armonia. Quello che bisogna ricercare è una libertà all'interno di questi cicli e di queste leggi. È una libertà che si fa fatica a immaginare e che è molto più grande di quella di cui molta gente sino a oggi ha fatto esperienza.»

Gary Snyder, (1977)

L'approccio presentato da Snyder ci avvicina alla vita e ci rende amici di noi stessi piuttosto che nemici e censori, atteggiamenti molto diffusi nella cultura attuale.

Nello scorso secolo molte scienze e discipline hanno fondato le loro epistemologie con il chiaro intento di restare aderenti alle leggi della natura, l'imperativo che le accomuna potrebbe essere *conoscere per non intervenire*. Il loro focus è conoscere l'oggetto d'interesse, sia esso la salute umana, il mondo vegetale o quello animale, per sostenere il mantenimento dell'equilibrio omeostatico o per ritrovarlo quando fosse perduto, attraverso interventi che incoraggino le risorse di ciascun organismo e rispettino i meccanismi naturali costruiti nella lunga evoluzione di adattamento all'ambiente. In medicina fanno parte di questi approcci l'omeopatia e altre terapie naturali; fra le discipline umanistiche un esempio è il metodo pedagogico di Maria Montessori, fondato sulla capacità di crescita e di sviluppo insita in ciascun bambino. Non era stato così per tutto il secolo diciannovesimo che aveva concepito l'educazione come una lotta contro il male che doveva essere estirpato dall'essere umano. Agli educatori era demandato il compito di raddrizzare gli istinti dei loro educandi attraverso l'inibizione o la coercizione dei comportamenti, compito che esercitavano senza lesinare punizioni anche crudeli ai bambini fin dalla più tenera età. A caro prezzo, l'individuo veniva addestrato a controllare la propria spontaneità.

Ancora oggi in altri ambiti prospera la scelta di progettare interventi che accelerino i processi biologici per poter raccogliere in tempi brevi i prodotti del mondo vegetale e animale o per ottenere guarigioni più rapide forzando i tempi necessari ai processi naturali in grado di ripristinare lo stato di salute. Un esempio recente lo offre l'industria farmaceutica che ha commercializzato dei farmaci antinfluenzali composti da una miscela di molecole anti infiammatorie e di anfetamine. Le prime bloccano i sintomi dell'influenza, le seconde danno una spinta *drogata* all'organismo per tornare a uno stato fisico di *performance* immediato quanto effimero. Il risultato è ottenuto forzando le risorse dell'organismo senza rispettare i processi e i tempi necessari ad attivare le sue capacità di ripristinare lo stato di salute.

Scrivono Perls, Hefferline e Goodman (P.H.G., 1951 p. 372; 1994 p.164):

«...si può citare questa nostra malattia contemporanea di "dominare" la natura invece di vivere simbioticamente (...) Il primitivo dice "La terra è affamata"; e noi diciamo: "Noi siamo affa-

Autoregolazione organismica e cambiamento

di Carla Cerrini

mati, quindi strappiamo qualcosa di più alla terra”.

Il regno vegetale, biologicamente più semplice di quello umano e animale, ci offre delle chiare manifestazioni della capacità di autoregolarsi, ad esempio la fillotassi delle piante, la sistemazione spaziale delle foglie sui rami di un albero. Ogni specie ha una particolare disposizione che crea una forma caratteristica della chioma che la distingue dalle altre, ma soprattutto fa sì che ogni foglia dell'albero sia disposta in rapporto alle altre in modo da ricevere più luce e acqua possibili.

Fukuoka, il padre della *rivoluzione del filo di paglia*¹, il metodo di agricoltura naturale da lui concepito, ci illumina molto bene a riguardo con la narrazione di un episodio della sua vita accadutogli all'inizio della rivoluzione che stava per operare e che coincise anche con un suo profondo cambiamento personale. In seguito affermò che la rivoluzione della coltivazione della terra e quella dello spirito umano vanno di pari passo e i suoi allievi oltre che come un geniale insegnante di agricoltura, lo riconobbero come un maestro di vita. Era un microbiologo del suolo, lavorava per un ente governativo dove si occupava di patologia vegetale e amava il suo lavoro. Dopo una grave malattia che lo indusse a un periodo di riflessione sulla propria vita e lo obbligò ad affrontare la paura della morte, perse interesse per il suo ottimo impiego e si licenziò. Tornato a casa il padre gli affidò la cura di un agrumeto dove applicò in modo integrale la sua prima intuizione: «... *i raccolti crescono da soli e non si dovrebbe mettersi lì a farli crescere.*» (Fukuoka, 1980 p.30). Non fece niente per coltivare quel frutteto e in poco tempo gli alberi seccarono completamente. Questa esperienza gli insegnò la differenza fra «*abbandono*» e «*agricoltura naturale*» che vice versa, ha bisogno di cure, impegno e conoscenza.

La storia di Fukuoka mette in luce il rapporto fra l'uomo, la conoscenza e come sia possibile attuare degli interventi non invasivi sulla natura. Ma l'esempio del mondo vegetale non può essere ricondotto con la stessa semplicità all'essere umano che, alienato dalla sua spontaneità, non è più in grado di partecipare e godere del suo stato naturale originario. Scrive Perls: «*Nel mondo naturale - con eccezione del magnifico essere umano - costituzione e salute, potenziale e crescita sono un tutto unificato.*» (in Zerbetto, 1998)

Tuttavia con un ostinato quanto ponderato ottimismo l'approccio della Gestalt propone una visione positiva dell'uomo dotato dalla natura in abbondanza di strumenti, di bellezza e di potenzialità, doni che si attualizzano grazie ad una spinta alla crescita connaturata a ogni organismo vivente. Questa capacità sia fisiologica sia psicologica è stata studiata e chiamata *autoregolazione organismica* da Goldstein in seguito alle osservazioni che aveva condotto sui reduci della prima guerra mondiale. Le lesioni cerebrali che li avevano colpiti provocavano «...*una modificazione complessa che coinvolge l'intero organismo, la struttura della personalità e i suoi rapporti con l'ambiente.*» (Zerbetto 1998). Notò che nello stesso modo si sviluppava anche il processo di guarigione, una riorganizzazione che interessava tutto l'organismo e non solo l'organo colpito.

Costruita nel corso dell'evoluzione, *l'autoregolazione organismica* è l'espressione della saggezza dell'organismo che orienta gli esseri umani a scegliere i comportamenti più adeguati per prendersi cura di se stessi nella loro interezza, di decidere nel *qui e ora* qual è il bisogno emergente da soddisfare, di crescere attraverso l'assimilazione delle novità e di mantenere l'equilibrio omeostatico o ristabilirlo se perso.

Autoregolazione organismica e cambiamento

di Carla Cerrini

«Dato che con una piena consapevolezza si diventa consapevoli di questa autoregolazione dell'organismo, si può lasciare che l'organismo prenda in mano la situazione senza interferire, senza interrompere; della saggezza dell'organismo ci si può fidare» (Perls, 1969 a, p. 24).

La comunità terapeutica antecedente alla nascita della Gestalt, aveva accettato l'idea che l'organismo umano ha in sé la capacità di autoregolarsi, ma solo per quanto riguarda gli impulsi fisiologici, che non hanno bisogno di essere regolamentati dall'esterno e come tali sono conservativi. I padri fondatori della Gestalt (P.H.G., 1951) estesero l'autoregolazione organismica alla sfera psicologica e andarono oltre, poiché attribuirono questa capacità al *campo*. All'interno della pelle l'autoregolazione presiede alle funzioni fisiologiche dell'organismo, spesso inconscie. In quanto funzione psicologica orienta i contatti dell'organismo con l'ambiente ed è qui, nel campo, che si manifesta (Robine, 2006 p. 40).

Sessualità e autoregolazione organismica

La Gestalt attraverso la fiducia nell'autoregolazione organismica, offre un grande sostegno nel lavoro con i vissuti sessuali.

Nella nostra cultura quando la ricerca del piacere è difficoltosa, l'atteggiamento frequente è quello di innalzare con vari mezzi il livello d'intensità degli stimoli in arrivo dall'ambiente. L'indirizzo più seguito è quello di intervenire sull'ambiente sul quale i media propongono molti modi di intervento: cambiare partner/cambiarne molti; cercare un terapeuta/cambiare terapeuta; assumere farmaci; intervenire con la chirurgia e altro ancora. La maggior parte di questi interventi attribuisce implicitamente la responsabilità sia delle difficoltà sia del successo di un eventuale cambiamento, a fattori esterni all'individuo e al campo di cui fa parte. Così che, piuttosto che invitare la persona a voltarsi indietro verso l'ascolto dei suoi bisogni e poi all'attivazione delle sue risorse, lo allontana ancora di più da se stesso.

In questo quadro il modello gestaltico può apparire fuori moda e controcorrente. Un atteggiamento naturale verso la sessualità si fonda sull'ascolto di se stessi, è un approccio rispettoso del proprio corpo, di quello dell'altro e del mistero che rappresentano.

Per vivere la sessualità in modo naturale e appagante è necessario un corpo disponibile a questa esperienza, che si lasci coinvolgere dalla curiosità, dal gioco di farsi stimolare e stimolare a sua volta; un corpo libero di sentire e scambiare, capace di essere tonico e rilassato, di avvertire le sensazioni, di sentire e accogliere le emozioni, riconoscerle e dargli un nome. E infine sostare a proprio agio in questa realtà estetica.

Le competenze necessarie sono costruite nel corso della vita a partire da quella fetale e influenzeranno la crescita nelle fasi dello sviluppo sessuale. Una volta adulti la storia di come abbiamo costruito l'immagine del proprio corpo e il rapporto con esso restano presenti nello *sfondo* dove, per permetterci di vivere serenamente le esperienze sessuali che coinvolgono in modo così importante il corpo, è necessario che sia presente l'esperienza di contatti solidi e sicuri (Beisser, 1970; Spagnuolo Lobb, 2012; Taylor, 2014).

Ripetiamo ancora una volta che in Gestalt parlare delle esperienze corporee come se appartenessero a un'entità separabile dalla persona che le vive, è una semplificazione comunicativa. Nella nostra visione l'organismo partecipa nella sua totalità al vissuto sessuale ed è importante la qualità della presenza nello stabilire il contatto con l'ambiente e mantenere la consapevolezza di sé nel corso dell'esperienza senza interromperla, anche quando i livelli di eccitazione sono alti.

Autoregolazione organismica e cambiamento

di Carla Cerrini

L'autoregolazione sana richiede la consapevolezza delle sensazioni percepite attraverso i sensi e la consapevolezza delle emozioni, oltre che un sufficiente autosostegno per riconoscerle e accoglierle. Nell'incontro con la novità in ogni ciclo di contatto l'eccitazione cresce sostenuta dall'energia fornita sia dall'organismo sia dall'ambiente. Se le sensazioni e le emozioni, anche se da prima desiderate, diventano fastidiose e insopportabili, la persona interrompe il contatto. La ricerca del piacere diventa difficile, il ciclo del contatto non sarà completato, come vedremo più avanti nel capitolo 12 *Le dis-funzioni del contatto*.

Ciò che serve fare è liberarci dagli ostacoli che si frappongono fra *noi stessi e noi stessi* e se possiamo realizzare questo progetto per la propria vita, anche la sfera della sessualità ne sarà fruttuosamente coinvolta e crescerà insieme a noi.

A causa dell'importante coinvolgimento del corpo nell'esperienza sessuale, le interruzioni di contatto si manifestano con sintomi somatici vistosi, più evidenti negli uomini che nelle donne. Tuttavia il nostro approccio evita l'intervento mirato sul sintomo, indirizzo scelto dalla sessuologia clinica orientata in primo luogo a ridurre i disagi del paziente. La fiducia nell'autoregolazione organismica ci sostiene nel considerare i sintomi degli *adattamenti creativi*, segnali di un'interruzione del contatto sessuale e non essi stessi la malattia. La Gestalt non propone scorciatoie, il cambiamento, anche nell'area della sessualità, necessita di rimuovere le *interruzioni* che si sono frapposte allo svolgimento completo del *ciclo di contatto* in modo che la persona possa essere presente all'esperienza con tutta la sua vitalità e consapevolezza attraverso un ritorno all'ascolto di se stessa (Cerrini, 2014).

Quindi, tutt'altro che ingenuo, l'approccio a una sessualità naturale si fonda sul rispetto e il riconoscimento per la sacralità del corpo e della sessualità. Le parole un po' austere, sacralità e rispetto, non vanno a scapito di nessuna forma di piacere, anzi indicano proprio una via di ricerca individuale per scoprire qual è il piacere autentico in ciascuno di noi. Per conoscere o riscoprire quale sia Anand Margot (1990) usa la metafora di una radio ricetrasmittente dove, piuttosto che aumentare il volume dei segnali in arrivo dall'ambiente, come le doti del partner o l'intensità delle stimolazioni, si può scegliere di aumentare la nostra capacità di ricevere gli input, cioè riconoscere e ascoltare le sensazioni e le emozioni in risposta all'ambiente con cui siamo in contatto. Il corpo è il nostro strumento di ricezione, ognuno può scegliere di renderlo più sensibile piuttosto che alzare il volume dei segnali in entrata.

Libertà

Il movimento culturale della *rivoluzione sessuale* degli anni '70, contrassegnati in Italia dalle lotte femministe e dai referendum per il divorzio e per l'aborto, produsse importanti cambiamenti sia nel diritto di famiglia² sia nei costumi sociali. La vita sessuale uscì dal solo ambito dov'era legittimata: la coppia eterogama riconosciuta nel matrimonio. Si cominciò a parlarne un po' più disinvoltamente in pubblico e il processo è continuato fino a oggi. Di recente i media hanno allargato il vocabolario a parole che indicano esplicitamente gli organi sessuali, la contraccezione o le tappe fisiologiche dei periodi fertili come mestruazione, menopausa o andropausa.

La dilatazione di questi comportamenti da sola non è garanzia della realizzazione di una vita affettiva, amorosa e sessuale più soddisfacente, disegnata da ciascuno in base ai propri desideri e inclinazioni né tanto meno la rassicurazione di « *vivere in un'abbondanza di sesso*

Autoregolazione organismica e cambiamento

di Carla Cerrini

e di amore, sentire di avere dell'uno e dell'altro tanto quanto se ne desidera, liberi da sentimenti di privazione e di bisogni» (Easton e Hardy, 2014 p.46). Le stesse autrici in altre parti del loro libro, definiscono *utopie* lo stato di libertà sessuale che auspicano e reputano possibile raggiungere, ma che necessita di maggiore volontà di ricerca, passione e dedizione di quella necessaria per attestarsi su modelli sicuri e socialmente condivisi.

Vivere in modo aderente alla propria natura non è affatto più semplice che vivere secondo regole e schemi dettati da autorità esterne alla propria consapevolezza.

Il cambiamento

La visione positiva dell'uomo e la fiducia nella sua capacità di attualizzare i doni che ha ricevuto dalla natura attribuiscono un ragionevole significato alle parole di Beisser: *«Il cambiamento avviene quando uno cerca di diventare quello che è, non quando cerca di diventare quello che non è»*.

La difficoltà a *diventare quello che si è* nella sessualità dipende in primo luogo dal mancato riconoscimento di essere un *animale sessuale*; in secondo luogo dalle interruzioni di contatto specifiche verso la sessualità i cui modi, il *come* le attuiamo, coincidono con quelli che ciascuno opera anche in altri *campi* della sua vita (vedi capitolo 12) . Si nasce appartenenti a un genere, ma la sessualità si sviluppa in modo appariscente durante l'adolescenza fino al completo sviluppo con il raggiungimento dell'età adulta. *Diventare quello che si è* in questa sfera della vita, necessita di una riscoperta, ma anche di una nuova consapevole creazione di se stessi.

Su questo tema non esistono programmi educativi condivisi dalla collettività e l'onere di questa educazione è lasciato alla famiglia (Zerbetto, 2016).

In sintesi si può dire che per *diventare quello che si è* come animali sessuali, servono quattro cose: avere un buon rapporto con il proprio corpo; avere una base di contatti sicuri; aver consapevolezza sulle nostre interruzioni di contatto; avere scelto di far propri o rifiutare gli introietti sulla sessualità. Affronteremo questi ultimi due aspetti nelle prossime pagine.

Note

1 Masanobu Fukuoka (2013-2008) è stato il padre dell'“agricoltura naturale e del non fare” pioniere delle successive tecniche come la permacultura. Nella sua opera, *La rivoluzione del filo di paglia* spiega le basi scientifiche e pratiche del suo metodo basato sul principio di “conoscere per non intervenire”. Conoscendo i cicli naturali della vita delle piante e le loro interazioni, senza usare pesticidi e fertilizzanti né le pratiche dello scasso del terreno, conoscendo la rizosfera, la terra che circonda le radici da cui la pianta si nutre, è possibile imparare a cooperare con la natura, ridurre l'intervento umano e sostenere lo sviluppo naturale delle piante senza chiedere troppo alla natura stessa. Questa ci darà da sola il massimo raccolto. Con le sue tecniche ottenne produzioni pari a quelle delle migliori zone agricole del Giappone trattate con fitofarmaci.

2 La vittoria dei due referendum ebbe come conseguenze legali l'introduzione del divorzio, l'abrogazione del reato di adulterio e la depenalizzazione dell'aborto.

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

La cura è il contatto.

L'essenza dell'intervento terapeutico «... sta nel prendere coscienza dei meccanismi di auto-interruzione che impediscono al principio autoregolativo di svolgere il suo compito evolutivo». (Perls 1951 citato in Zerbetto 2017).

Il percorso terapeutico deve sostenere il paziente a riconoscere i meccanismi di auto-interruzione con cui soffoca la propria eccitazione e manipola se stesso per allontanare il bisogno sottostante all'intenzionalità di contatto interrotta, che ora potrà essere ristabilita, «Quando il sé può manifestare un contatto e andare avanti in una situazione di emergenza, la terapia è terminata.». (P.H.G., 1951 p. 478; 1997 p. 270).

La capacità di stabilire il contatto con il paziente è lo strumento principale a disposizione del terapeuta per svolgere la sua parte in questo compito. Nella seduta terapeuta e paziente partecipano al processo del susseguirsi di successivi cicli di contatto attivati dalle figure che emergono dallo sfondo e dove scompariranno di nuovo. Quando la figura attinge via via più luminosità e forza dallo sfondo, che intanto si svuota e perde d'interesse, si forma una gestalt forte (capitolo 4).

«Il contatto è proprio il senso dell'interfunzionamento unitario in atto tra voi e il vostro ambiente; il processo del porsi in contatto comporta la formazione e il successivo acuirsi del contrasto figura-sfondo» (P.H.G., 1951, p. 91; 1994, p. 345).

Non in tutte le sedute si forma una gestalt forte, ma quando accade il terapeuta e il paziente attraversano questo processo e lo sperimentano come un magico *quid* che produce il cambiamento. L'esperienza è ancor più incisiva se il contatto si stabilisce intorno a qualcosa accaduto fra i due nel *qui e ora*, magari apparentemente estraneo al tema che aveva portato il paziente.

Robert Resnick con una vivace metafora definisce questa esperienza: «*fresh fish*» (*pesce fresco*) (Resnick, 2015), e invita i suoi allievi a «*to catch*» (*ad acchiapparlo*), a non farselo sfuggire. La sensazione evocata da queste due parole fa arricciare il naso. L'odore è la prima cosa che si apprezza del pesce che, se fresco, è gradevole, viceversa ci disgusta quando non lo è. Anche il solo ricordo ci riporta con immediatezza alla consapevolezza dei sensi: la terapia funziona quando si arriccia il naso, quando si vive un'esperienza sensorialmente vivida.

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

Il contatto in terapia e le difficoltà specifiche quando i contenuti sono sessuali.

Se il compito dello psicoterapeuta è quello di sostenere il paziente a riconoscere le sue interruzioni di contatto, si potrebbe sostenere che gli strumenti di cui dispone per svolgere il proprio lavoro siano sufficienti a prescindere da quale sia il contenuto portato dal paziente, quindi anche quando si tratta di vissuti sessuali (Amendt Lyon, 2014; Spagnuolo Lobb, 2014; Martel, 2019).

Il suo compito è sempre quello di stabilire una relazione autentica con il paziente: essere presente al confine di contatto consapevole dei vissuti corporei, delle sensazioni, delle emozioni e delle attività mentali come l'immaginazione, i ricordi o le anticipazioni del futuro, che percepisce all'interno della pelle; al tempo stesso è consapevole di ciò che, presente nel campo e fuori della sua pelle, osserva e riconosce: le emozioni, i pensieri e i vissuti corporei portati nel campo dal paziente, senza attribuirgli uno status speciale e ancor meno identificandovisi. Sappiamo che Perls chiamò questo atteggiamento *simpatia* distinguendola dall'*a-patia* dell'analisi e dall'*empatia* di Rogers.

Esiste anche una *simpatia musicale*, che sembra un'ottima metafora per illustrare quella gestaltica. Se si suona una corda di una chitarra, anche un'altra, senza essere pizzicata dal musicista, può entrare in risonanza e iniziare a vibrare. Può succedere fra due note uguali, ma di tonalità diverse, ad esempio fra la prima e la sesta corda di una chitarra accordate in *mi*, ma può succedere anche fra due note diverse se hanno delle caratteristiche particolari di frequenza. Le due note rimangono distinte, sembra che si riconoscano, ma non si fondono.

Il terapeuta, pur vibrando con le emozioni del paziente, riconosce ed evita la confluenza con lui, il campo non sarà occupato solo dalle emozioni, dai vissuti corporei o dai pensieri del paziente. Cosa, quando e come esprimere i propri vissuti è un altro tema importante che riguarda quello della responsabilità nella relazione terapeutica, che meriterà una riflessione nel campo specifico della sessualità.

Al terapeuta non è richiesto di conoscere tutti gli aspetti del contenuto a cui è interessato il paziente né tanto meno averne esperienza personale, ma gli può capitare di ascoltare la narrazione di comportamenti vicini a quei poli estremi della fenomenologia della sessualità già delineati nel capitolo 10. Questa volta a illustrarli non ci saranno solo delle pagine scritte, ma parole vive ed emozioni vissute nella carne del paziente, che chiede di essere accompagnato nel ripercorrerle e nell'affrontarle di nuovo. Ascoltare alcune di queste storie per il dolore, la violenza o anche il ripugnanza che portano con sé, non è un compito facile; nella seduta il terapeuta è sollecitato sia nella propria sessualità sia in tutta la storia della sua vita: «Noi siamo noi stessi, tutti noi stessi in ogni gesto, in ogni azione, ogni menzogna, ogni interruzione autoimposta. Importante è acquistarne consapevolezza, appropriarci responsabilmente di chi siamo e di cosa facciamo...» (Zerbetto, 2017, p. 40).

La prassi terapeutica.

Narrare di se stessi e della propria sessualità per molte persone è un'esperienza inedita: gli uomini sono abituati a parlarne per scherzo, le donne a concedersi un po' più d'intimità. Pur tuttavia parlarne *in contatto* non è così facile.

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

A un convegno il tecnico responsabile dei supporti audio-visivi, un ragazzo di circa 25 anni, era stato presente senza averlo preventivamente scelto, sia alla parte esperienziale sia alla condivisione di un mio workshop. Alla fine mi è venuto incontro per salutarmi e mi ha detto che era stato molto interessante, non aveva mai sentito parlare «...così di quelle cose.».

Parlare e ascoltare di *quelle cose* ci obbliga a prendere contatto con la realtà di essere incarnati in corpi sessuati, come lo sono i nostri interlocutori, altri esseri incarnati in corpi sessuati.

La possibilità di comunicare qualcosa di noi ed essere ascoltati senza sentirci giudicati e senza ricevere consigli, quindi senza essere svalutati, è la prima parte rilevante della terapia sui vissuti sessuali.

La Gestalt però in terapia non si accontenta della relazione verbale. L'intenzionalità di contatto interrotta dovrà essere ripristinata coinvolgendo tutto l'organismo del paziente, la sua sfera cognitiva, quella emotiva e quella dei vissuti corporei, primo fra tutti il respiro, le tensioni muscolari e l'azione.

Le parole da sole raramente sono in grado di trasformare un essere umano, il più delle volte generano solo dei nuovi circuiti di parole. Viceversa quando si connettono alle emozioni e ai vissuti corporei qualche volta hanno il potere di innescare la catena che, abbracciando tutto l'organismo, chiude una gestalt incompleta. Scrive Zinker (2016, p. 103):

«Queste parole da sole non cambieranno il vostro comportamento - solo la mobilitazione dell'energia che avete dentro lo può fare.»

Un'allieva del primo anno, alla fine di una serie di esercizi di consapevolezza corporea, visibilmente emozionata ha detto: *«Passare dal corpo è fantastico! La risposta che mi dà il corpo non me la danno mille parole.»* Nella seduta è usuale che i terapeuti della Gestalt propongano degli *esperimenti* al paziente e lo invitino a muoversi, a usare tutti i toni della voce e anche a coinvolgersi con lui. Dice ancora Zinker (2016, p. 104).

«...agire equivale a sperimentare in maniera controllata, spesso nello studio del terapeuta.»

Ma come passare all'azione quando il contenuto della figura del paziente è sessuale? Come ottemperare ai giusti dettami del codice deontologico (capitolo 14) e restare in contatto con il paziente?

Il modello della Gestalt offre molti strumenti su cui riflettere e su come lavorare in terapia anche con i vissuti sessuali. I tre seguenti, già affrontati nei capitoli precedenti, sono fra quelli di grande sostegno nella seduta:

- a. *l'autoregolazione organismica*
- b. *la prospettiva fenomenologica*
- c. *la consapevolezza del processo*

a. L'autoregolazione organismica

Nella citazione riportata all'inizio di questo capitolo, Perls dichiara l'importanza per l'organismo del *suo compito autoregolativo* (vedi anche capitolo 11). Riporvi fiducia è un grande sostegno per noi terapeuti nella *società liquida*, (Baumann, 2003), caratterizzata dalla perdita di punti di riferimento chiari.

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

La sessualità è un impulso naturale fatto di sensi, di corpo e di emozioni che, come gli altri impulsi trova la sua soddisfazione nel contatto (Spagnuolo Lobb, 2014). Anche per la sessualità possiamo avere fiducia che l'organismo sa come e dove dirigersi per incontrare ciò di cui ha bisogno e assimilarlo. L'organismo ha un suo modo molto semplice di adattarsi ed essere creativo in maniera spontanea. Il lavoro sulla sessualità è sostenere la rimozione delle auto-manipolazioni che ci impediscono di essere tranquillamente naturali e spontanei, affermazione che appare ovvia, a conferma di un altro nome, *la psicoterapia dell'ovvio*, che fu dato alla terapia della Gestalt.

Nella mia esperienza professionale ho accresciuto la fiducia nell'autoregolazione organica poiché non ho mai incontrato nessuno che, soddisfatto di come viveva la propria sessualità, le abbia preferito dei comportamenti di tipo parafilico, se non come esperienze sporadiche.

b. La prospettiva fenomenologica.

È frutto della mia esperienza professionale la consapevolezza che gli strumenti della terapia della Gestalt che ho acquisito nel mio training e continuo ad affinare, sono sufficienti per trattare qualunque tema della vita umana, compresi quelli della vita sessuale, sia normale sia patologica. Per stare in contatto con il paziente in un campo dove le figure predominanti sono di natura sessuale, ritengo indispensabile che il terapeuta sia a proprio agio con il proprio corpo e con la propria fisicità. È fondamentale che abbia esplorato su di sé cosa significa per lui/lei essere un *animale sessuato*, e abbia accettato di essere incarnato in un corpo sessuato non solo quando agisce la sessualità, ma in ogni istante della sua vita. Non deve dimenticare che relazionandosi con gli altri, la sessualità, anche quando resta nello sfondo, è comunque parte del suo essere e non un semplice accessorio, come dico spesso a lezione, da poter svitare e lasciare in un cassetto prima di recarsi allo studio. Nella nostra visione olistica la sessualità permea l'organismo piuttosto che esserne una parte e la sua fenomenologia non si limita all'atto sessuale, è sempre presente.

Per accompagnare i futuri terapeuti a esplorare un campo carico di contenuti sessuali, nel corso del tempo ho sviluppato delle lezioni specifiche su questo tema di cui ho scritto (Cerrini 2015) e di cui riporto alcune parti nelle pagine che seguono¹.

Propongo vari esercizi che prendono l'avvio da prospettive diverse in modo da mettere in figura, di volta in volta, i lati cognitivi, relazionali e affettivi del tema, con la consapevolezza che questi sono aspetti dell'organismo sempre compresenti.

Il primo passo è un esercizio strutturato attraverso l'approccio verbale fra coppie di allievi che sono invitati a condividere le proprie esperienze rispondendo a turno alla domanda: «Com'è per te mostrarti "animale sessuato"?» e «Com'è per te entrare in contatto con una persona che si mostra sessuata?»².

Questo tema può essere sviluppato in molti modi, si possono proporre molte altre domande che esplorano come la persona sperimenti la sensualità e la sessualità, ad esempio su com'è l'esperienza del toccare e farsi toccare, quella di guardare e farsi guardare, quella di odorare e farsi odorare e molte altre ancora.

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

L'esplorazione estetica si deve ampliare fino a interessare tutti gli aspetti dell'esperienza sessuale, emotiva, affettiva, ideativa.

Un aspetto molto interessante è portare la consapevolezza su come ciascuno *fa a scoprire* quando il suo corpo desidera qualcosa. Sembra una domanda ovvia, ma ad esempio sarà interessantissimo porla a tutte le persone che mettono in atto l'interruzione nelle prime fasi del ciclo del contatto.

A qualunque esercizio proposto deve seguire l'invito a portare la consapevolezza su com'è stato eseguirlo, se hanno avuto difficoltà e, in caso positivo, se sono state maggiori nel ruolo del narratore e dell'ascoltatore; se si sono sentiti giudicati o hanno giudicato a loro volta.

Questo tipo di domande, che prima di tutto è bene porre a se stessi, elicit gli insegnamenti, di cui siamo coscienti, che abbiamo ricevuto in famiglia, a scuola e in ambito religioso, ma anche gli introietti di cui non siamo consapevoli; porta in figura le emozioni legate alla sessualità una fra tutte, la vergogna.

Il secondo passo è la proposta di esercizi corporei con particolare attenzione a quelli sulla consapevolezza del respiro. Qualunque esercizio deve sempre comprendere la verbalizzazione delle sensazioni, delle emozioni e la loro condivisione con i compagni di lavoro e il conduttore/didatta.

Tutte queste esperienze sono semplici e tuttavia mai ovvie. Ciò che dà loro significato è il contatto: secondo l'antico insegnamento zen non è importante ciò che si osserva, ma come si osserva. A riguardo Perls Hefferline e Goodman, a proposito dei loro esercizi di orientamento della consapevolezza apparentemente semplici e innocenti, scrivono: «Questo lavoro..., è ideato con lo scopo preciso di piantarvi delle grane...» (P.H.G., 1951, p.63; 1994, 317), grane che, si può aggiungere, nell'ambito della sessualità si presentano frequentemente.

L'obiettivo per lo psicoterapeuta è quello di acquisire una sorta di semplicità e franchezza con la fenomenologia della sessualità, la propria e quella l'altro, in modo da poter affrontare le grane che di sicuro non gli mancheranno.

Completa il lavoro l'invito a porre la consapevolezza sulle difficoltà incontrate nei due ruoli di ascoltatore e di narratore: «In che modo nascondo la mia natura di animale sessuato?». Come ascoltatori, e quindi come terapeuti, un modo che ho riscontrato frequentemente è quello che vedremo meglio nel prossimo capitolo 13 sulle interruzioni di contatto: assumere una comunicazione non verbale severa, un'espressione del volto compassata e un tono della voce inespressiva, modalità atte a non mostrare le sensazioni e le emozioni che reputiamo imbarazzanti nel contesto terapeutico e a difenderci da quelle che potrebbe esprimere il paziente e che temiamo di non saper affrontare. Altro modo di interrompere questo contatto è passare al versante opposto: esagerare la disinibizione.

Come terapeuti la nostra spontaneità è sempre una ricchezza per il paziente e una risorsa per il lavoro che svolgiamo. L'accettazione e la consapevolezza di ciò che siamo ci sosterrà a essere accoglienti verso gli aspetti dolorosi e patologici della sessualità, ma anche verso quelli gioiosi, con tutte le sensazioni, gli stati emotivi e le infinite tonalità che il piacere offre:

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

il gioco, il calore affettivo, l'apprezzamento di sé e dell'altro. Questi aspetti positivi devono essere accolti nella relazione terapeutica poiché fanno parte del lato sano della sessualità. Se il terapeuta li taglia fuori dalla propria esperienza, forse anche il paziente li taglierà fuori dalla propria; farà fatica a ritrovarli dentro di sé o, se non li ha mai incontrati nel corso della sua vita, gli sarà difficile imparare che la sessualità si può vivere anche con gioia e piacere.

c. La consapevolezza del processo.

Ricordo ancora che il terapeuta e il paziente collaborano per ripristinare l'intenzionalità di contatto interrotta del paziente. Come già accennato fa parte di questo processo permettere e sostenere nella seduta l'emergere della figura dallo sfondo.

«La guarigione di un paziente avviene attraverso la formazione di una gestalt forte... il conseguimento di una gestalt forte è esso stesso la cura...» (P.H.G., 1971, p. 250).

Ciò che distingue terapeuta e paziente nel processo della seduta è la reciproca *inversione* della figura e dello sfondo.

Per il terapeuta:

il processo del *qui e ora* è la figura;

il contenuto portato dal paziente è lo sfondo.

Per il paziente:

il contenuto che ha portato, è la figura;

il processo del *qui e ora* è lo sfondo. Fig. 2 (Robine, 1982).

I vissuti narrati dal paziente che possono essere intrisi di accadimenti sessuali, per quanto coinvolgenti possano essere *non sono la figura del terapeuta*, che invece è costituita dal processo in atto nel *qui e ora*: quello che sta accadendo fra lui e il paziente, fra la sua corporeità e quella del paziente. È il *come* la domanda che noi rivolgiamo ai pazienti, la cui risposta descrive lo stesso processo che il paziente agisce, inconsapevolmente, nella sua vita reale.

L'interruzione riconoscibile nella narrazione del paziente in quella particolare esperienza sessuale, è parte del suo modo di relazionarsi in tutti i contesti della vita e non è una creazione intrinseca esclusiva della sua sessualità (Cerrini, 2015).

La stessa modalità d'interruzione di contatto gli è senz'altro servita per evitare un'esperienza dolorosa di altra natura, nel presente così come nel corso della sua storia. Un esempio è la masturbazione di cui scrivono Perls, Hefferline e Goodman (1951, p.196; 1997, p.450):

«La masturbazione, inoltre, è spesso un tentativo di sfogarsi non affatto sessuale; ad esempio, la solitudine non-sessuale, la depressione, la noia...»

Un caso clinico: "Mi è venuta voglia di baciarti".

Il passo della seduta riportato di seguito mostra un esempio di come usare nella prassi terapeutica le riflessioni sull'autoregolazione organismica, sulla prospettiva fenomenologica e sulla consapevolezza del processo.

La seduta stava volgendo alla fine, Fulvio mi guarda e dice: *«Mi è venuta voglia di baciarti»*.

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

Io: «Sì, come ci salutiamo di solito», il modo usuale in cui ci salutavamo da quando una volta fu lui a proporlo.

Fulvio: «No, sulla bocca».

Io: «Ah, non il solito bacio di saluto sulla guancia?».

Fulvio: «No, sulla bocca».

Io: «Beh, lo sappiamo che in questo contesto non è ammessa questa possibilità».

Fulvio: «Sì certo, lo so».

Ho avuto un momento di esitazione. Mi ascolto per un lungo attimo. Ero rimasta impressionata dallo slancio impacciato con cui, frettolosamente, Fulvio mi aveva comunicato il suo impulso che, pur non volendo accogliere come azione, non volevo respingere. Poi mi viene spontaneo dire: *«Bene allora mettiti un dito in bocca, ciucciati il dito e guardami».*

Fulvio sgrana gli occhi stupito.

Fulvio: «Come?»;

Io: «Sì, ciucciati un dito e guardami».

Ci prova, ride, volta un po' la testa a sinistra e mi guarda di sbieco. Anch'io mi succhio la nocca di un dito. Poi chiedo com'è questa esperienza.

Fulvio: «È piacevole», e aggiunge:

«Non l'avevo mai detto a nessuna donna».

Io: «Cosa?»

Fulvio: «Voglio baciarti».

Mi racconta di un conoscente con il quale frequenta una scuola di tango che, con grande disinvoltura, bacia tutte le donne con cui balla, senza chiedere il permesso a nessuna.

Io: «Grazie di questa attenzione, non è proprio comune alla mia età. Il tuo è stato un impulso carino».

Fulvio: «Non so se crederci o se lo dici per mestiere».

Io: «Se fosse solo per mestiere te ne accorgeresti. È pur vero che non ho provato il tuo stesso impulso, altrimenti ti risponderei diversamente. Però ciucciarsi un dito, guardarsi e parlare è comunque un contatto piacevole. Che ne pensi?».

Le increspature sulla fronte di Fulvio si rilassano mentre accenna un sorriso.

Fulvio: «Io non ne sono molto capace. Non so bene cosa sia il piacere».

Io: «Hai appena detto, "è piacevole". Ciucciarsi un dito non è quello che avevi chiesto tu, ma è comunque un contatto piacevole e condiviso, ci stiamo anche guardando. È sensuale e si spande per tutto il corpo. O no?».

Fulvio: «Sì, si spande per tutto il corpo, hai ragione è sensuale».

La prassi terapeutica con i vissuti sessuali

di Carla Cerrini

La proposta di un esercizio come quello riportato, può sembrare audace. E lo è in misura in cui il terapeuta non sia consapevole delle proprie sensazioni, delle proprie emozioni, di come si sente in relazione con quel paziente in quel preciso *qui e ora*. Ricordo di nuovo le parole di Zinker «...*agire equivale a sperimentare in maniera controllata, spesso nello studio del terapeuta.*» (2016, p. 104).

Noi gestaltisti non amiamo la parola *controllo*, ma Zinker sembra parlare di un *controllo consapevole* che prima di tutto è chiarezza dei limiti posti fra il terapeuta e il paziente. Il campo terapeutico deve essere un luogo sicuro, prima di tutto per il terapeuta. Allora *controllato* può diventare sinonimo di *osservato*, *misurato*, di consapevolezza di *quanto coinvolgersi* e mostrare di se stesso, e di *quando fermarsi*.

Nei pochi, lunghi, secondi trascorsi da quando Fulvio ha dichiarato il suo impulso a quando io gli rispondo, il suo impaccio a esprimersi mi richiama dallo sfondo il ricordo della sua grande difficoltà a rivolgersi alle donne anche solo per chiedere una informazione generica, soprattutto se giovani e ritenute da lui belle. Ho ricordato la relazione interrotta a pochi anni con sua madre che seguì il padre emigrante all'estero, lasciando i figli ai nonni. E infine, di getto, associo il ricordo di un esercizio di bioenergetica che avevo fatto come paziente, sul piacere e l'oralità. Si trattava di ciucciare un asciugamano mantenendo il contatto con la terapeuta attraverso gli occhi.

Ero consapevole che l'affetto che provavo per Fulvio non aveva nessuna componente di desiderio erotico. Cercare di rispondere a una richiesta di un contatto così intimo mi aveva provocato una leggera ansia, ma mi sentivo tranquilla di poter proporre un modo di contatto come ho fatto. Nella mia *figura* c'era il processo della relazione con Fulvio e quindi molto di più di quanto qui ho ricordato. La *figura* di Fulvio era il suo impulso, ma soprattutto il bisogno di veder legittimato il suo diritto a esprimerlo, come mi è sembrato di capire dal rilassamento della sua fronte e dal suo sorriso dopo le mie parole: «*Se fosse solo per mestiere te ne accorgeresti...*»

Questa e altre sedute hanno sostenuto Fulvio a liberarsi dei profondi divieti del desiderio di un contatto tenero non vissuto a sufficienza con sua madre, allora negato e poi proiettato sul genere femminile.

Nota

¹ Questo capitolo, rivisitato, è tratto dall'articolo: Cerrini C. 2015 «*La cura è il contatto: il modello gestaltico della terapia con i vissuti sessuali*» <http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=9869#>

² Questa riflessione mi è stata sottoposta in un seminario da George Downing.

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

*«A che punto io comincio a non essere
più in grado di risolvere questo semplice problema?
In che modo mi impedisco di farlo?
Cos'è l'angoscia che sento?»*

(P.H.G., 1951 p. 461; 1997 p. 253).

Ciascuno di noi quando nel corso della vita ha incontrato una realtà troppo difficile o dolorosa da affrontare, ha strutturato degli adattamenti creativi per interrompere il contatto con un ambiente difficile. Nel seguito della propria storia evolutiva quella modalità di interruzione può organizzarsi in modo ripetitivo e, di conseguenza, perdere la creatività originaria. Questo è il modo in cui la Gestalt ha declinato la nevrosi (Francesetti, Gecele e Roubal, 2014). Si possono riconoscere cinque, per alcuni autori sei, dis-funzioni di contatto o interruzioni di contatto di cui ogni individuo ne agisce preferenzialmente una a prescindere dall'ambiente in cui si trova. Quindi anche nel campo dove la figura preminente è la sessualità, ogni persona, se vuole interrompere il contatto con il *qui e ora*, ricorre alla modalità a lei più conosciuta.

Le dis-funzioni di contatto sono un tema centrale nel lavoro dello psicoterapeuta. Il suo primo compito è essere sensibile a quelle che avvengono nel corso della seduta e riconoscere quelle del paziente per poi sostenerlo nel ristabilire la funzione persa. Portare consapevolezza su un'interruzione è un'arte che si acquisisce con l'esperienza, necessita da parte del terapeuta di un addestramento sia su se stesso sia in relazione con gli altri. La messa a fuoco delle interruzioni e il riconoscimento del tipo a cui appartengono, lo orienta su come intervenire nella co-creazione della relazione con il paziente. Non si tratta di apprendere un protocollo rigido basato su una conoscenza razionale né il prontuario di una casistica in base alla quale classificare il paziente e i suoi comportamenti. Il nostro impegno è acquisire un'arte estetica che coinvolge il respiro, i nostri sensi, tutti i livelli di consapevolezza e di creatività del terapeuta.

Il contatto ristabilito, nella vita così come nella terapia, ricolloca la relazione nel *qui e ora*.

Per formulare una diagnosi dei disturbi sessuali Martel e Masquellier (Martell, 2007; Masquellier, 2014) (vedi capitolo 8) hanno usato il ciclo di Gellman come mappa per determinare in quale fase sia avvenuta l'interruzione del ciclo della risposta sessuale e per formulare una diagnosi dei disturbi della sessualità co-creata con il paziente all'interno della relazione terapeutica. Con lo stesso scopo e ispirata al loro lavoro, qui si è scelto la

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

mappa nata dalla correlazione dei tre cicli di Gellman, di Perls, Hefferline e Goodman e di Masters e Johnson (capitolo 8, fig.1)

Proponiamo alcuni esempi di casi clinici d'interruzioni in diverse fasi del ciclo di contatto.

Interruzione nella fase del pre-contatto: l'attrazione del terapeuta

Secondo la correlazione proposta fra il ciclo di Gellman e quello di Perls, Hefferline e Goodman, la fase del pre-contatto è quella dove si sperimenta l'interesse sessuale, il desiderio e l'eccitazione. L'esempio che segue riguarda l'interruzione che può capitare di vivere a noi terapeuti quando si avverte che nella figura della seduta sta emergendo il tema della sessualità e ci sentiamo sollecitati dalla paura, in parte inconsapevole, di quale potrebbero essere la nostra risposta, le nostre sensazioni, le emozioni e le reazioni fisiche. Come già detto, ho avuto modo di vedere alcuni colleghi assumere un'espressione seria del volto, usare parole più vicine al vocabolario professionale che a quello di uso comune e impostare il modo di stare con il paziente creando un'atmosfera nel complesso severa, che spesso non si addice al tema presente in figura e/o ai modi consueti di relazionarsi con lui/lei.

Un'allieva del quarto anno della scuola di specializzazione, Elvira, in un gruppo di supervisione, ce ne ha offerto un esempio molto chiaro.

Il caso clinico: Elvira.

Elvira si propone con slancio per la supervisione perché non sa come far fronte all'attrazione che un paziente mostra verso di lei. Si tratta di uno dei suoi primi pazienti che ci presenta come un bell'uomo di qualche anno più anziano di lei. Le chiedo come ha scoperto che lui è attratto da lei: forse le ha proposto di incontrarla in situazioni diverse dalle sedute? Mi risponde di no, ma che a ogni incontro lui l'apprezza, le dice quanto è bella, brava e quanto è importante e utile quella terapia. Il tono della voce con cui Elvira ripete le parole del paziente, a differenza di quello iniziale con cui aveva esordito parlando di sé, non è più seduttivo. Il cambiamento del linguaggio, sia verbale sia non verbale, che aveva usato per presentare il caso m'incuriosisce.

Le chiedo: «Come è per te il paziente?». La formulazione vaga di questa domanda è una scelta per non essere io a indirizzare l'attenzione di Elvira sull'aspetto cognitivo con la domanda: «Cosa pensi di questo paziente?» o su quello emotivo, con la domanda: «Cosa senti verso questo paziente?».

Elvira dice di riconoscere che è un uomo bello e intelligente, ma di non provare per lui nessuna attrazione che vada oltre a questo riconoscimento. La invito a immaginarlo davanti a sé, come quando è in seduta, e comunicargli cosa prova per lui. L'espressione del suo viso diventa ancora più seria, tesa e fa fatica ad accogliere la mia richiesta.

Le ricordo che può correre il rischio di esprimere cosa sente e aggiungo che caso mai il paziente fosse disponibile a intraprendere una relazione fuori della terapia, basta che lei scelga fra la terapia e l'eventuale relazione¹.

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

Ci pensa un po' e dice che non si pone questa scelta perché vuole continuare a portare avanti il lavoro terapeutico. Inoltre convive con il suo compagno a cui tiene molto, e questo è un buon motivo per non rischiare nessuna avventura.

Sostengo la sua scelta ripetendo le sue parole e aggiungo che, proprio per rafforzare la sua volontà, il primo passo da fare è cominciare a esprimere al paziente, immaginato seduto davanti a lei, cosa prova per lui, *qui e ora*, un luogo dove non corre nessun rischio. Il gruppo annuisce, consci del segreto professionale che vincola tutti i presenti. Elvira non proferisce parola e il suo volto si tende ancora di più. La incoraggio ancora ricordandole che una semplice dichiarazione di apprezzamento riguardo all'aspetto estetico e all'intelligenza del paziente, non può costituire nessun pericolo, poiché ha appena affermato con determinazione, di non essere disponibile per nessuna relazione, oltre a quella con il suo compagno. Tuttavia Elvira continua a tenere gli occhi chiusi senza articolare parola.

Allora la rassicuro: non le chiederò ulteriormente di parlare, ma solo di riconfermare o no, con un cenno della testa il suo interesse a continuare la supervisione. Elvira annuisce. Le chiedo se è disposta a comunicare con me e con il gruppo esprimendosi solo attraverso l'espressione del volto. Di nuovo annuisce. La invito allora a immaginare di essere nel suo studio in attesa dell'arrivo di questo paziente; il paziente entra, si siede davanti a lei e inizia la seduta. Il suo volto si ammorbidisce, la bocca si rilascia, le labbra si socchiudono in un sorriso appena accennato. Le faccio notare questo sorriso di piacere e di benessere. Lei se ne rende conto, apre gli occhi, si guarda attorno e sorride a tutti. Poi dice di sentirsi molto meglio. Si volge verso la sedia destinata al paziente e inizia a parlargli, a dirgli quanto lo trova attraente e interessante, che è un bell'uomo intelligente, ma che comunque lei vuole che il loro rapporto rimanga nei confini professionali, che ha una relazione stabile di convivenza con il suo compagno e non ha intenzione di metterla a rischio con un'eventuale avventura.

Il suo volto è rimasto rilassato. Le chiedo come si è sentita dopo aver pronunciato quelle frasi, Elvira ci comunica che è serena e pronta a continuare il percorso terapeutico con quel paziente.

L'interruzione di Elvira nasceva dalla difficoltà a riconoscere il proprio interesse per quel paziente o da una proibizione a esprimere il proprio interesse per un uomo. Suggesto che approfondisca ulteriormente quest'aspetto nella sua terapia individuale. Qualunque fosse la natura del suo introietto, aveva negato la propria attrazione per il paziente e l'aveva proiettata su di lui, convincendosi che fosse lui a provare quel sentimento che riteneva poco adatto a se stessa. La spigliatezza e la vivacità di Elvira nel proporsi per la supervisione di gruppo sembravano in contraddizione con il silenzio in cui si era rifugiata a metà lavoro, ma proprio il suo slancio iniziale mi aveva incoraggiato a invitarla a continuare la seduta tutte e tre le volte che sembrava volersi fermare. La sua facilità a mantenere il contatto con il campo, quantunque in difficoltà, ha permesso a lei, a me e al gruppo di portare quel lavoro fino alla chiusura della gestalt.

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

Interruzione nella fase del pre-contatto: il desiderio

Se prestiamo attenzione alle parole dei pazienti, spesso scopriamo che loro stessi formulano spontaneamente la loro diagnosi inquadrandola nel ciclo del contatto, proprio come facciamo noi gestaltisti.

Il caso clinico: Eleonora

Eleonora, aveva iniziato la terapia da tre anni perché incapace di provare l'orgasmo. Mi aveva raccontato di molte storie di sesso durate poco tempo, oppure di storie più lunghe, dove il sesso era piacevole solo i primi tempi fino a quando lei iniziava a evitarlo. Tutte le sue storie esordivano con eccitazione ed entusiasmo e poi, dopo una prima fase, si affievolivano e s'interrompevano. Allora se ne doleva e si preoccupava di perdere il partner insoddisfatto del suo cambiamento. Da quattro anni aveva un compagno, la relazione era iniziata la sera del loro primo incontro. Mi raccontò che quando stavano per salutarsi proprio lei aveva proposto di terminare la serata con del sesso *sportivo*, aggettivo che pronunciò con molto disinvoltura. Avevano continuato a vedersi ed erano diventati una coppia. Poi il copione si era ripetuta, lei aveva iniziato a non provare più l'orgasmo e la sessualità fra loro era quasi sparita. La relazione però era andata avanti basata sulla stima e sugli interessi comuni costruiti anche nell'ambito lavorativo, il settore commerciale, dove entrambi erano occupati.

Per affrontare l'anorgasmia di Eleonora e il conseguente affievolirsi della loro vita sessuale, lui le aveva chiesto a lungo di farsi dare una mano e si era dichiarato disponibile a una terapia di coppia. La sostenne quando iniziò il suo percorso individuale con me, ma quando finalmente lei accettò di partecipare a un seminario per coppie il cui tema esplicito era la sessualità, fu lui a sottrarsi dal partecipare. Quel rifiuto iniziò a incrinare il suo cocciuto atteggiamento di sollevare il partner e il loro modo di relazionarsi dalla responsabilità dei malesseri della coppia, che voleva attribuire soltanto alla sua anorgasmia.

Il lavoro con Eleonora continuò per molte sedute intorno alla storia della sua sessualità, della sua famiglia d'origine e sul tentativo, per lei molto difficile, di portare consapevolezza sul respiro e sulle retroflessioni di cui mostrava i segni nel suo corpo, il più evidente nelle unghie delle mani, cortissime e martoriate. L'evidente difficoltà manifestata ad ascoltare il respiro e le sensazioni corporee, in contraddizione con la spigliatezza con cui parlava di sesso, rivelava la distanza fra le proprie convinzioni morali e culturali e la consapevolezza del suo corpo e delle sue competenze affettive ed emotive.

Nei giorni precedenti alla seduta di cui riporto alcuni passi, dopo molti momenti di difficoltà in cui si erano più volte allontanati e ritrovati, il suo compagno le aveva chiesto di mettere fine alla relazione.

Mi racconta di aver saputo che lui da qualche tempo ha un'altra compagna con la quale vive una sessualità soddisfacente. È molto addolorata e rassegnata, mentre parla si strappa le unghie di una mano con le dita dell'altra. Quando il suo compagno le aveva fatto la proposta di separarsi lei l'ha accolta senza replicare perché: «*la nostra era fin dall'inizio una*

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

storia di "vecchi". Avevamo una vicinanza forte su tante cose. Questo è importante, ma alla lunga non basta. Facevamo le cose che fa una coppia di cinquant'anni: niente fisicità, niente sesso, niente piacere.»

Poi, quasi inavvertitamente dichiara:

«Mi dispiace tanto, io non provo desiderio... è così da sempre. Ci vogliamo bene e ci stimiamo, ma non è così che due persone dovrebbero stare. Col cuore e con il corpo non ci sono».

E continua a ricordare di non aver mai messo lui e la loro coppia al primo posto negli interessi della sua vita, che invece ha riservato sempre al lavoro, dove aveva profuso tante sue energie, la sua passione e le sue forze.

Le chiedo dove ha imparato questo tipo di scala di valori. Ci pensa un attimo, mi guarda e afferma: *«Tu lo sai. Perché dovrei ripetermi ancora?».*

Io: «Forse lo so, ma dimmelo un'altra volta».

Eleonora: «Dalla famiglia».

Io: «E mi spieghi meglio?».

Eleonora: «In famiglia, io non ero mai la prima, i miei interessi non erano mai separati dai loro. Io non sono mai stata al centro. I miei bisogni e i miei desideri non emergevano mai su quelli degli altri. Avevo un certo ruolo che doveva essere mantenuto per far sì che la famiglia rimanesse unita, unita in quel modo che loro avevano organizzato».

Le chiedo se crede che sia giusto così.

Eleonora: «Dico no a parole, ma il cuore non lo sento».

Rimane un attimo stupita, mi guarda, alza le braccia, le apre intorno alla sua testa e mi dice:

«Ho una corteccia cerebrale grande così!»

E fa un gesto così espressivo che mi sembra proprio di vedere che dalla sua fronte e intorno alla testa si espanda la corteccia cerebrale. Intanto serra le labbra, accorcia il respiro e contrae un po' tutto il viso, come per chiudere la bocca e ritirarsi dentro. Glielo faccio notare e lei mi dice che non riesce a sentire, non riesce a sentire il desiderio di avere il suo spazio, un suo ruolo. Ricorda il desiderio per una sua stanza nella casa di famiglia, di cui mi ha parlato numerose volte. L'aveva chiesta ripetutamente durante l'adolescenza, quando non voleva più condividere la camera con i fratelli minori, ma i genitori, nonostante la possibilità di realizzarla, non l'avevano mai voluta accontentare, fino a quando aveva anche smesso di desiderarla.

Ci guardiamo, questa storia la conosciamo entrambe, ma come l'ha raccontata oggi è molto più chiara e lo capiamo dallo sguardo di intesa che ci scambiamo a lungo.

Le ricordo che la seduta era iniziata sul tema della mancanza di desiderio per il compagno:

«Sì, sto provando esattamente la stessa cosa, la mancanza di desiderio che non provo per il mio compagno e per la sessualità».

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

Questa presa di consapevolezza segnò un momento importante nel percorso terapeutico di Eleonora. Abbiamo riformulato insieme la diagnosi cui lei era arrivata nella seduta riportata, ricostruendo con chiarezza i suoi modi di allontanare il desiderio nelle esperienze sia sessuali sia no.

A Eleonora sembrava di avere interesse per il sesso, mentre scoprì che era attratta soprattutto dalla novità che ogni volta riaccendeva l'eccitazione e la speranza che le cose sarebbero andate meglio e il nuovo incontro avrebbe rappresentato la soluzione alle sue insoddisfazioni. Divenne consapevole che i primi scambi sessuali, in tutte le relazioni, oltre che dalla pulsione sessuale, erano motivati dal bisogno di un contatto affettivo e umano più ampio. La forza dell'impulso sessuale che la spingeva verso l'altro, offuscava la consapevolezza del bisogno di altri tipi di contatto e nascondeva a lei stessa la mancanza del desiderio sessuale.

All'inizio della terapia, poiché narrava di comportamenti liberi da inibizioni e da divieti morali nel seguire il suo impulso, non era facile capire che l'interruzione della sua sessualità avveniva nella prima fase del ciclo, quella del desiderio.

Narrava di provare eccitazione ed essere contenta di entrare in uno scambio sessuale con il partner. Provava sia l'eccitazione fisiologica, con tutti i fenomeni fisici che l'accompagnano, sia l'eccitazione psicologica, nella fase del pre-contatto, caratterizzata dall'interesse per la sessualità e per l'incontro con l'altro, ma non arrivava mai a sperimentare il vero e proprio desiderio sessuale. Non parlava mai di come e se sperimentasse la seconda fase del ciclo del contatto sessuale, la fase del plateau.

La motivazione con cui iniziò la terapia, l'anorgasmia, poteva ragionevolmente orientare la terapia sulla terza fase del ciclo della risposta sessuale, l'orgasmo, fino a quando non fu evidente che si ritirava dal contatto molto prima, appena si affacciava in lei il desiderio sessuale.

Il racconto dei pazienti dei vissuti sessuali può presentare sempre un margine di approssimazione su cui è opportuno indagare.

Le donne possono iniziare un incontro sessuale anche con un desiderio non molto chiaro, che si può o meno produrre e accrescere durante l'attività. Inoltre anche in assenza di eccitazione psicologica e di desiderio sessuale, i caratteri fisiologici dell'eccitazione sessuale possono essere presenti. Il rapporto sessuale può procedere ugualmente anche in assenza di desiderio e eccitazione, ma questa mancanza con il tempo mina il raggiungimento della piena soddisfazione dell'orgasmo.

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

**Interruzione nella fase del contatto: il plateau orgasmico.
Due casi clinici, Luciano e Filippo.**

Luciano aveva iniziato la seduta dicendo:

«Oggi parliamo del mio cuore: Ernesto e Claudio», i figli.

Ma poi, come spesso accadeva, aveva cambiato argomento per tornare al tema che portava spesso in seduta, quello della sessualità che viveva con più donne in relazioni parallele:

«Io mi sovreccito quando lei si appresta a iniziare uno dei suoi giochi e, quel che è peggio, se n'è accorta. Mi ha detto "calmo, non importa che ti ecciti, resta calmo". Io vorrei, vorrei essere come loro. L'eccitazione per me è debolezza, vorrei essere freddo come loro, vorrei essere alla loro pari, di testa intendo. Io vado in tilt».

Io: «Qui non c'è cuore».

Luciano: «No, qui non c'è cuore».

Fa una smorfia come di chi è stato molestato e aggiunge:

«Ma questo non me lo dovevi dire ora. Il cuore riguarda i miei figli» dove il cuore invece c'è e lo sente battere.

Invece con le donne, soprattutto se coinvolto in scambi sessuali, la sua volontà è quella di non metterci il cuore, neppure un po' di emozioni. Si accontenta delle sensazioni mentre è alla ricerca della soddisfazione di un bisogno che non ha ancora riconosciuto, che io immagino sia un contatto pieno e che, per ora, chiama sesso.

Un altro paziente di cui ho già parlato all'inizio, Filippo, sposato e con una buona relazione con la moglie, mi disse che per lui il sesso era insoddisfacente:

«Sono sbrigativo. Non perché dura poco, no, non è questo, insomma non ho l'ejaculazione precoce. Ma...è di "qualità bassina"».

Per gli uomini più che per le donne nel ciclo del contatto sessuale, le fasi dell'interesse, del desiderio e dell'eccitazione, sono accompagnate dai rispettivi fenomeni fisiologici che le individuano con chiarezza.

I due casi citati sembrano situazioni opposte, in verità in entrambi quello che manca è *l'esperienza del piacere*, la capacità di sentire e di farsi coinvolgere dai sensi, oltre che dal sesso e avere al contempo la consapevolezza delle emozioni e dei sentimenti senza escluderli dall'esperienza sessuale. L'interruzione interviene nella fase del plateau quando, prima del contatto pieno, il coinvolgimento con la partner li conduce in un territorio dove la percezione dei corpi sembra perdere i confini, le sensazioni e le emozioni si fondono, si prepara il grande salto verso l'oblio dell'individualità, che sarà ripagato dal raggiungimento della fusione e del profondo rilassamento con la partner.

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

«Ogni atto di contatto costituisce una totalità di consapevolezza, di risposta motoria e di sentimento - una collaborazione tra i sistemi sensoriali, muscolari, e vegetativi - che ha luogo al confine di superficie nel (*in corsivo nel testo*) campo organismo ambiente.» (P.H.G., 1951 p. 276; 1997 p. 68)

Secondo queste parole i tentativi di vivere l'esperienza sessuale senza coinvolgimento dei sentimenti, sono per definizione *interruzioni di contatto*. Questa affermazione non ha una valenza morale, ognuno può decidere di vivere il sesso anche quando non sono presenti sentimenti forti e coinvolgimenti d'amore. L'interruzione di contatto in entrambi questi due uomini, quantunque sia grande la differenza fra le loro esperienze, si verifica quando i sentimenti sono volutamente esclusi dalla consapevolezza e tenuti fuori dal campo per convinzioni profonde. Gli impedimenti per Luciano erano dovuti alla sua storia, agli introietti di cui era portatrice la sua famiglia di origine siciliana dove aveva appreso e *inghiottito* a sua insaputa, la regola di dividere le donne nelle tre vecchie categorie: le sante, le puttane e le troie di cui ho scritto al capitolo 9. Lontana dalla sua coscienza quotidiana, questa divisione era tornata presente in una seduta e, con suo stupore, aveva ammesso che era una regola profonda ancora subdolamente attiva nei suoi comportamenti. Il disprezzo verso la donna, che emerse in quella seduta, lo allontanava dal poter riconoscere le proprie emozioni e i sentimenti positivi che provava per lei. Il disprezzo come interruzione di contatto, meriterebbe un capitolo a parte nel trattare la sessualità.

Nel caso di Filippo invece i sentimenti erano presenti, qui l'interruzione era nella frattura fra riconoscerli da una parte e il permettersi di farli entrare consapevolmente nell'esperienza sessuale come una sua parte viva. Le motivazioni specifiche per le interruzioni di questo paziente non sono state individuate con precisione perché, come detto in precedenza, nel corso della terapia la vita sessuale di Filippo migliorò e lui non ebbe più interesse a continuare il percorso.

Egotismo: “Voglio vedere come va a finire”.

Nel contatto finale, quando si raggiunge la novità cercata per soddisfare il proprio bisogno, l'eccitazione aumenta, il metabolismo si accelera e l'organismo si sente più vivo. Il sé si ritira da tutti i contatti e, in modo inconsapevole, può aver luogo l'assimilazione della novità: qualcosa di *non simile* all'organismo, diventerà *simile*: « *Il contatto deve essere una trasformazione creativa*». (P.H.G., 1951 p. 276; 1997 p. 68). Il processo dell'assimilazione trasformerà anche l'organismo poiché nessuno può uscire immutato da un ciclo di contatto: «...*il passaggio dal contatto consapevole all'assimilazione inconsapevole ha un pathos profondo*» (P.H.G., 1951 p. 435; 1997 p. 227).

Sembra un paradosso che ormai giunti all'ultimo atto di un'esperienza, come quando una barca è arrivata in porto, proprio poco prima dell'attracco, anche quest'ultima fase possa presentare dei rischi. Proprio ciò che doveva soddisfare il nostro bisogno, la novità incontrata nell'ambiente, diventa una minaccia. Per sottrarsi a questo pericolo possiamo scegliere di manipolare noi stessi e ritirarci prematuramente dal contatto prima che il ciclo sia terminato.

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

L'interruzione così operata nella fase del post contatto è l'*egotismo*². I confini che erano stati permeabili durante le precedenti fasi del ciclo per permettere lo scambio fra l'organismo e l'ambiente, s'irrigidiscono e impediscono l'assimilazione di qualcosa ritenuto nocivo (*egotismo positivo*) o di una novità ritenuta pericolosa perché sconosciuta (*egotismo negativo*) (Zerbetto, 2017).

La manifestazione più frequente dell'*egotismo negativo* è la rinuncia all'azione congruente per realizzare quell'ultimo atto. Piuttosto che passare all'assimilazione della novità appena incontrata e che avrebbe realmente soddisfatto il nostro bisogno, la sostituiamo con un succedaneo: l'approfondimento della conoscenza astratta di quella stessa novità a cui abbiamo appena rinunciato.

Un modo comune con cui esprimiamo questa manipolazione e la nascondiamo a noi stessi, è attraverso la locuzione "*parliamone*", un invito rivolto prima di tutto a se stessi a fermarsi e a ragionare di più e ancora di più sul tema. Il corpo rimane rilassato, tutta l'energia si sposta nelle parole e questo processo può continuare a tempo indeterminato, illudendoci di aver soddisfatto il nostro bisogno. Chi ne ha gli strumenti può ripromettersi di scrivere un libro sul tema, modo più sofisticato di impegnarsi solo con la mente e di abbandonare l'azione concreta di portare a termine la soddisfazione del bisogno. Ci accontentiamo di sapere che la soluzione esiste e ci illudiamo di essere soddisfatti approfondendone la conoscenza astratta.

Con quali vantaggi evitiamo di raccogliere il risultato di un'esperienza giunta alla fine?

Abbandonare il contatto consapevole con l'ambiente nella fase del post-contatto per entrare in quella dell'assimilazione inconsapevole, per il sé significa morire, rinunciare alla sua stessa natura. Se permette che ciò avvenga il sé torna in confluenza con l'ambiente, che ora potrà muoversi come crede senza che l'organismo possa influire su di esso.

Per affrontare l'assimilazione della novità ancora sconosciuta e la trasformazione che ne seguirà, è necessario contare su un adeguato sostegno dell'ambiente. Se si valuta che quello disponibile non sia sufficiente, si è pronti a rinunciare alla soddisfazione del bisogno.

Ecco alcuni dei vantaggi che ci offre l'*egotismo negativo*: ci preserva dall'aumento dell'eccitazione che di per sé sarebbe una situazione piacevole, a meno che quel tipo di eccitazione non sia di quelle proibite, cioè di quelle per le quali siamo già stati puniti in precedenza nel corso della nostra vita, e quindi da evitare per non incorrere in un dolore già conosciuto.

Un altro vantaggio è evitare «*le sorprese dell'ambiente*» (P.H.G., 1951, p. 470; 1997, p. 262), il rischio di veder negata la soddisfazione del nostro bisogno perché la novità in arrivo potrebbe non essere quella desiderata. Temiamo che qualcosa alla fine possa andare storto, possibilità intrinseca in qualunque esperienza della vita, delusione che non possiamo calcolare né prevenire prima di giungere alla fine del ciclo di contatto.

Infine l'organismo, se prosegue l'esperienza, andrà incontro all'ultimo grande rischio, quello della propria trasformazione, che subirà inevitabilmente.

Rinunciamo così all'assimilazione della novità che avevamo desiderato, ma il cambiamento

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

dell'organismo e la troppa eccitazione per il successo che stavamo per ottenere sono stati evitati. Il risultato di questa perdita è l'angoscia.

L'egotismo nella sessualità

Nel campo della sessualità Perls, Hefferline e Goodman indicano l'eiaculazione ritardata come esempio di egotismo:

«L'esempio tipico di ciò è il tentativo di mantenere l'erezione e impedire lo sviluppo spontaneo dell'orgasmo. Grazie a questo mezzo l'individuo dà prova della potenza, del fatto che egli può, ed ottiene una soddisfazione vanitosa. Ma in realtà egli cerca di tener lontana la confusione, l'essere abbandonato». (P.H.G., 1951 p. 469; 1997 p. 262).

La prima impressione che offre di sé questa persona è la “*vanitosa*” esibizione del proprio potere, ma in verità nasconde il timore di contattare la propria spontaneità e l'eccitazione iniziale che, giunto vicino alla soddisfazione del bisogno, aumentano. Evita il rischio più grande di lasciarsi andare al partner e incontrarlo nell'abbandono reciproco dell'orgasmo. Lasciarsi andare in questo caso ha il significato letterale di rinunciare a movimenti e azioni volontarie per dare spazio a quelli spontanei, suoi e del partner. Infine evita la paura del rifiuto poiché nessuno può essere sicuro in anticipo che se si abbandona all'altro questi lo accetti e lo accolga così com'è. Potrebbe essere particolarmente doloroso essere allontanato proprio quando amerebbe perdere i propri confini, abbandonare le consapevoli funzioni di contatto con l'ambiente e godere di una sana confluenza con il partner, poiché l'orgasmo è proprio una piacevole perdita sana di confini, forse la più intensa che l'individuo adulto può sperimentare.

In una disposizione polare delle modalità «...entro cui le funzioni discriminative (del sé) si debbono muovere per assolvere efficacemente alla funzione fondamentale di frontiera/contatto» (Zerbetto, 1998 p. 91 e 92) l'egotismo e la confluenza occupano i due estremi opposti. La confluenza è un rischio particolarmente temuto da chi ha organizzato il proprio adattamento all'ambiente attraverso l'egotismo e ha imparato a rendere rigidi i propri confini. Nella sessualità il prezzo dell'egotismo è molto alto: l'isolamento e la solitudine che ne conseguono.

«Il suo problema non è più quello di prendere contatto con qualche Tu...Un simile ambiente cessa di essere un ambiente, non dà nutrimento, e l'individuo non cresce né cambia. Così col tempo, dal momento che egli impedisce all'esperienza di essere nuova, si annoia e diviene solitario» (P.H.G., 1951 p. 468; 1997 p. 260).

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

Voglio vedere come va a finire. Il caso clinico: Costanza.

Anche nell'universo della sessualità femminile si può agire *l'egotismo negativo* attraverso l'anorgasmia con fenomenologie apparentemente più complesse di quelle maschili e che possono trarre in inganno su quale sia la vera natura dell'interruzione di contatto, come nel caso di Eleonora.

Una paziente, Costanza, iniziò la terapia quando la sua relazione di coppia, dopo un primo periodo di benessere, aveva cominciato a presentare delle difficoltà nella relazione sessuale. Negli ultimi tempi il partner aveva accusato un'eiaculazione precoce secondaria ed entrambi, più o meno tacitamente, attribuivano a lui la responsabilità dell'insoddisfazione sessuale di lei. Tuttavia lui non volle affrontare né una terapia individuale né una terapia di coppia: lei iniziò la sua.

Costanza mi raccontò che i loro incontri sessuali erano diventati ripetitivi, seguivano sempre la stessa sequenza di comportamenti e immancabilmente terminavano con l'insoddisfazione di entrambi: lei non raggiungeva l'orgasmo, rimaneva tesa e non del tutto soddisfatta; lui, caricato dalla responsabilità dell'insoddisfazione di lei, sperimentava la eiaculazione, ma non raggiungeva l'appagamento che regala l'orgasmo.

Mi raccontò che anche nelle sue relazioni precedenti la sessualità scorreva bene i primi tempi, la novità e la prospettiva di costruire una nuova storia la eccitavano e a lei sembrava di sentirsi appagata. Il benessere sessuale durava per qualche tempo, poi cominciava a deteriorarsi.

Chiesi a Costanza come lei contribuisse a far sì che le sue storie amorose seguissero la stessa sequenza di quella con il compagno attuale. La domanda la colpì molto, entrò in contatto con i suoi comportamenti ripetitivi nella storia attuale simili a quelli delle storie precedenti. Divenne consapevole che durante il rapporto sessuale, a prescindere da chi fosse il compagno, anticipava con l'immaginazione un finale, sempre uguale: il suo partner avrebbe avuto l'eiaculazione prima del suo orgasmo e lei di nuovo sarebbe rimasta delusa e insoddisfatta. Anche lo stato d'animo si ripresentava sempre immutato: un coacervo di paura e di stizza verso il compagno, mentre nelle gambe, nel bacino e nel tronco provava una tensione quasi dolorosa che non sapeva come rilasciare. Con sorpresa in quella seduta, mentre narrava le sue esperienze, sperimentò la stessa tensione e le stesse emozioni, così fu possibile lavorare nel *qui e ora* su quello stato fisico ed emotivo, su come se lo procurava e capire a cosa le servisse. La tensione e la stizza lasciarono il posto a una solitudine desolata in cui si rinchiudeva irrigidendosi sempre di più. Una sua parte non le permetteva di rischiare l'abbandono spontaneo all'orgasmo e al partner. Abbiamo poi esplorato le sue fantasie su come immaginava che sarebbe stata per lei l'esperienza sessuale una volta che avesse perso la tensione nel corpo, la paura e la stizza verso il compagno.

La terapia proseguì. Un giorno mi ha riferito che aveva vissuto un grande cambiamento quando, ormai verso la fine di un rapporto sessuale, aveva rivolto a se stessa un'esortazione: «*Questa volta voglio vedere come va a finire*». Restò rilassata e mantenne l'atteggiamento di dolcezza e accettazione verso se stessa e verso il partner, che aveva all'inizio del rapporto. La nuova esperienza la portò a sperimentare uno stato di eccitazione e di paura sconosciute. La

Dis-funzioni del contatto

di Carla Cerrini

paura di non controllare più la fine del rapporto, di subire la rinuncia alla propria volontà, parte dell'esperienza dell'abbandono all'orgasmo.

E tuttavia non rinunciò a vivere quell'ultimo atto.

La sua vita sessuale cominciò a cambiare. Consapevole di come lei contribuiva all'interruzione finale nei rapporti sessuali, le divenne sempre più facile ripetere quel piccolo miracolo che chiamava: «*Voglio vedere come va a finire*», qualche volta raggiungendo l'orgasmo, qualche altra no.

In questo esempio il *disturbo della funzione di contatto* avveniva nella fase del post-contatto proprio prima che il sé si ritirasse evitando di perdere il controllo su cosa sarebbe successo spingendosi oltre. Più sicuro immaginare che le cose sarebbero andate male, piuttosto che abbandonarsi all'insicurezza di come avrebbero potuto evolvere.

Il percorso di crescita di Costanza proseguì. La prima constatazione è che anche quel piacere e quelle forme di orgasmo che sperimentava all'inizio delle sue relazioni, erano diverse dalle esperienze che incontrava ora. Non sapeva come *andava a finire*, ma si permetteva di rischiare, senza ritirarsi e senza dare spazio all'immaginazione di restare insoddisfatta. La sua capacità di sostenere il piacere aumentava e le permetteva di vivere ogni incontro come nuovo e creativo, non aveva più bisogno di ripetere la sequenza dei comportamenti codificata dall'abitudine. La paura nevrotica sostenuta da una proiezione di fallimento, aveva lasciato il posto all'eccitazione e alla spontaneità.

Note

¹ Avevamo già esplorato in quel gruppo di supervisione sia il tema della riservatezza all'interno del gruppo dei colleghi (vedi capitolo 14) sia come far fronte alla situazione in cui il terapeuta è attratto dal paziente e si trovi davanti alla scelta di continuare o meno quella terapia

² Per approfondire il tema dell'egotismo rimando a P.H.G., 1951 ed.it. 1997; Spagnolo Lobb M., 2012; Zerbetto R., 1998; 2017.

Brevi riflessioni di deontologia professionale

di Carla Cerrini

Il codice deontologico redatto dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi¹ nel 1989, dedica uno specifico articolo, il n° 28, alla sessualità. L'articolo recita:

«Costituisce grave violazione deontologica effettuare interventi diagnostici, di sostegno psicologico o di psicoterapia rivolti a persone con le quali ha intrattenuto o intrattiene relazioni significative di natura personale, in particolare di natura affettivo-sentimentale e/o sessuale. Parimenti costituisce grave violazione deontologica instaurare le suddette relazioni nel corso del rapporto professionale.»

Le regole definiscono due doveri che il terapeuta è tenuto a osservare, sono chiare e non ammettono deroghe. Se accade, come può accadere durante il lavoro, che il confine così disegnato sia messo a dura prova, ricordare l'articolo 28 sarà di grande aiuto sia per il terapeuta sia per il paziente.

Il rispetto di queste regole crea un clima di fiducia e di sicurezza che permette al paziente, sentendosi al sicuro, più libertà di far emergere bisogni di affetto, di contatto fisico e di tenerezza rimasti inespressi o insoddisfatti. Per alcuni il confine sicuro costituisce un sostegno nell'esporre impulsi e sentimenti ritenuti indicibili, mentre per altri, in particolare per coloro che sono stati vittime di abuso, crea il campo dove è possibile contenere la paura di incorrere di nuovo in esperienze dolorose conosciute in passato. Per il paziente la sospensione del giudizio e l'accettazione da parte del terapeuta, sono due elementi fondamentali per creare il campo adeguato a questo lavoro.

Tuttavia è importante una riflessione intorno alle regole dettate dall'articolo 28, che potrebbero diventare un confine troppo rigido fra terapeuta e paziente e costituire un ostacolo nella terapia. Il terapeuta che le segue alla lettera senza masticarle e farle proprie, e il paziente che le recepisce come una barriera inavvicinabile, potrebbero frenare la loro spontaneità, lasciare dei sentimenti inespressi e dei pensieri impliciti nel campo della seduta, e quindi fuori dal lavoro terapeutico.

Il terapeuta sa e non può dimenticare le regole ma, secondo me è importante specificare, che non è tenuto a comunicarle esplicitamente al paziente all'inizio della terapia. Potrà invece scegliere di parlarne in un momento preciso del percorso terapeutico, diverso per ciascun paziente, e portarle nella figura di una o più sedute.

Con un paziente grave è molto utile disegnare confini precisi, ad esempio con pazienti di cui si conosce un vissuto di abuso. In presenza anche del solo dubbio di un trascorso di questo tipo, possiamo affrontare il tema dei confini come se ne fossimo certi, pur senza anticipare la nostra intuizione al paziente, che troverà il suo tempo per far emergere il suo eventuale vissuto.

Brevi riflessioni di deontologia professionale

di Carla Cerrini

Un altro caso in cui è utile parlarne esplicitamente è quando il terapeuta sente il bisogno di questo confine per proteggere se stesso. Sappiamo tuttavia che affinché una regola diventi utile alla crescita, ha bisogno di essere masticata, digerita e assimilata. Per questo una riflessione intorno a questo tema dovrebbe essere sempre parte integrante di un percorso di formazione per tutti i terapeuti, e non solo per coloro che scelgono di lavorare espressamente sulla sessualità.

Nella formazione propongo spesso come esercizio, l'invito a creare la propria regola e i propri confini immaginando di dividerli con il paziente. Ognuno ha poi l'opportunità di discuterli con me e con i colleghi nel gruppo di formazione.

Presento anche la mia regola, la cui prima formulazione mi fu insegnata da Icha Bloomberg e che in seguito ho limato e ripensato in molti anni di lavoro: *«In seduta si può fare tutto, purché entrambi d'accordo. Le uniche cose escluse sono fare male a sé o all'altro e rompere gli oggetti. Per quest'ultimo punto ci sono asciugamani e cuscini destinati a questo scopo»*. Questa è la regola che comunico all'inizio di tutte le terapie e, come si legge, non nomino per niente la sessualità. E' un confine sicuro, perché il paziente sa che ha il diritto di rifiutare qualunque iniziativa del terapeuta, ivi compreso un suo eccessivo avvicinamento, ma non esclude niente a priori.

Nei pensieri e nella fantasia del paziente le parole *«...si può fare tutto...»* lo lasciano libero di proiettare anche i suoi desideri sessuali nel campo della terapia. Il terapeuta se necessario, gli potrà ricordare che quella regola comprende anche la clausola: *«... purché entrambi d'accordo»*. Consapevole della responsabilità che si è assunto nei confronti del paziente e di cui fa parte anche il rispetto del codice deontologico, non può dimenticare mai il divieto a intrattenere con lui/lei relazioni sentimentali e sessuali.

Se viceversa l'attrazione per un paziente fosse così importante da desiderare di vivere un incontro con lui/lei nella realtà diversa da quella della terapia, il primo passo da fare è portare il paziente in supervisione. Il secondo, se il suo desiderio e la sua volontà restano invariati, è focalizzarsi sulla realtà che la persona oggetto del suo desiderio non potrà più essere un suo paziente e dovrà prepararsi a questa perdita. A riguardo l'art. 27 del codice deontologico offre delle utili indicazioni:

«Lo psicologo valuta ed eventualmente propone l'interruzione del rapporto terapeutico quando costata che il paziente non trae alcun beneficio dalla cura e non è ragionevolmente prevedibile che ne trarrà dal proseguimento della cura stessa. Se richiesto, fornisce al paziente le informazioni necessarie a ricercare altri e più adatti interventi».

Aggiungo a riguardo che, solo dopo aver reso operativa questa scelta, cioè aver informato il paziente della sua intenzione di interrompere la terapia e avergli fornito i nomi di altri colleghi, sarà libero di esprimere e agire il proprio desiderio.

Note

¹ <https://www.psy.it/codice-deontologico-degli-psicologi-italiani>

Bibliografia

- Agosti S.** (2015) *Lettere dalla Kirghisia*, Edizioni Arte di essere, Roma
- A.A.V.V.** (2019) *Atti del convegno. Sessualità e nuove declinazioni. L'approccio Gestalt Analitico.*, Epigraphia a.c.r. Pineto, Teramo
- Amendt Lyon N.** (2014) *Difficoltà relazionali sessuali: l'amore e il desiderio nel contesto*, in Francesetti G., Gecele M., Roubal J. a cura di, *La psicoterapia della Gestalt nella pratica clinica*, FrancoAngeli, Milano
- Beisser, A.R.** (1970) *The Paradoxical Theory of Change*. In: Fagan, J. e Shepherd, IL, Eds., *Gestalt Therapy Now*, Harper & Row, New York, pag. 77-80
- Berne E.** (1970) *Sex in human loving*, Simon and Schuster, NY (trad. it. *Fare l'amore*. Bompiani, Milano, 1971)
- Bauman Z.** (2001) *On Postmodern Uses of Sex in The Individual Society*, Cambridge, Polity Press, cap XVII (trad. it. *Gli usi postmoderni del sesso*. Il Mulino, Bologna, 2013)
- Bauman Z.** (2003) *Liquid Love. On the Frailty of Human Bonds*, Polity Press, Cambridge e Blackwell Publishing Ltd, Oxford. (trad. it. *Amore liquido*. Gius. Laterza & Figli Spa, Bari, 2006)
- Cerrini C.** (2014) *Il contatto come cura delle disfunzioni sessuali della coppia*, Quaderni di Gestalt, XXVII, n. 1/2014.
- Cerrini C.** (2015) *"La cura è il contatto: il modello gestaltico nell'insegnamento della terapia con i vissuti sessuali"* <http://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=9869#>
- Darwin C.** (2012) *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Bollati Boringhieri, Torini
- Damasio A.** (2012) *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi Edizioni, Milano
- Dei P.** (2008) *Eros, Thanatos e...cibo al Lido*, MEF L'Autore Libri Firenze
- Dettore D.** (2018) *Trattato di psicologia e psicopatologia del comportamento sessuale*, Giunti Psychometrics S.r.l., Firenze
- Dostoevskij F.M.** (1988) *Il sogno di uomo ridicolo*, in "Racconti", Garzanti Editore S.P.A
- Foucault M.** (1976) *La volonté de savoir*. Editions Gallimard, Paris (trad. it.: *Storia della sessualità. La volontà di sapere*. Giangiacomo Feltrinelli Editore, Milano, 1978)
- Francesetti G., Gecele M. e Roubal J.** (2014) *La psicoterapia della Gestalt nella pratica clinica*, Franco Angeli, Milano.
- Fukuoka M.** (1975) *Shizen noho wara ippon no kakumei*. Ed. Hakujusha, Giappone. (Trad. it. *La Rivoluzione del Filo di Paglia*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 2001)
- Giovetti P.** (2013) *Luoghi di meditazione, di pellegrinaggio, di spiritualità in Italia*, Edizioni Mediterranee, Roma 2013
- <https://books.google.it/books?id=PZnLCQAA-QBAJ&pg=PT104&lpg=PT104&dq=faisal+maestro+meditazione+sufi&source=bl&ots=cF6n9IR-CG8&sig=7TRJLXIZI2FpFREhGcqXaINVI5s&hl=it&sa=X&ved=0ahUKewjBxcGh7lvZAhVLVh-QKHebVACMQ6AEIPTAG#v=onepage&q=faisal%20maestro%20meditazione%20sufi&f=false> versione digitale
- Glattauer D.** (2010) *Le ho mai raccontato del vento del Nord*, Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano
- Kepner J.I.** (1993) *Body Process. Working with body in psychotherapy*, Jossey-Bass Inc. (trad. it.: *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*. Franco Angeli, Milano, 1997)
- Margo A.** (1990) *The art of sexual ecstasy*, Thorsons Publishers, London
- Martel B.** (2007) *Sexualité, amour e Gestalt*, InterEditions-Dunod, Paris
- Martel B.** (2019) *Pratiquer la sexothérapie*, InterEditions-Dunod, Paris
- Masquelier G.** (2014) *Il ciclo dell'interazione sessuale*. Quaderni di Gestalt, XXVII, 1: 93-102.
- Masters W.H. e Johnson V.E.** (1966) *Human sexual response*, Boston: little, Brown and Comp. Trad. it.: *L'atto sessuale nell'uomo e nella donna*. Giangiacomo Feltrinelli Editore, Milano, 1967
- Naranjo C.** (2008) *La contro-rivoluzione della Gestalt* in Ferrara A., Spagnuolo Lobb M. *Le Voci della Gestalt*, (a cura di), Franco Angeli, Milano

Bibliografia

- Odier D.** (1999) *Tantra Yoga: Guida alla pratica del Tantra della conoscenza suprema*, Neri Pozza Editore, Vicenza
- Osho Rajneesh** (1974) *Vitgyan Bhairav Tantra. The book of the secrets. A new commentary. First series and Second series*. Rajneesh Foundation, Poona, 1974 (trad. it. *Il libro dei segreti. Discorsi su Vitgyan Bhairav Tantra*. Bompiani, Milano, 1974; *I segreti della trasformazione*. Bompiani, Milano, 2002; *I segreti della Tantra*. Bompiani, Milano, 2003; *I segreti della gioia*. Bompiani, Milano, 2005; *I segreti del risveglio*. Bompiani, Milano, 2005)
- Pankshep J. Biven L.** (2014) *Archeologia della mente. Origini neuro evolutive delle emozioni umane*. Raffaello Cortina Editore, Milano
- Perls F.** (1969 a) *Gestalt Therapy verbatim*, Real People Press, Boulder, CO, (trad. it. *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma, 1980)
- Perls F.** (1969 b) *In and Out the Garbage Pail*, Real People Press, Boulder, CO, (trad. it. *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, Ed. Sovera, Roma, 1991)
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P.** (1951; 1994; 1997) *Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality*, The Julian Press, New York (trad. it.: *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Astrolabio, Roma, 1951; 1994; 1997)
- Proietti P.** (2015) *Le disfunzioni sessuali e il DSM-5*. Testo disponibile al sito: <http://www.psicolinea.it/disfunzioni-sessuali-dsm/> 25-9-2015
- Resnick R.W.** (2015) *Gestalt Therapy, in The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*. Edward S. Neukrug, Thousand Oaks
- Robine J.M.**, (1982) *Figures de la Gestalt-thérapie*. I.G.B. Bordeaux
- Robine J.M.** (1993) *Le Holism de J. C. Smuts* Conférence à l'Institut Français de Gestalt-thérapie, Paris, Octobre 1993
- Robine J.M.** (2006) *Il rivelarsi del sé nel contatto. Studi di psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano.
- Salonia G.** (2015) *Eros e logos: la prospettiva gestaltica*, in Pizzimenti M., *Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo tra dolore e piacere*, (a cura di), FrancoAngeli, Milano
- Signorelli M. S.** (2014) *I Disturbi sessuali nel DSM 5. Aspetti relazionali tra vecchie e nuove diagnosi*, Quaderni di Gestalt vol. XXVII 2014/I p. 58-64, FrancoAngeli, Milano
- Snyder G.** (1977) *The Old Ways: six essays*, City Lights Books, San Francisco
- Spagnuolo Lobb M.** (2011) *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, Franco Angeli, Milano
- Spagnuolo Lobb M.** (2013) *Il corpo come "veicolo" del nostro essere nel mondo. L'esperienza corporea in psicoterapia della Gestalt*. Quaderni di Gestalt vol. XXVI, I: 41-65, FrancoAngeli, Milano
- Spagnuolo Lobb M.** (2014) *I vissuti sessuali nel setting della psicoterapia della Gestalt post-moderna*. Quaderni di Gestalt vol. XXVII 2014/I p. 19-39
- Sperandeo R. e all.** (2018) *La mente incarnata come epistemologia del senso di Sé* in Manca M.L. (a cura di) *Amore e psiche. La dimensione corporea in psicopatologia*. Alpes Italia, Roma, p.185-189
- Stewart I. Joines V.** (1987) *TA Today*. (trd. it. *L'analisi Transazionale*. Garzanti Libri s.p.a. Milano, 2000)
- Taylor M.** (2014) *Trauma Therapy and Clinical Practice: Neuroscience, Gestalt and Body*. (trad. it. *Psicoterapia del trauma e pratica clinica. Corpo, neuroscienze e Gestalt*. FrancoAngeli, Milano 2016).
- Yvon J.** (1998) *Luciana da Fillesse-missiles* (1986) in *Antologia della poesia contemporanea del Québec* a cura di Titti Follieri, trad. it. di Titti Follieri. Crocetti Editore Milano, 1998
- Watts A.** (1980) *Spiritualità erotica*, Stampa Alternativa Editrice, Roma.
- Zerbetto R.** (1994) *Il Sé come membrana: modello, metafora, epistème*, in *Psicoterapia della Gestalt*, per una scienza dell'esperienza, 1994.
- Zerbetto R.** (1998) *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano.
- Zerbetto R.** (2016) *Riti di passaggio in adolescenza tra passato e futuro*. Monografie di Gestalt N°1 Ottobre, p. 6-65, Editore CSTG, Siena.
- Zerbetto R.** (2017) *Gestalt...qualcosa di inerente alla natura*, Monografie di Gestalt n. 2 Aprile 2017 p. 37.
- Zingarelli N.** (1971) *Vocabolario della lingua italiana*, Zanichelli, Milano.
- Zinker J.** (2016) *Processi creativi in psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano, 2002



L'eros tra le gambe

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

**Uno sguardo gestaltico sulla sessualità**

di Brigitte Martel-Cayeux

Abstract

Abstract: In questo articolo l'autrice condivide le riflessioni sulla sessualità sviluppate nei corsi da lei tenuti presso la *Ecole Parisienne de Gestalt*, sull'uso degli strumenti della Gestalt in questo campo di intervento. Offre una nuova prospettiva su ciò che è *normale*, sulla gestione dell'aggressività e della violenza e, infine, sulla postura specifica del terapeuta della Gestalt nel campo della sessualità

Abstract: In this article, the author shares her reflections on the Gestalt approach to sexuality and sexual related issues by sharing some of her work experience as a psychotherapist at the *Ecole Parisienne de Gestalt*. She proposes a new perspective on what may be considered *normal*, points out the difference between aggressiveness and violence and suggests how to handle both, and presents an operational framework to which Gestalt therapists who work in the field of sexuality may refer.

Parole chiave: aggressività, comportamento sessuale, Gestalt, riflessioni sulla sessualità, violenza.

Key words: aggression, sexual behaviour, Gestalt, reflections on sexuality, violence.

Dal mio ingresso nell'équipe della École Parisienne de Gestalt ho sviluppato diversi corsi sul tema della sessualità, nonché una riflessione sulla specificità della terapia della Gestalt per esplorare questo tema. Questo lavoro mi ha stimolato a creare una formazione rivolta principalmente ai terapeuti della Gestalt. In effetti, la Gestalt ci consente di affrontare la sessualità in un modo particolare, e vorrei condividere le mie riflessioni sulle questioni della normalità, sul legame tra le difficoltà sessuali e la gestione dell'aggressività e sulla mia posizione come terapeuta della Gestalt.

“Sono normale?”, una domanda così frequente...

Il tema della sessualità è uno dei temi centrali dell'esistenza; l'essere umano è sessuato e si riconosce in relazione a questo fatto inevitabile. Le risposte assumono forme molto diverse, dall'assenza di rapporti sessuali a una vita sessuale molto piena, dalla sessualità legata o meno all'amore, dalle relazioni dove la sessualità è sofferente a una sessualità pienamente soddisfacente, e talvolta aprendosi a spazi sacri.

Questa visione della sessualità pone la persona al centro della propria esistenza e ci fa abbandonare le norme esterne per porre la persona e il suo ambiente al centro della riflessione.

Sono normale? Chi di noi non si è posto questa domanda pensando alla sua vita sessuale? A proposito della frequenza dei rapporti sessuali, delle sue pratiche, del suo orientamento sessuale, delle sue fantasie o talvolta sulle sue componenti fisiche...

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

Questa è una domanda che ci viene posta spesso durante il nostro lavoro quando si affronta il tema della sessualità.

Vorrei condividere un lavoro terapeutico con Michel:

Dopo alcuni mesi di terapia, Michel mi dice che gli sarebbe piaciuto discutere della sua sessualità perché ha appena incontrato una donna, Sara, e ha molte paure in questa area con lei. Si ferma, mi guarda e afferma: *«Ho paura del suo giudizio, perché non è molto normale quello che ho vissuto fino ad ora...»*, e prosegue: *«In passato, con la mia precedente compagna, frequentavamo spesso dei club di scambisti e la esibivo ai partecipanti. Questi momenti sono stati molto forti per me, anche per lei, e hanno segnato la nostra sessualità»*.

Mi guarda di nuovo e io dico: *«Che cosa le piacerebbe sapere?»*.

Michel: *«Prima di tutto se questo vi colpisce, e poi se è normale, se lo posso fare»*.

Michel constata che entrambi avevano tratto soddisfazione e rinnovamento della loro sessualità e che la sua compagna era d'accordo con questa sua affermazione.

Quando gli chiedo della sua paura del mio giudizio, risponde che era ben consapevole di non essere nella norma statistica, né in «ciò che si usa fare» nel suo ambiente; non ne aveva mai parlato fino ad oggi.

Ma ciò che era consensuale con la sua ex compagna potrebbe non esserlo con Sara... e qui comincia tutto il lavoro. Michel prima doveva vivere il lutto per la sua vecchia relazione: perché cercava costantemente di riprodurre con Sara ciò che prima aveva apprezzato così tanto e non era sensibile alla novità della situazione attuale. Successivamente è stato in grado di risolvere il problema "è normale o non è normale, per costruire una relazione con Sara, parlarle della loro sessualità, fare richieste, ascoltare le sue, cercare un vero incontro sessuale.

Quando una persona mette in discussione la sua normalità, è spesso con angoscia o vergogna. Nel caso di Michel, dopo aver accolto la sua carica emotiva, lo invito a cercare i criteri impliciti che sono all'inizio di questa ricerca di normalità. Se sono criteri statistici, il normale comportamento sessuale sarà quello adottato dalla maggioranza. Se sono criteri morali, sarà normale ciò che è accettato dalla morale da lui scelta. Con criteri legali, faremo riferimento alle leggi in vigore. Possiamo facilmente vedere che la risposta sarà molto diversa in ciascun caso. È una prima apertura notare che ciò che è *anormale* statisticamente forse è *normale* con altri criteri.

Questo lavoro con Michel mi permette di riassumere la posizione della Gestalt; quando mi viene posta la domanda sulla visione gestaltica della *normalità sessuale*, inizio confutando il termine *normalità sessuale* e sostituendolo con *sessualità soddisfacente*, dando questa definizione:

È una vita sessuale scelta, consensuale e rispettosa, che è fonte di piacere.

Questa definizione pone la persona al centro interrogandola sulla sua volontà e sul suo piacere. Tiene conto della relazione parlando di consenso ed esclude gli abusi parlando di

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

rispetto. Per Michel è l'aspetto consensuale che mancava.

Con questa definizione, non sarebbe possibile, e in accordo con la nostra visione, fare un elenco esaustivo di comportamenti *anormali* indipendentemente dalle persone e dalle loro relazioni. In effetti, l'attenzione della Gestalt, si concentra sulla qualità della relazione e non sull'atto in se stesso.

L'aggressività sana al servizio di una sessualità soddisfacente.

Non è facile parlare di aggressività perché il linguaggio comune spesso la confonde con la violenza. E la violenza è purtroppo presente nella sessualità: conosciamo molte persone che hanno subito violenza sessuale e conosciamo le tracce psichiche e corporali che lasciano. Suggestisco di distinguere correttamente tra violenza e aggressività sana in modo da poter quindi studiare gli effetti di questa aggressività nell'incontro sessuale.

Per prima cosa diamo alla parola *aggressività* il suo significato originale: etimologicamente, la parola deriva dall'espressione latina *ad-gradior*, che significa *andare verso*, che è sinonimo di contatto, una parola cara ai terapeuti della Gestalt.

Per vivere è necessaria una sana aggressività, connessa al potere della persona ed espressa nel rispetto dei *confini specifici di ciascun contesto*.¹ Perls, il fondatore della terapia della Gestalt, gli ha dato un posto importante nella crescita della persona: per lui, vivere e crescere nell'ambiente richiede di aggredirlo per potersene nutrire. E usa la metafora del cibo: per mangiare l'uomo deve aggredire il cibo, cioè morderlo, masticarlo, per prendere le sostanze necessarie per la sua crescita. È nel libro *L'ego, la fame e l'aggressività* che Perls sviluppa questo concetto di aggressività come agente di crescita e, d'altra parte, è proprio su questo punto che si separerà da Freud. La terapia della Gestalt riabilita l'aggressività come forza vitale, distinguendola dalla violenza distruttrice.

Le persone che hanno subito violenza sessuale hanno vissuto un'invasione che non ha nulla a che fare con ciò che abbiamo appena descritto sull'aggressività. È quindi importante distinguere tra violenza e aggressività. L'etimologia della violenza è istruttiva al riguardo: violare significa forzare qualcuno o qualcosa, *violentus: abuso di forza*. L'etimologia si riferisce quindi a due concetti molto diversi: andare verso (aggressività) o agire con la forza (violenza).

Quando una persona è di fronte a una situazione da gestire, ha quattro possibili risposte, che rappresenterò nel diagramma seguente:

1. può essere inibita e non reagire, almeno esternamente, perché se questo comportamento si ripete, può essere marcato nel corpo sotto forma di somatizzazione;
2. può scappare, e a volte può essere la soluzione migliore, ma può diventare un problema se questo comportamento è ripetitivo;

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

3. e 4. se agisce può farlo in due modi totalmente opposti, in modo aggressivo o violento. Con aggressività se è in grado di gestire il suo potere,, che rispetta i confini e che va verso il contatto. Con violenza se è impotente o onnipotente, esce dal contesto e interrompe il contatto.

Questo diagramma riassume le quattro possibilità:



Questo schema è stato molto utile nel lavorare con Sylvain e Maryse, che sono in terapia di coppia. Maryse si lamenta dei violenti attacchi di Sylvain. Non la colpisce, ma ha degli accessi di forte collera fino a rompere degli oggetti. Sylvain lo riconosce e dice che a volte quando Maryse lo contraddice, *vede rosso*, non vede più Maryse e perde il controllo. Vediamo insieme come si muove sulla linea *violenza* e vediamo come potrebbe spostarsi verso la linea *aggressività* mettendoci la forza, la struttura e il contatto: trovare il proprio potere affermando il suo disaccordo, il rispetto dei confini del contesto, il contatto guardando Maryse, ascoltandola senza negare il suo punto di vista. E Maryse vede come può, con il suo atteggiamento e le sue parole, promuovere questo percorso verso una sana aggressione nella coppia.

Ritornando al campo della sessualità: l'aggressività sana e ben gestita ha un ruolo importante nell'espressione del desiderio. E possiamo affermare che se non ci sono problemi fisiologici o medici, le difficoltà sessuali sono spesso legate alla cattiva gestione di questa aggressività.

Philippe soffre di difficoltà di erezione e non ha, che lui sappia, un problema fisiologico. È un uomo affabile, servizievole in ogni occasione e molto amato nel gruppo terapeutico

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

a cui partecipa da un anno. Decide di iscriversi a uno stage sulla sessualità perché è in difficoltà nella sua relazione in questo ambito. Proponiamo un momento collettivo sulla scrittura di fantasie: ognuno, dopo un sogno ad occhi aperti, scrive anonimamente la sua fantasia sessuale del momento. Si raccolgono i fogli quindi raccolti e ridistribuiti per la lettura nel gruppo. Ascoltando tutti questi testi, Philippe è impressionato dalla violenza contenuta in molte fantasie e aggiunge che avrebbe potuto certamente scriverne anche lui di quel genere... se solo avesse osato! Lo invito a osare ora... poi a mettere in scena ciò che ha scritto davanti al gruppo. Philippe inizia a parlare di una fantasia di dominio, dove ha diverse donne ai suoi piedi e dove regna sul suo harem come sovrano autoritario. Nel realizzare la messa in scena, Philippe prende vita, si coinvolge nel gioco; è stupito dal potere che sente in lui: «*Non mi riconosco più...*». Gli propongo di fare il collegamento con la sua vita sessuale e dichiara con una risata: «*Se avessi il coraggio di essere così con la mia compagna forse avrei meno difficoltà di erezione!*».

Philippe, per paura di contattare la componente aggressiva del suo desiderio, ha preferito privarsi della sua vita di fantasia... e della sua erezione.

È qui che l'idea di una sana interruzione del ciclo di contatto, mostra tutto il suo significato. Perché notando che è in grado di interrompere il suo ciclo sessuale, Philippe è stato in grado di riabilitare la sua aggressività. Sapere che può avere fantasie violente e che è in grado di non realizzarle è per lui una forte scoperta. Finalmente può restituire alla sua immaginazione erotica una funzione di attivazione del suo desiderio, distinguendo chiaramente fantasia e realtà.

A volte, le difficoltà sessuali mascherano l'aggressività che non si esprime nella coppia o che si esprime in modo deviato. Martine ci da un esempio:

Martine da un po' di tempo non prova alcun desiderio per suo marito e questo inizia a preoccuparla; ascoltando la mia domanda: «*Riesci a immaginare il problema risolto e che hai ritrovato il desiderio?*», Martine si blocca, appare severa. Finisce dicendo: «*È strano, non posso... Tuttavia è quello che voglio!*». La incoraggio a continuare, a immaginarsi piena di desiderio per lui, suggerisco alcune immagini possibili, fino a quando lei non esplode: «*Ah no, questo non se lo merita, no!*».

La sua voce diventa dura e il marito diventa gradualmente la figura centrale; Martine contatta molto risentimento nei suoi confronti; un insieme di rimproveri si affolla sulle sue labbra. Si rende conto che l'aggressività che non può esprimere a suo marito, l'aggressività dovuta ai problemi della vita quotidiana, si è accumulata; la sua mancanza di desiderio è un modo deviato di esprimergli quanto risentimento provi; ovviamente, si danneggia nello stesso momento in cui danneggia suo marito, ma scopre che così si libera dalla sua responsabilità: «*Non è colpa mia se non ho desiderio, mentre se mi arrabbio con lui, sono responsabile...*».

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

Martine ha trasformato la sua aggressività in un sintomo sessuale, così che a livello della comunicazione di coppia l'aggressività è gestita male. È per dire qualcosa a suo marito che Martine interrompe il suo ciclo sessuale nella fase del desiderio.

A volte l'aggressività è ipertrofica e scivola verso la violenza. Pensiamo innanzitutto agli autori della violenza sessuale, ma questa violenza può anche essere un tentativo di risolvere un trauma; il lavoro con Diane è abbastanza eloquente su questo argomento:

Diane è una donna di trent'anni, al primo impatto difficile; sembra che abbia sempre i nervi "a fior di pelle", reagisce con molta rapidità quando le si parla. Ce l'ha particolarmente con gli uomini e non gli rende la vita facile. Durante uno stage sulla sessualità affronta il suo problema del dolore vaginale durante il sesso; propongo di dare voce alla sua vagina; dopo un momento di sorpresa ed esitazione, inizia: *«Mi sto stringendo, sto chiudendo, sempre di più...»*. L'emozione è lì e piange violentemente: *«Non mi avrete più, mai più»*, poi esplode in lacrime, visualizzando le immagini di uno stupro di gruppo subito a diciotto anni. Non aveva mai parlato di questo trauma e poi ci ha detto di averlo inserito nella categoria *«da dimenticare»*. Il lavoro è impressionante, Diane ritrova un'aggressività così forte nei confronti di quegli uomini che l'hanno violentata e che le facevano così paura al punto di rinunciare a lottare.

Diane non aveva solo spostato l'aggressività verso gli stupratori rivolgendola agli uomini intorno a lei, ma l'ha esagerata e generalizzata a tutti gli uomini, dichiarando *«non mi avrete più»* (voi uomini tutti). L'ha anche retroflessa somatizzandola.

Dopo aver lavorato su questo trauma, Diane è stata in grado di dare un significato al suo sintomo:

«Mi fermo, faccio ciò che non ho potuto fare durante lo stupro, dico e agisco quel no che non ho potuto esprimere quel giorno».

Detto questo, la sua faccia s'illumina e glielo faccio notare; commenta: *«Posso dire di no, ora devo imparare a scegliere quando dire no o quando dire sì!»*.

La fase della riappropriazione di questo no espressa dal suo vaginismo è stato un passaggio importante nel lavoro. Lentamente ha potuto osare di ritrovare il suo sì o piuttosto il suo *«sì, quando voglio»*. Fase necessaria segnata di egotismo, ma so che il lavoro non è finito ... Le ci vorrà molto tempo per contattare la sua tenerezza e vivere l'intimità.

Nel caso di Diane, la deflessione e l'ipertrofia dell'aggressività, e infine la trasformazione in un sintomo sessuale, costituivano la sua risposta all'aggressione sessuale.

Il tema della sessualità è circondato da pudore e vergogna, e il parlarne è difficile per alcuni. Le parole della sessualità sono tabù; spetta quindi a me, terapeuta, facilitare il discorso, usando queste parole, osando, essendo contemporaneamente coadiuvante del cliente, colui/colei che dice: *«andiamo»* con convinzione.

Uno sguardo gestaltico sulla sessualità

di Brigitte Martel-Cayeux

Per avere successo, è il mio polo *aggressivo* che deve essere al lavoro, ma supportato da un'altra polarità accogliente e rispettosa. Questa fluidità del terapeuta è particolarmente preziosa per il lavoro su questi temi.

In questa epoca in cui molte concezioni della sessualità e della vita in coppia sono scosse, dove parliamo di transgender, omo-genitorialità, poli-amore, la terapia della Gestalt, con la sua visione non normativa e non causale, è particolarmente indicata per accompagnare le problematiche dei nostri clienti.

Note

¹ Abbiamo tradotto la parola *quadre* nel testo francese con: *confini specifici di ciascun contesto*.

Bibliografia

Martel B. (2007) *Sexualité, Amour et Gestalt*. InterEditions, Paris, 2e édition.

Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1951; 1997) *Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality*, The Julian Press, New York (trad. it.: *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Astrolabio, Roma, 1971; 1999).

Note sull'autore

Brigitte Martel-Cayeux

Terapeuta della Gestalt, terapeuta della sessualità. Laureata in Matematica, Scienze dell'Educazione e Formazione degli adulti. Formatrice presso la Ecole Parisienne de Gestalt (EPG); Membro della Società francese di Gestalt; co-fondatrice della Ecole de Sexothérapie à Orientation Gestaltiste (ESOG). È autrice di *Sexualité, amour e Gestalt*. InterEditions-Dunod, Paris (2° edizione 2007) e *Pratiquer la sexothérapie*. InterEditions-Dunod, Paris (2019).



Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio... riflessioni tratte da momenti di supervisione¹

di Brigitte Martel-Cayeux

Abstract

Abstract: Il desiderio è un elemento importante tra il cliente e il terapeuta, e il suo riconoscimento è tanto importante quanto la sua regolazione nella relazione terapeutica. Secondo l'esperienza di Martel-Cayeux, le proiezioni e le emozioni di entrambi sono spesso orientate verso il desiderio sessuale; altri elementi si muovono nell'ombra e compongono questa canzone del desiderio. L'autrice ha incontrato spesso nella sua esperienza di psicoterapeuta e supervisore questa melodia, colorata con aggressività più o meno ben gestita. Riscoprire il desiderio dello psicoterapeuta, identificare il suo modo di manifestarsi e il suo impatto sul contatto, sui confini e sulla forza stessa del terapeuta, consente un sano lavoro di regolazione della relazione terapeutica.

Abstract: Desire is an important element between the client and the therapist, and its recognition is as much important as its regulation in the therapeutic relationship. According to Martel-Cayeux's experience as a psychotherapist and supervisor, the projections from both parts can have a sexually-related component; however, she thinks that also other elements *move in the shadow* to compose what she describes as the *song of desire*, a melody played by both the client and the therapist in which various degrees of aggressiveness are present. In the author's opinion, rediscover the psychotherapist's desire, identify his or her way of manifesting himself/herself and his or her impact on the contact, boundaries and the strength itself allows a healthy work of regulating the therapeutic relationship.

Parole chiave: desiderio, confine-contatto proiezione, relazione terapeutica, supervisione.

Key words: desire, confine-contatto, projection, therapeutic relationship, supervision.

La nozione di desiderio non si trova nella teoria della Gestalt, tuttavia il desiderio, in molteplici forme, è attivo nella relazione terapeutica. Possiamo anche dire che è una forza trainante per il lavoro e che uno dei nostri compiti principali è quello di osservare e gestire le sue manifestazioni.

Per trovare una definizione di desiderio, diamo prima un'occhiata all'etimologia: desiderio viene da *de-siderare*, *de privativo* e *siderare*, che significa *guardare la stella*. *Desiderando* dunque significa *rimpiangere l'assenza della stella*, che viene poi convertito in *cercare di ottenere*. L'evoluzione del senso etimologico mostra le due polarità del desiderio, il desiderio/mancaza (rimpiangere l'assenza della stella) e il desiderio/potere (cercare di ottenere la stella).

Tra i filosofi, ho scelto Robert Misrahi (2009) per la sua definizione: «*Il desiderio è la mancanza dinamica che mira a essere completata*». Questa combinazione di due parole *mancanza* e *dinamico* ci mette in movimento, concetto caro alla Gestalt. Questa definizione ci allontana da una logica vuoto/pieno, collegata alla soddisfazione dei bisogni, e ci pone in una logica di movimento creativo, più vicino all'orientamento della Gestalt. È il movimento che è creatore e guaritore.

Aristotele (Rabouin, 1997) aveva già collegato desiderio e movimento, dicendo: «*Non è la facoltà di ragionare il principio del movimento, ma è secondo il desiderio che agiamo*».

Per noi gestaltisti, è più abituale parlare di aggressività, ma mi sembra che tutto ciò che viene detto sull'aggressività si possa applicare al desiderio. L'aggressività nella nostra visione gestaltista è una componente del desiderio.

In che modo questa visione del desiderio può dare forma alla relazione terapeutica?

**Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio...
riflessioni tratte da momenti di supervisione¹**

di Brigitte Martel-Cayeux

L'Io-Tu descritto da Buber (1969) è l'incontro di due esseri desideranti, con tutte le domande che questo genera:

Ho desiderio per il mio cliente?

Sono in grado di gestire il mio desiderio?

Scivolerò fuori dai confini?

Come gestire le proposte del mio cliente?

Queste prime domande, le conosciamo bene, ce le rivolgiamo spesso. Alimentano le nostre sessioni di supervisione, spesso accompagnate dalla paura perché focalizzate sul desiderio sessuale, spesso molto inquietanti. Ma al di fuori della sfera sessuale, ci sono molte altre situazioni in cui si può, con un desiderio troppo forte, intromettersi o lasciar perdere tutto per paura di intromettersi.

Quali sono tutti questi desideri che esistono, a volte anche nell'ombra?

- Quello dello psicoterapeuta nei confronti del paziente di fargli da madre, di convincerlo, di realizzarsi attraverso di lui, di trasmettergli qualcosa di se stesso, di avere potere...
- Quello del cliente di essere visto, ascoltato, di cambiare, di desiderare...
- E anche quello del cliente di fare da madre al suo terapeuta, di convincerlo...
- E quello del terapeuta di essere visto, ascoltato...

Il limite di queste liste è che il desiderio si risveglia, si crea, si sviluppa nell'incontro e che separare il desiderio del cliente e il desiderio del terapeuta non tiene conto di ciò che si sviluppa nel campo. Farò volontariamente questa separazione per esplorare ciò che sta accadendo allo psicoterapeuta e metterò alcuni punti di riferimento perché sia più chiaro.

**Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio...
riflessioni tratte da momenti di supervisione¹**

di Brigitte Martel-Cayeux



Come ho affermato riguardo al desiderio sessuale (Martel, 2007), possiamo stabilire uno stretto legame tra le manifestazioni del desiderio, sia sessuali che non, e la gestione dell'aggressività nel senso attribuito da Perls a questo termine. Sappiamo che l'aggressività è necessaria per l'espressione del desiderio e che non è l'aggressività a essere patologica, ma la sua cattiva gestione.

Ho identificato quattro modalità di manifestazione del desiderio che chiamo rispettivamente *desiderio adattato*, *desiderio ipertrofico*, *desiderio distorto*, *desiderio ipotrofico*. Vedremo, attraverso momenti di supervisione, come questi diversi eventi possono essere approfonditi e chiariti grazie a tre criteri: potenza, posizionamento in relazione ai confini del contesto e forma che prende il contatto.

Per definire il *desiderio adeguato* dello psicoterapeuta possiamo dire che è quello di colui che è nella sua forza e la esprime, che rispetta i confini del contesto e li usa, e quindi il contatto si regola sufficientemente bene. Conosciamo tutti quei momenti di una terapia in cui diciamo: «*La terapia con Mr... sta andando bene*»; mi sembra che in tutti questi momenti potremmo dire: «*Ho desiderio in questa terapia e questo desiderio sostiene il lavoro*».

Vi propongo altri esempi di supervisione dove il lavoro procede in modo diverso.

Un momento di desiderio ipertrofico del terapeuta.

Jean-Claude vuole parlarmi del suo cliente Jacques; ritiene che Jacques non si faccia avanti e che giri in tondo nella terapia, ripresentando sempre gli stessi problemi. Ciò che infastidisce particolarmente Jean-Claude è che con questo cliente, che arriva a fine giornata, spesso supera i confini dei tempi della seduta. Questa uscita dai confini del contesto è abbastanza

**Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio...
riflessioni tratte da momenti di supervisione¹**

di Brigitte Martel-Cayeux

insolita per lui. In supervisione, Jean-Claude esprime fortemente il desiderio che Jacques esca fuori, che risolva il suo problema di coppia, che tragga beneficio dalla terapia. Riflettendo sul significato dei suoi sforamenti del tempo, Jean-Claude dichiara di volere che Jacques ottenga dei benefici in cambio dei soldi che spende...

Propongo a Jean-Claude di rappresentare il suo desiderio in questa relazione. È stupito dalla mia proposta, perché per lui il desiderio significa necessariamente desiderio sessuale, ed è certo di non averlo per Jacques.

In effetti, non siamo nel dominio sessuale, ma possiamo ugualmente parlare qui del desiderio ipertrofico: il desiderio di Jean-Claude invade il campo e potrebbe arrivare fino all'abuso. Trovo importante scegliere questo termine di abuso anche se non siamo nel registro sessuale; perché l'abuso può assumere forme socialmente accettate...

Focalizzo il mio pensiero con Jean-Claude su i tre criteri menzionati nel mio grafico: forza, confini e contatto.

Jean-Claude ha nominato all'inizio della sessione che il suo sfiorare il tempo della seduta gli pone dei dubbi. Scopre il suo forte desiderio: «*un po' troppo forte*», disse con un sorriso, di aiutare Jacques, così come il suo desiderio di essere apprezzato da lui. Jacques ha una posizione importante in città, e questo colpisce Jean-Claude. È vicino al desiderio di onnipotenza di poter risolvere tutti i problemi del suo cliente; nota anche che questo desiderio interrompe il contatto con Jacques e lascia poco spazio al suo cliente. Jean-Claude concorda sul fatto che desidera *per due*.

Dopo aver esplorato come i tre criteri dell'ipertrofia del desiderio si sono sviluppati con il suo cliente, propongo a Jean-Claude di lavorare su uno dei tre criteri; sceglie di rimettere i confini fermandosi all'ora programmata e vedere cosa succede. Il suo atto ha un effetto immediato, lo riporterà alla seguente sessione di supervisione; il cliente ha reagito, il suo desiderio di *mananza di dinamica* ha iniziato a trovare un posto su questo tema del tempo delle sessioni: «*Voglio continuare; perché fermarsi ora?*», è stata la sua prima osservazione. E questo desiderio di continuare è stata per il cliente una prima espressione del suo desiderio in psicoterapia. In seguito, farà collegamenti con la sua relazione in cui sente di essere invaso dai desideri della sua compagna e di avere poco spazio per esprimere i suoi.

Ristabilire i confini ha permesso un momento di pieno contatto, a partire dalla consapevolezza e dall'espressione dei loro rispettivi desideri. E possiamo dire che la terapia ha ripreso a muoversi.

L'interruzione del desiderio di Françoise.

Ancora una volta, ripeto l'espressione dei sessuologi *interruzione del desiderio*, perché la trovo abbastanza adatta alla relazione terapeutica.

Françoise è psicoterapeuta in una piccola città di provincia. Dice che si annoia con Paul, in psicoterapia con lei da sei mesi. Lo descrive come un essere semplice, sempre ben messo,

**Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio...
riflessioni tratte da momenti di supervisione¹**

di Brigitte Martel-Cayeux

che paga tutte le sessioni senza alcun problema... Faccio domande a Françoise su ciò che prova per Paul. Non sente molto per lui, teme solo il suo arrivo perché sa che si annoierà... Si rende conto che spende molta energia per dissimulare la sua vita, assicurandosi di non incontrare i suoi bambini entrando nello studio, né di lasciare effetti personali nell'ingresso comune del suo studio e del suo appartamento. Anche lei ha interrotto il desiderio; siamo d'accordo che lei è *in interruzione del desiderio con Paul*; è interessante perché Paul è entrato in terapia per un declino globale dell'interesse per la vita!

Di fronte alla bassissima aggressività di Paul, Françoise ha inibito completamente la sua, e non ha alcun senso di potere. I confini di quel contesto sono così rispettati, così asettici, che non presenta più nessun interesse. Per quanto riguarda il contatto, possiamo dire che è scarso. Ascoltando Françoise, vedo Françoise e Paul come una coppia colpita dalla routine e senza attrazione.

Decido di lavorare con Françoise nella stessa maniera di una situazione di mancanza di desiderio sessuale, vale a dire esplorando la vita di fantasia e riabilitando l'aggressività.

Le chiedo come apportare delle novità, dello sconosciuto nella relazione? Può immaginare di fare errori, passi falsi? Questo tema dell'imperfezione risveglia Françoise, si potrebbe dire che la riaccende immaginando delle novità: arrivare in ritardo, lasciare lì dei libri in giro, vestirsi in modo molto diverso. Siamo in un gruppo di supervisione e Françoise percepisce subito un cambiamento di energia tra i suoi colleghi. Si rende conto che aveva annoiato me e il gruppo e che il risveglio della sua aggressività ha un impatto sull'ambiente.

Il tema degli errori era per Françoise un mezzo di accesso alla sua aggressività e un'accettazione della sua imperfezione come possibile motore della relazione. Françoise scopre che la terapia con Paul fino a quel momento era stata uno pseudo-incontro tra due persone che vogliono essere perfette e mostrare all'altra solo un'immagine rileccata, piatta e senza vita.

**Manuel e Julie: un'interruzione del desiderio
che rivela qualcos'altro.**

Manuel vuole parlare di Julie che ha iniziato la terapia con lui da diversi mesi. Descrive una donna giovane e bella, vivace e intelligente, ma la descrive quasi con freddezza, cercando di riflettere sul suo problema in un modo molto intellettuale. Sembra che la guardi da molto lontano. Quando glielo faccio notare, risponde: «*Eppure, Julie sta facendo grandi sforzi perché io la noti...*».

Manuel mi fa pensare ai padri che si allontanano dalla loro figlia adolescente, per paura di sbagliare.

Quando condivido questa riflessione, Manuel è confuso e scopre che «*sì, è molto carina*» e che il suo distanziamento è una buona modalità di protezione. Manuel riassume il suo atteggiamento: «*taglia tutto, anche l'interesse, per paura di provare desiderio sessuale!*»

**Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio...
riflessioni tratte da momenti di supervisione¹**

di Brigitte Martel-Cayeux

Abbiamo ripreso le tappe della risposta sessuale, commentandole e facendo dei collegamenti con ciò che sta accadendo tra Manuel e Julie, perché qui è una questione di desiderio sessuale o piuttosto di paura del desiderio sessuale. Riporto alla memoria il ciclo di risposta sessuale, i sessuologi individuano otto tappe percorse da ogni persona nella relazione sessuale: primo interesse, desiderio sessuale, eccitazione, *plateau*, orgasmo, risoluzione, periodo refrattario, elaborazione psichica. Una buona salute sessuale coincide con l'essere in grado di attraversare il ciclo quando vuoi e di essere in grado di interromperlo quando decidi.

La sana interruzione del ciclo è un tema importante in sessoterapia, ma anche in supervisione!

Per Manuel si tratta di riattivare l'interesse e il desiderio per Julie e poi interromperlo, vale a dire lasciare vivere il suo desiderio e verificare se è adattato alla relazione, sapendo che dovrà fermare il ciclo per mettere quell'energia al servizio della relazione. Ho suggerito a Manuel di scatenare la sua immaginazione, di fantasticare su Julie, di sognare di continuare il ciclo in modo fantasmatico...

Questo lavoro fantasmatico è potente, se la persona è consapevole della differenza tra fantasmatico e atto, come nel caso di Manuel. La fantasia sessuale a occhi aperti può essere considerata una sana deflessione dopo il secondo stadio: nella fantasia possiamo fare tutto ciò che consente di mantenere la forza del desiderio senza agire.

Ripetendo i tre criteri sopra menzionati, gli propongo, piuttosto che trattenere il desiderio, di aggiungergli forza, consapevolezza dei confini e contatto. I confini del contesto e il contatto consentono il dispiegamento di energia senza abusare dell'altro.

Questo lavoro invita a riflettere sul tema della deontologia. Mi sembra che molti codici deontologici siano scritti in termini di divieti; propongo di riscriverli in termini di slancio autoregolantesi con l'aiuto dei confini del contesto. Perché questi divieti possono comportare la completa interruzione del desiderio che è un carburante della relazione terapeutica. Questo è quello che è successo a Manuel.

Una distorsione del desiderio.

Fabienne vuole parlare di una giovane donna, Virginie, che accompagna da un anno. I primi mesi di terapia sono andati bene, l'alleanza sembra essere stata creata. Poi un giorno Virginie le dice, quasi aneddoticamente, che è stata abusata da uno zio, che è stato difficile, ma che ora ne è uscita abbastanza bene. E da allora Fabienne ha problemi con Virginie, senza capire cosa sta succedendo. Ha concluso riassumendo la sua difficoltà in questi termini: «*Non c'è modo di lavorare, Virginie resiste e dice che va tutto bene. Ora sembra sospettosa nei miei confronti, nonostante la nostra relazione fosse davvero buona all'inizio della psicoterapia*». Propongo a Fabienne di parlare del suo desiderio in questa relazione terapeutica. Dopo aver espresso il desiderio di aiutare Virginie, il desiderio che Virginie la ami, Fabienne scopre che anche lei ha un forte desiderio, quello che Virginie sporga denuncia contro suo zio. Riportare alla luce questo desiderio la sorprende; cerca di giustificarsi, fino a quando non

**Nel cuore della relazione terapeutica, il desiderio...
riflessioni tratte da momenti di supervisione¹**

di Brigitte Martel-Cayeux

si rende conto che potrebbe tendere alla manipolazione verso Virginie, tanto desidera che «questo bastardo» sia in prigione.

Possiamo chiamare questo un desiderio *distorto*: il desiderio c'è, ma il terapeuta non lo riconosce e lo fa agire a sua insaputa, questo desiderio può invadere il campo senza essere ben identificato. I confini non sono chiari e la forza può trasformarsi in manipolazione. Fabienne ha avuto bisogno di tornare sull'argomento abuso che lei aveva subito da adolescente; si rese conto che Virginie avrebbe potuto aiutarla a vendicarla se avesse denunciato il suo abusatore.

Una volta che Fabienne, senza entrare nei dettagli della sua storia, ha potuto dire a Virginie quanto voleva che lei lo denunciassse, ma che prima non aveva riconosciuto il suo desiderio, il lavoro era ripartito. Nell'esprimere tutto questo, Fabienne è uscita dalla manipolazione e Virginie è stata in grado di affrontare il suo abuso in modo più profondo.

Troppo desiderio ingombra, non abbastanza desiderio blocca il lavoro, un desiderio non riconosciuto perturba il campo. La gestione del desiderio nella relazione terapeutica mi sembra essere uno dei temi principali nella supervisione, quello che ne sottolinea l'importanza. Il suo posto nella relazione terapeutica è dello stesso ordine del posto dell'aggressività nella sessualità: un motore necessario che deve essere regolato e definito...

I tre criteri *forza, confini e contatto* che abbiamo esplorato in diverse sequenze di supervisione ci forniscono parametri di riferimento e consentono questo lavoro di regolazione.

Note

¹ Articolo già pubblicato nel N. 36 della rivista della *Société Française de Gestalt*.

Bibliografia

Buber M. (1969) *Je et Toi*, Aubrey.

Martel B. (2007) *Sexualité, Amour et Gestalt*, Paris
2e édition: InterEditions.

Misrahi R. (2000) *L'enthousiasme et la joie*,
Dervy.

Rabouin D. (1997) *Le désir, textes choisis*, Paris,
GF Flammarion.

Note sull'autore

Brigitte Martel-Cayeux

Terapeuta della Gestalt, terapeuta della sessualità. Laureata in Matematica, Scienze dell'Educazione e Formazione degli adulti. Formatrice presso la Ecole Parisienne de Gestalt (EPG); Membro della Società francese di Gestalt; co-fondatrice della Ecole de Sexothérapie à Orientation Gestaltiste (ESOG). È autrice di *Sexualité, amour e Gestalt*. InterEditions-Dunod, Paris (2° edizione 2007) e *Pratiquer la sexuo-terapie*. InterEditions-Dunod, Paris (2019).

Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare

di Francesca Fulceri

Abstract

Abstract: Le scarse indagini cliniche e scientifiche sulla sessualità femminile sono dovute più a fattori sociologici che ad una vera e propria necessità di carattere medico. Gli ostacoli che si sono frapposti al proseguimento della ricerca affondano le proprie radici nei pregiudizi e nei timori nei confronti della sessualità femminile, di cui è permeata la nostra cultura. La sessualità femminile ha un percorso più complesso, determinato da aspetti storico-politico-culturali e anche anatomo-fisiologici, dove è il corpo stesso della donna che porta con sé il *nascosto*, dove predomina per la sua costruzione anatomica più l'*interno*, che si è fatto abitazione di tante interpretazioni spesso errate, che ancora oggi scrive parte dello sfondo psichico collettivo, costellando la psiche, determinando forti risonanze sullo sviluppo psicossessuale e relazionale, come racconta la storia di Paola. L'autrice attraverso la presentazione di stralci clinici di questa paziente, una donna con difficoltà nell'area della sessualità, propone un modello di trattamento integrato tra l'approccio Gestalt-Analitico e la teoria della sessuologia clinica: il sintomo è letto come una metafora, manifestazione simbolica, scritta nel palcoscenico del corpo, di una realtà sottostante più complessa.

Abstract: The scarce clinical and scientific investigations into female sexuality are due more to sociological factors than to a real medical need. The obstacles that have stood in the way of continuing the research have their roots in prejudices and fears towards female sexuality, which permeate our culture. Female sexuality has a more complex path, determined by historical-political-cultural and also anatomo-physiological aspects, where it is the woman's body itself that brings the hidden with it, where it predominates for its anatomical construction plus the interior, which it has become the home of many often incorrect interpretations, which still today writes part of the collective psychic background, constellating the psyche, determining strong resonances on psychosexual and relational development, as Paola's story tells. Through the presentation of clinical excerpts from P., a woman with difficulties in the area of sexuality, the author proposes an integrated treatment model between the Analytical Gestalt approach and the theory of clinical sexology: the symptom is read as a metaphor, symbolic manifestation, written on the stage of the body, of a more complex underlying reality.

Parole chiave: indagini cliniche, psicossessualità, relazione, sessualità.

Key word: clinical investigations, psycho-sexuality, relationship, sexuality.

Introduzione

Sono una psicossessuologa e psicoterapeuta Gestalt Analitica con una formazione quadriennale conseguita più di 20 anni fa in Sessuologia Clinica. Da dieci anni circa io e altre colleghe, che fanno parte della Associazione Italiana Gestalt Analitica (AIGA), abbiamo formato un gruppo di studio e di riflessione su come la teoria Gestalt Analitica poteva supportare e fare da cornice alla teoria della sessuologia clinica. Occupandomi per anni del trattamento delle disfunzioni sessuali ho sempre sofferto la mancanza di una cornice di lettura più completa. La teoria della sessuologia da Masters e Johnson (1967) alla Kaplan (1979), può a mio avviso essere considerata più una teoria della tecnica che una teoria sessuologica, in quanto manca di una vera e propria lettura riferita ad un modello di trattamento psicoterapeutico. La teoria sessuologica classica fornisce solamente indicazioni di intervento, che hanno contribuito in tutti questi anni a farla divenire un contenitore a cui molte professioni hanno afferrito, creando confusione sulle competenze necessarie per intervenire. Come ho già detto al *Convegno Aiga, Sessualità e nuove declinazioni. L'approccio*

Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare

di Francesca Fulceri

Gestalt Analitico (Fulceri, 2019), la *Sex Therapy* viene definita come quell'insieme di orientamenti terapeutici combinati in cui le disfunzioni sono viste come il prodotto di fattori eziologici molteplici, organici e/o psicologici in cui l'obiettivo terapeutico è centrato sulla risoluzione del problema sessuale attraverso la scomparsa dei sintomi (Simonelli, 2006).

Possiamo come psicoterapeuti considerare la cura come la semplice scomparsa del sintomo, accettando l'implicita separazione tra l'organico e lo psichico, ma ritornando così a una vecchia dicotomia tra corpo e mente, oramai sorpassata. La mia risposta è che questo non è possibile, parliamo invece di lettura del sintomo psicosomatico circolare, integrata dove i due aspetti, l'organico e lo psichico, sono interconnessi in un rapporto dialettico, non gerarchico piramidale. Preferisco leggere il sintomo non come semplice segno, ma come una rappresentazione simbolica, che condensa significati della vita psichica nel *qui ed ora*, sintomi che vengono trascritti e messi in scena nel teatro corpo, secondo un senso non *casuale* ma causale, creando nessi con il passato sia personale che transgenerazionale (Fulceri *et al.*, 2017).

In tutti questi anni nei manuali di sessuologia, è stata spesso indicata la Terapia Cognitivo-Comportamentale come via elettiva, in quanto bene si abbinava al modello di trattamento con le prescrizioni delle mansioni sessuali. A mio avviso, dopo anni di lavoro in questo ambito, penso che il modello proposto dagli approcci gestaltici compresa la Gestalt Analitica, con il focus sul *promuovere e sviluppare la consapevolezza della consapevolezza*, sia diventata una proposta di lavoro molto interessante, che inserisce la cura della disfunzione sessuale in una lettura più complessa e articolata.

Nel nostro approccio è data grande attenzione all'aspetto relazionale, dove il terapeuta, come parte del campo, pone attenzione all'esperienza immediata, al *qui e ora*, al lavoro sul corpo (l'incarnazione-embodiment), arricchita da una cornice-sfondo che tiene in considerazione la dimensione inconscia *abitata* dagli aspetti archetipici e dai concetti di *animus*, anima e ombra, con particolare attenzione alle dinamiche transferali e co-transeferali.

In Gestalt Analitica in presenza di un sintomo sessuale, il lavoro è quello di far emergere le strutture significanti profonde del paziente partendo dalla rappresentazione sintomatologica, integrando gli strumenti proposti dalla sessuologia clinica nella prassi terapeutica con l'obiettivo più ampio di individuazione che porta, come dice Jung in *"Psicologia dell'Inconscio"* (1916), attraverso il processo di unificazione dei contrari a far emergere intenzionalmente ciò che per sua natura si verifica inconsciamente e spontaneamente e integrarlo nella coscienza.

Lo stesso Guggenbühl-Craig (1973), infatti, descrivendo la sessualità come una delle forme del processo d'individuazione, ricorda che essa «*può essere compresa come una fantasia d'individuazione, una fantasia con simboli che sono così vivi da colpire anche il nostro corpo*».

Rispetto agli altri sintomi, quelli sessuali necessitano competenze specifiche del terapeuta che sono il conoscere le tecniche d'intervento sessuologico, l'avere un modello teorico di riferimento che comprenda il lavoro psicocorporeo ed avere una formazione specifica nel proprio training personale che abbia indagato anche gli scenari della propria sessualità, (cosa non così sempre scontata). È necessario, infatti, che il terapeuta sia consapevole del

Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare

di Francesca Fulceri

proprio processo corporeo, «*per co-creare il campo, che è di sostegno per l'esperienza di vita del corpo del paziente*» (Fogarty, et al., 2016).

Ho scelto di parlare della sessualità femminile, attraverso un caso clinico, perché oltre al fatto che nella mia storia di psicoterapeuta ho incontrato molte più donne che uomini, credo che ci siano ancora aspetti da approfondire e da scoprire. La sessualità femminile ha un percorso più complesso, determinato da aspetti storico-politico-culturali e anche anatomo-fisiologici, dove è il corpo stesso della donna che porta con sé il *nascosto*, inteso come ciò che non si vede, dove predomina per la sua costruzione anatomica più l'interno, più il dentro che il fuori, che si è fatto abitazione di tante interpretazioni spesso errate, che ancora oggi scrive parte di sfondo collettivo, determinando forti risonanze sullo sviluppo psicosessuale e relazionale, come racconta la storia di Paola. Come diceva Bartlik, il fatto che esistano scarse indagini cliniche e scientifiche sulla sessualità femminile è dovuto più a fattori sociologici che ad una vera e propria necessità di carattere medico; gli ostacoli che si sono frapposti al proseguimento della ricerca, affondano le proprie radici nei pregiudizi e nei timori nei confronti della sessualità femminile, di cui è permeata la nostra cultura (Leiblum & Rosen, 2004).

Stare, essere con, lavorare con il corpo e la sessualità delle donne necessita maggiormente, sia per le donne sia per gli uomini, la capacità di stare con lo sconosciuto, con il non visibile, rispetto a quello che accade con gli uomini.

A tale dimensione sconosciuta si può risalire anche mediante il contenuto simbolico delle raffigurazioni del femminile: utero, cavità, vuoto fertile ma, allo stesso tempo, ignoto, numinoso. Tutto ciò è tramandato dal mito. Come ricorda, infatti, la Adorisio (2015) attraverso gli studi della mito-archeologa Marija Gimbutas, le Dee non richiamano solamente la dimensione fertile in quanto, nel concetto di nascita era implicito quello di morte, di ignoto e, quindi, di trasformazione attraverso la rinascita. L'entrata nella tomba/utero non significava la fine, bensì un nuovo misterioso inizio in un rapporto di continuità tra conosciuto e non conosciuto. In questa prospettiva, come psicoterapeuti abbiamo bisogno di chiederci come la dimensione uterina possa agire inconsciamente sia sul paziente donna sia sul paziente uomo poiché generati, entrambi, dallo stesso spazio.

Freud scriveva nei primi del Novecento che la vita sessuale degli uomini è diventata oramai accessibile alla ricerca. Quella delle donne è nascosta dietro una impenetrabile oscurità. Nonostante queste asserzioni di ignoranza femminile, Freud, come figlio del suo tempo, riflettendo un pensiero che ha le sue radici ben più lontano negli anni, non riuscì a confutare l'opinione che *inferiore* fosse un attributo appropriato per la donna.

Tuttavia è proprio grazie alle critiche rivolte alla teoria freudiana che si fece strada una visione più oggettiva del femminile. Infatti già tra i suoi seguaci la Horney, distaccatasi dalla psicoanalisi ortodossa, si dedicò a dimostrare che il dogma dell'inferiorità femminile ha origine da un'inconscia tendenza maschile a proiettare un proprio senso di inferiorità sulla donna che si basa sulla profonda invidia del maschio riguardo la capacità di generare.

Anche Jones appoggiò le tesi della Horney, ricordando una massima di saggezza che risale alla Genesi e afferma il fatto che il genere umano è maschio e femmina insieme; la favola

Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare

di Francesca Fulceri

dell'estrazione di Eva dalla costola di Adamo mentre si trova in un sonno profondo, completamente dipendente da questo senza spirito e anima propria, presentando la donna come parte inconscia, testimonia una lettura patriarcale, che sottolinea la supremazia maschile in risposta ad un mito, anteriore, dell'eroe nato dalla Dea Terra (Garufi, 1977). Anche Jung, negli stessi anni, scrisse: «*E in genere, può essere in grado un uomo di scrivere sulla donna, suo contrario?*», riflettendo la sua intuizione che l'uomo non potrà crescere se anche la donna non lo fa, sostenendo che come l'uomo fa fuoriuscire la sua opera dalla sua femminilità interiore, così la mascolinità della donna produce germi creatori che possono fecondare la femminilità del maschio (Jung, 1928).

Anche una parte della sessuologia nel secolo scorso ha dato importanza alle donne, soprattutto dopo il Duemila, i sessuologi clinici medici e psicologi hanno mostrato una difficoltà ad inquadrare i disturbi sessuali riferiti alle donne nelle classificazioni già esistenti (DSM, ICD 10), coniate in modo speculare alla classificazione dei disturbi maschili, ignorando alcune particolarità della sessualità femminile; nella seconda *Consensus Conference sui Disturbi Sessuali Femminili* (Basson *et al.*, 2003) hanno infatti proposto delle modifiche riguardanti tutti i disturbi nell'area femminile, sottolineando anche alcuni limiti concettuali delle classificazioni precedenti, proponendo un modello più articolato dei disturbi dell'eccitazione suddivisa in quattro manifestazioni, purtroppo mai però in sinergia con il DSM-IV-TR, V, (2000; 2013), che ad oggi presenta, in un'unica categoria, i disturbi del Desiderio accorpati con quelli dell'Eccitazione in *Female Sexual Interest/Arousal Disorder*. Personalmente da donna, psicoterapeuta e sessuologa temo che questo sia un passo indietro rispetto a quanto detto precedentemente.

Paola, una donna nata chiusa

Paola è una giovane donna di 28 anni, lavora come impiegata in uno studio di commercialisti, si è sposata da qualche mese con L., coetaneo commercialista, dopo un fidanzamento durato di cinque anni. Ha vissuto fino prima del matrimonio con i genitori e con la sorella, aveva il suo gruppo di amici conosciuti agli scout dove ha incontrato anche L., che ha frequentato da quando era alle elementari. Appassionata di canto, da sempre ma molto timida, scoraggiata anche dalla madre che l'ha reputata una passione frivola, da qualche mese ha deciso con coraggio di prendere lezioni. P. arriva preoccupata perché si è accorta che durante le lezioni di canto – mi racconta – «*mi si blocca la gola, mi si chiude e la voce non esce...*». Cosa sta dicendo la sua gola? L'attenzione per il corpo è un obiettivo importante, le esperienze emotive passate hanno ripercussioni nelle tensioni corporee abituali. P. mi racconta che all'età di 12 anni ha subito un intervento chirurgico per l'imene imperforato, in quanto la membrana ricopriva totalmente l'apertura vaginale. Mi dice: «*sono nata proprio chiusa dottoressa...*». Si ricorda il momento delle visite e dell'intervento come momenti di paura, traumatici, non capiva perché una bambina aveva tutti quei problemi, si ricorda la vergogna provata durante le visite e per il suo essere diversa. Si è sentita sola, la sua famiglia ha minimizzato e poi ignorato quel momento, da dopo l'intervento nessuna ne ha più parlato. Tornata a casa, ricorda un dolore come un taglio, durato giorni. Dopodiché più niente, nella mente, nei ricordi di nessuno, come non fosse mai accaduto. Gli eventi traumatici, come dice Kepner (2002), sono una fuga dalla vita corporea per aiutarci ad

Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare

di Francesca Fulceri

affrontare il dolore. La dissociazione necessita il ritiro dell'energia della consapevolezza e porta con sé l'assenza d'integrazione e assimilazione, richiede il ritiro di una o più funzioni di contatto, mette in discussione l'essenza delle relazioni umane perché i traumi, provocano la rottura degli attaccamenti. P. ha eliminato dalla sua vita ogni trama che potesse ricondurla a quell'esperienza e il suo imene, pur riaperto chirurgicamente, nel suo immaginario corporeo è rimasto chiuso. Infatti non ha ancora avuto rapporti completi con il marito e se prima si raccontava che voleva arrivare vergine al matrimonio adesso non sa come mai qualcosa non funziona. Anche fisicamente P. è rimasta una bambina, quella bambina di 12 anni, congelata in un corpo che non sa come diventare donna è ancora molto dipendente dai genitori e il rapporto con L. ricorda più una grande amicizia piuttosto che una coppia. La sua vagina racconta attraverso la gola di una difficoltà ad aprirsi, proprio nel momento in cui ha deciso di tentare un primo svincolo dalla madre avendo il coraggio di dare spazio a un suo desiderio. La sua chiusura è però anche un'opportunità di richiesta di aiuto. P. porta in figura una rappresentazione sintomatologica detta vaginismo primario generalizzato che le ha impedito di diventare una donna capace di desiderare ed essere desiderata e di aprirsi all'altro. Il lavoro con P. ha richiesto di integrare la teoria della tecnica sessuologica, fondamentale per accedere al suo corpo, alla chiusura/contrazione attraverso gli esercizi di Kegel, di auto-osservazione e di focalizzazione sensoriale. Ha fatto da cornice più ampia la costruzione di una relazione sicura, accogliente, non giudicante, aperta, dove è stato possibile costruire quella narrazione di una sessualità non proibita e inaccessibile ma giocosa, divertente e adulta che diviene luogo d'incontro con l'altro, confutando idee errate provenienti da uno stile educativo molto chiuso ricevuto dalla sua famiglia. Il lavoro sulla ri-sensibilizzazione del sé corporeo, l'uso delle immagini, il materiale onirico, le associazioni, hanno favorito il processo di integrazione di quella polarità bambina nata con una chiusura, che le ha permesso di sentirsi, intera, donna adulta e indipendente dalla famiglia di origine, padrona e abitante del suo corpo, radicato e vivo capace di sostenerla nell'incontro con l'altro attraverso il piacere

Percorsi della sessualità scritti nel corpo delle donne tra natura, cultura, corpo e psiche seguendo una lettura psicosomatica circolare

di Francesca Fulceri

Bibliografia

Adorisio, A. (2015) *Archetipi in divenire: miti solari femminili e psicologia del profondo in Immanenza-Trascendenza*, in *Quaderni di cultura junghiana*, in *Rivista Centro Italiano di psicologia Analitica* Istituto di Roma e dell'Italia centrale, Anno 4, n. 4, pp. 11

Gugghenbühl - Craig, A. (1973) *Psicologia junghiana e psicopatologia sessuale*, in *Jung e la cultura europea*, in *Rivista di Psicologia Analitica*, Vol. IV N.2, (Atti del convegno internazionale dedicato a "Jung e la cultura europea", Roma, 21-24 maggio 1973), Roma: Marsilio Editori.

American Psychiatric Association (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition Text Revision (DS-IV-TR)* Washington D.C.: APA (trad. it.: *DSM-IV-TR. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Quarta edizione Text Revision*, Masson, 2001, Milano).

American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali V.* Washington D.C.: APA (trad. it.: *DSM-V. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Quinta edizione*, Masson, 2014, Milano).

Fulceri, F. (2019) *L'approccio Gestalt Analitico. Il caso di D: quando le chiusure proteggono dal trauma. Atti del Convegno Sessualità e nuove declinazioni. L'approccio Gestalt Analitico*, Pineto (TE), Epigrphia a.c.f.

Garufi B. (1977) *Sul Preconcetto di inferiorità della donna. Alcune riflessioni sul femminile dal punto di vista della Psicanalisi e della Psicologia Analitica*, in *Rivista di psicologia Analitica*, vol. I 6, Roma: Marsilio Ed.

Fogarty M., Bhar S., Theiler, S, O'Shea, L. (2016) *What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus*, in *British Gestalt Journal*, Vol. 25, n.1 pp. 31-41

Freud S. (1905). *Tre saggi sulla sessualità*, in "Opere", IV, Torino: Boringhieri.

Fulceri F., Rondinelli S., Spennato R., Speranza B., Viccaro M.C., Vitiello S. (2016) *L'Approccio Gestalt Analitico alla Sessualità*, in *Psicobiettivo, Rivista Quadrimestrale di Psicoterapie a Confronto*, Maggio-Agosto. Roma: Franco Angeli.

Jung C.G. (1928) *L'Io e l'inconscio*, Torino: Boringhieri.

Kaplan H.S. (1979) *Disorders of sexual Desire*, New York: Brunner.

Kepner I. J. (2002) *Energy and the Nervous System in Embodied Experience*, tratto da www.pathwaysforhealing.com

Leiblum R.S., Rosen C.R. (2004) *Principi e pratica di terapia sessuale*, Roma: CIC Ed. Internazionali.

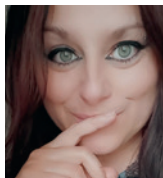
Masters W.H., Johnson V.E. (1967) *L'atto sessuale nell'uomo e nella donna. Indagine sugli aspetti anatomici e fisiologici*, Milano: Feltrinelli.

Simonelli C. (2006) *L'approccio integrato in sessuologia clinica*, (A cura di) Collana di Psicossessuologia diretta da Pasini, VV., Milano: Franco Angeli.

Note sull'autore

Francesca Fulceri

Psicologa, Psicoterapeuta a orientamento Gestalt Analitico individuale e di gruppo, Specialista in Sessuologia, Presidente Associazione Italiana Gestalt Analitica dal 2009 al 2015, Past-President AIGA, dal 2015 ad oggi, Direttore Scientifico AISC (Associazione Italiana di Sessuologia Clinica), Docente Master in Sessuologia Clinica per psicologi e per psicoterapeuti. Ha pubblicato *La Gestalt Analitica e la Sessuologia Clinica: verso un modello integrato per la cura delle disfunzioni sessuali*, www.aigaweb.it (2013), *L'approccio Gestalt Analitico alla sessualità*, Rivista Psicobiettivo, Franco Angeli, 2015. Vive e lavora a Roma.



Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

Abstract

Abstract: L'argomento centrale di questo articolo è sicuramente uno dei temi che, insieme alla morte, crea più domande e difficoltà quando ne siamo di fronte. Durante questo scritto cercherò di far chiarezza su come si compone questa immensa tematica con definizioni che servono ad avere una base da cui partire. Per dare un ordine ho differenziato quella che chiamerò *sessualità*, quindi tutte le parti che la compongono, da quella che sarà descritta come *sessualità oscura*, cioè tutto quello che viene considerato perverso e che normalmente teniamo nascosto nell'intimità dei nostri pensieri. Sadismo, masochismo, bondage, perversioni tutte parole che abbiamo iniziato a conoscere per nuovi libri che tanto vanno di moda. In verità è qualcosa che c'è fin dalla notte dei tempi. E come tale crea curiosità e affascina. Lasciamo a Dante il Dolce Stil Novo e la donna "Angelicata" adorata e beatificata di quell'amor gentile e facciamo spazio ai pensieri reali di ogni mente. E per chi dice che non è così... Mente!

Abstract: "The central topic of this article is certainly one of the themes that, along with death, creates more questions and difficulties when we are faced with it. The author clarifies how this immense theme is composed, with definitions that serve as a ground. She differentiates what she calls *sexuality*, and all the parts that compose it, from "dark sexuality," that is, everything that is considered perverse and that we normally keep hidden in the intimacy of our thoughts. Sadism, masochism, bondage, perversions are all words that we have begun to know for fashionable new books. In truth, it is something that has been there since the dawn of time. And as such, it creates curiosity and fascinates. In this article, the reader is encouraged to leave behind the *Dolce Stil Novo's* view of an "Angelicata" woman as depicted by Dante in his poems and make room for the real thoughts of every mind.

Parole chiave: bondage, sessualità oscura, masochismo.

Key words: bondage, dark sexuality, masochism.

La mia vita personale e professionale è sempre stata corteggiata dalla tematica della sessualità, argomento che da spazio ad ampie sfumature che cercherò in questa sede di far arrivare ai lettori nell'unico modo in cui arrivano a me: passionale, avvolgente e coinvolgente.

Argomento controverso, in continua evoluzione, affascinante e sicuramente uno degli argomenti da trattare se si vuole iniziare un percorso conoscitivo personale intenso e completo.

A mio parere, in primis, occorre differenziare la sessualità in due grandi filoni: la sessualità che preferisco connotare come *luce* e sessualità che definisco *ombra*. Ciò che considero come sessualità luce è tutta quella parte che si riferisce al modo canonico di considerare questa tematica: aspetti generali come l'identità di genere, l'orientamento sessuale o l'identità sessuale e definizioni su tutto quello che riguarda i vari livelli di conoscenza e consapevolezza.

Dare definizioni e categorie in cui ci possiamo rifugiare, per dare una prima forma su chi siamo e su che cosa vogliamo sotto le lenzuola o altrove. In questa sede, però, la mia attenzione si focalizza sulla parte che a mio avviso è più irriverente e divertente, quella che appunto definisco *sessualità oscura*. Questa iniziale differenziazione non ha un valore giudi-

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

cante o considerare una parte migliore dell'altra, è semplicemente un modo per capire dove si sta guardando. Detto questo sono sempre stata attratta da questa modalità di conoscenza, anche se la società cattolica in cui si espande il mio campo d'azione è sempre stata limitante e proibitiva. Ho sempre pensato che la sessualità principalmente è la massima espressione del nostro Io, e avendo Io differenti, abbiamo differenti espressioni di essa.

Ma cosa s'intende per oscurità?

Le perversioni, il masochismo, il sadismo e il BDSM¹, tutte pratiche che lentamente prendono spazio nel nostro quotidiano. Con l'avvento di una letteratura che ha dato il via a questo nuovo linguaggio ispirato alle "cinquanta sfumature"² di E.L. James ci stiamo abituando alle diverse terminologie, sebbene nel libro del Kamasutra le pratiche amorose fossero già ben evidenti nel VI secolo.

Nella cultura classica indù, l'individuo ha il preciso obiettivo di "seguire" un'armonica realizzazione di sé, senza trascurare alcun aspetto della vita terrena con quattro obiettivi nella testa: Artha (il benessere, sia fisico che economico), Kama (il desiderio, il piacere e la sua fruizione), Dharma (il senso etico che ricerca un equilibrio tra artha e kama) ed infine Moksha (la liberazione dal mondo materiale e il raggiungimento della vera coscienza di sé).

L'idea che pervade in questa scrittura è come l'amore sia un'unione divina. Adorabile concetto che è poi quello che ha sempre accompagnato la mia concezione personale di sessualità. Sperimentazione, condivisione, scambio, contatto.

Per questo emerge la voglia di potersi conoscere con consapevolezza e se ci limitiamo in quello che siamo non potremmo mai essere in *contatto col divino*.

Come può qualcosa di così istintivo e naturale diventare perverso e oscuro?

La parola perversione riecheggia nelle nostre menti quasi come un'ossessione e di sicuro, a volte, ci siamo chiesti se la nostra persona sia perversa o no. Se si pensa a quante volte abbiamo fantasticato nell'essere qualcuno diverso da noi, magari attraverso dei travestimenti. Come il mitico gioco *del dottore* dove le fantasie prendono forma e diventano per quel momento la realtà. O se il pensiero diventa eccitante se guardiamo un paio di stivali con un tacco vertiginoso, la mente continua il suo racconto e magari immaginiamo quel tacco solcare parti del nostro corpo in un incontro intenso, doloroso e piacevole nello stesso tempo. La lingerie diventa protagonista, quindi siamo alla ricerca di capi di pelle, latex o morbida seta, per amplificare ogni senso: dalla vista al tatto, passando dal gusto. Ogni elemento è importante per dar voce ai nostri istinti, alle fantasie a noi.

Tutto questo è perversione o solo una modalità di approccio a questo mondo?

L'origine della parola perversione deriva dal latino *perversum* e lo possiamo tradurre in *stravolto*. Si stravolge l'idea di tutto ciò che la maggioranza delle persone racchiude nel senso comune, quello che possiamo considerare *normale*. Viene utilizzata questa terminologia per quei comportamenti che si oppongono all'ortodossia. Del resto quando diamo voce ai nostri istinti loro *fuoriescono* seguendo le loro regole ed ognuno di noi ha le proprie.

A volte viene utilizzato come sinonimo di *devianza* anche se, in verità, quando conside-

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

riamo questo termine viene messa in rilievo la violazione delle norme sociali riconosciute. Considerando le diversità di culture presenti è difficile dare una definizione universale di ciò che è perverso e di ciò che non lo è. Una domanda prende spazio: se c'è rispetto della propria persona e del proprio partner, chi può dire cosa è perverso e cosa non lo è?

Praticare ad esempio l'urofilia, cioè liberare il proprio piacere attraverso l'emissione di urina addosso al proprio partner è da considerare la massima intimità tra due individui o una forma di perversione anche un po' inadeguata?

Nasciamo con mille divieti e dogmi da onorare, ma nessuno ci insegna come seguire la nostra natura, esprimere le nostre emozioni e i nostri bisogni. Credo che la maggior parte dei fraintendimenti ci sia per la poca o assente educazione alla nostra sessualità: ciò che non conosciamo diventa cattivo, il male da estirpare. Non avere delle buone basi da cui iniziare fa sì che l'individuo si crei false credenze e questo non diventa la scelta migliore. Un po' come le streghe nel Medioevo, donne che avevano soltanto la colpa di essere *libere pensatrici*. Conoscere le varie arti le alzavano a qualcosa di misterioso e intrigante e questo, come molte cose che non si dominano o non si capiscono, si cerca di eliminarle con atteggiamenti inadeguati e pericolosi.

Scorrendo fra i cassette della memoria ho associato in modo quasi spontaneo la lettura di Hillman e il suo libro *"Saggio su Pan"*. Un saggio che ho molto amato. Interessante come Hillman in questo scritto voglia dare risalto ad una figura che non è propriamente così nobile per il pensare comune. Un dio un po' demonizzato, Pan, dio dello stupro, della masturbazione e del panico. *«La natura, in quanto è Pan, è calda e opprimente, è l'odore forte del suo pelo caprino, è la sua erezione, come se la forza arbitraria e imprevedibile e l'inquietante mistero della natura fossero sintetizzati in quest'unica figura»* (Hillman, 1977, p. 53-54). La nostra natura è irriverente, poterla seguire spesso spaventa, ma è a parere mio l'unica evoluzione da potere esprimere. Non sto affermando di esplodere come vulcani, ma di assimilare in noi quello che siamo, perdonarci ed iniziare a divertirci. L'immagine di Pan, afferma Hillman, è un continuo manifestarsi nella nostra esperienza quotidiana, dietro le maschere della psicopatologia. Insomma per dare luce alle nostre ombre è quasi un dovere rendere loro omaggio. Quali dei non abbiamo onorato e quindi sono diventati malattie? Frase che in questi anni d'immersione nel mondo della Gestalt ho sentito spesso. E quindi, consapevolezza, parola tanto usata che pochi hanno potuto apprezzare. Utilizzando ancora le parole di Hillman si può meglio capire come questo è un limite per noi:

Il contrasto tra quel armonioso giovinetto che è Eros e l'irsuta goffaggine del rustico e panciuto Pan, con la vittoria di Eros, fu moralizzato per dimostrare il miglioramento dell'amore rispetto al sesso, dell'eleganza rispetto allo stupro, del sentimento rispetto alla passione (...) l'amore non ha posto nel mondo di panico, masturbazione e stupro di Pan e nella sua caccia delle ninfee (...) è forse per questo che siamo tanto turbati dalla masturbazione e dallo stupro. Per essi non c'è posto in un mondo d'amore (Hillman, p. 117-118).

Andare controcorrente e stare in contatto pieno con i nostri *demoni* interiori è il nostro obiettivo principale se vogliamo creare un contatto vero e sincero con noi stessi.

La sessualità può considerarsi un demone?

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

Se osserviamo i giorni nostri, la perversione fa riferimento prettamente alla sfera sessuale (legata per alcune culture alla religione). Sono tutte quelle pratiche sessuali che vanno oltre il solo coito.

Lo psichiatra statunitense Robert Stoller mise in dubbio la differenza tra quello che possiamo considerare *normale* e quello che è *perverso*. Questo avveniva negli anni '70 ma credo che ancora oggi il dibattito sia aperto, mancando una linea di demarcazione netta (eccezione della violazione dei diritti altrui). La perversione è legata al concetto di paraflia dal greco *para* (deviazione) e *filia* (attrazione) (Kernberg, 1993).

Le pulsioni erotiche connotate da fantasie o impulsi intensi e ricorrenti hanno diverse valenze. Implicano attività o situazioni specifiche che riguardino oggetti, comportano sofferenza e/o umiliazione, sono rivolte verso minori e/o persone non consenzienti solamente quando scaturiscono condizioni patologiche. Se le parafile si stabilizzano potranno influenzare seriamente la capacità dell'individuo ad instaurare relazioni affettuose reciproche e soddisfacenti. Si possono causare comportamenti nocivi all'individuo e potrebbero indurre a compiere atti non accettati o reati contro la persona. Anche se considerando il masochismo possiamo dar voce a tutta quella fetta di essenza dove la perversione che sta alla base è il piacere erotico nell'essere maltrattato, umiliato, colpito fisicamente e moralmente.

In quanto tipologia caratteriale, il masochista ha il desiderio d'esser sottomesso e rimanere in balia di qualcuno che possa fare di lui/lei ciò che vuole; desiderio e atto dal quale il soggetto che vi si sottopone consegue eccitazione sessuale, compiacimento del suo bisogno e espressione nell'orgasmo finale.

Ogni colpo inflitto provoca eccitazione e piacere, ma anche la *manca* della pratica (quindi un rifiuto) provoca nell'individuo una forte spinta attrattiva verso il *compagno di giochi*. Pensando al rapporto tra sadico e masochista, dove viene coniata la parola *sadomaso*, proprio per indicare il forte legame tra di due ruoli, si può pensare che sia il sadico il conduttore della scena. In realtà è il ruolo del masochista che mette in atto le regole del gioco e che esso possa andare avanti oppure no: attraverso dei contratti che vengono stipulati i due *danzatori* danno il via ad una relazione intima e particolare, forse soltanto naturale per i protagonisti. Un contatto intenso ricco di fiducia e con una forte componente di abbandono nell'altro. Quando metti la tua entità in mani che non sono tue, affidarsi diventa essenziale e vitale.

Facendo un riferimento storico il termine masochismo viene fatto risalire allo scrittore austriaco Leopold von Sacher-Masoch, autore del romanzo "*Venere in pelliccia*" (1881) dove viene descritto in modo accurato una relazione di tipo masochistico.

Viene comunque considerato in questo romanzo il cosiddetto masochismo maschile. Kernberg nel suo libro "Aggressività, disturbi della personalità e perversione" fa una distinzione della sindrome masochista e la suddivide in livelli in cui il masochista esprime se stesso. In quello che l'autore descrive come livello nevrotico di organizzazione della personalità troviamo il disturbo masochistico-depressivo di personalità, l'infatuazione e la perversione masochistica, invece a livello borderline un disturbo sadomasochistico di personalità.

Krafft-Ebing traduce il concetto di masochismo in *perversione* (Kernberg, 1993).

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

Il concetto di masochismo viene considerato una parafilia solo nei casi in cui la ricerca del dolore è l'unica forma di sessualità che permette il raggiungimento dell'orgasmo. Il padre della psicanalisi, distingueva in tre forme molto distinte il concetto di masochismo definendolo come masochismo erogeno, cioè una specifica forma di eccitazione che porta al piacere sessuale; in masochismo morale dove viene abbandonata la propria libido e si sceglie di vivere il masochismo nella propria quotidianità, come se ogni giorno si è nell'attesa di prendere uno schiaffo. Importantissimo quello che viene considerato il masochismo femminile.

Per questa ultima classificazione viene considerata come una concezione legata alla donna, quasi, come se fosse uno stato innato biologicamente. Strettamente collegato con il "funzionamento psicologico". La donna in varie culture viene cresciuta per soddisfare l'uomo sia in campo domestico sia in campo sessuale e, ahimè, ancora in modo molto attuale questa visione. Guardando come, persino i giochi delle bambine fanno capire cosa devono imparare a fare in futuro: bambole, mini cucine o ferri da stiro con cui esercitarsi in un copione che sembra già scritto. Secondo Reik lo stato biologico delle donne – mestruazioni, deflorazione e parto – avrebbe una connotazione masochista. Simone de Beauvoir considera la donna, che spesso è dominata sia dal marito sia dai figli, in una «*schiaffo del lavoro domestico*» e vive una forma di masochismo sociale all'interno del quale ella stessa si crogiola: «*molte donne si diletano nel loro ruolo di vittime predestinate, sono dolorose schiave dei propri mariti e figli ed in ciò provano una gioia masochista*» (Kernberg, 1993).

Quando invece parliamo di masochismo al maschile vediamo un maschile che diventa femminile e simbolicamente si castra.

Questo fa risalire alla fantasia di castrazione che, a sua volta, si collega alla vita infantile, quando la madre aveva il potere di punire il bambino sia fisicamente sia moralmente, in cui per paura di deludere il genitore assumeva questo atteggiamento di sudditanza molto marcato.

In concreto il masochismo si rifà a un *non corretto* superamento della fase edipica.

Come citato in precedenza, non ci può essere la figura del masochista se non esiste quella del sadico.

Il termine sadico/sadismo deriva da Donatien Alphonse François de Sade (Marchese de Sade, 1740-1814), aristocratico francese autore di diversi libri erotici e di alcuni saggi filosofici, in cui viene evidenziata la figura del sadico come: «*individuo capace di compiere con razionalità ogni sorta di azione volta al male o meglio all'immortalità, dato che il soggetto non riconosce solitamente il bene e il male, ma solo il suo piacere e il suo potere*».

Il sadismo è una parafilia consistente nel trarre piacere dall'infliggere dolore fisico o umiliazioni psicologiche ad altri soggetti.

Il filosofo francese Gilles Deleuze afferma che:

«*la relazione fra sadico e masochista è impossibile, essendo il primo coinvolto in una sorte di operazione destrutturante del potere nella relazione (quindi facendo saltare ogni possibile accordo), laddove il secondo è piuttosto attratto dalle forme di istituzionalizzazione della relazione all'interno di un cornice contrattuale*» (Kernberg, 1993, p. 248).

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

Il sadico al di fuori di una cornice regolamentata detta SSC (sana, sicura e consensuale) può spingere la sua azione fino a soprassedere o rinunciare al consenso esplicito della vittima, dei suoi gesti o addirittura nei casi che chiamiamo *sadismo patologico* fino ad oltrepassare i limiti della legalità rendendosi responsabile di atti lesivi dell'integrità psicofisica o addirittura della vita di colui o colei su cui agisce.

La parola sadico viene utilizzata spesso nella nostra quotidianità anche se in modo errato. Per classificare effettivamente un sadico ci sono due criteri diagnostici: il tempo e le fantasie. Se in un periodo di almeno sei mesi sono presenti fantasie, impulsi sessuali o altri comportamenti ricorrenti e intensamente eccitanti sessualmente che comportano azioni in cui la sofferenza psicologica o fisica della vittima è sessualmente eccitante per il soggetto è un campanello su cui riflettere. Diventa un pensiero ricorrente, che invade la mente e prende spazio nella nostra quotidianità.

Per quanto riguarda le fantasie, gli impulsi sessuali o i comportamenti causano disagio clinicamente significativo o compromissione dell'area sociale, lavorativa o di altre importanti aree di funzionamento.

Considerando sempre il testo di Sade possiamo poi delineare che le basi del sadismo, per come lo intendeva lui, poggiavano su caratteristiche direi fondamentali. L'odio prende spazio, infatti veniva considerato sia l'odio per l'altro sesso che per lo stesso di appartenenza, come una spinta che ci fa muovere nel mondo senza la quale il passo non viene fatto.

Un'altra caratteristica da valutare è anche la paura del coito con le sue conseguenze. Il coito considerato come la perdita di essenza e vitalità maschile, dove in quel gesto non c'è il raggiungimento di un qualcosa di piacevole, ma il distacco di una parte molto intima e sacra. Considerando l'odio in generale verso l'altro non si poteva avere discendenti che poi dovevano esser odiati. Quando si considerano i comportamenti di tipo sadico sessuale ci avventuriamo in situazioni tra l'eccitante ed il macabro, dove la lussuria si colora di rosso, ma di quel rosso che è solo del sangue. L'omicidio chiamato per lussuria non è altro che una delle modalità in cui sfocia il comportamento del sadico: provare piacere nell'uccidere la vittima. Avere il potere della morte sulla vita acquista un sapore di eccitazione e supremazia.

Questo modo di *contattare* l'altro è per la maggior parte maschile, se diamo accento allo stupro, alle lesioni mediante armi da taglio, o solo considerando gli uomini che vogliono avere per sé anche una ciocca di capelli. Una forma di invasione, violenta più delle altre. Come significare io ci sono e lascio il segno (naturalmente in negativo se vogliamo dare una valutazione).

Il sadico esercita la sua supremazia quando identifica l'altro da sé come debole e fragile: animali, individui inermi fino ad arrivare a esercitare la necrofilia dove l'orgasmo viene raggiunto mediante atti eterosessuali o omosessuali rivolti a cadaveri. Cosa c'è di più inerme in questo caso?

Il sadismo si basa soprattutto sulla *paura delle responsabilità*, il sadico rifiuta la reciprocità che in effetti è la massima caratteristica dell'amore: il sadico non vuole che la vittima gli offra la sua dedizione.

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

Quando abbiamo un dialogo amoroso con due parti c'è di base una forte comunicabilità, rispetto e affetto. Per ottenere ciò è essenziale una forte responsabilità di ciò che siamo, avere una buona consapevolezza delle nostre risorse avere il contatto con noi e il fuori di noi. È un forte atto di fede potersi guardare e assimilare ciò che siamo. Quando siamo di fronte ad una qualsiasi relazione ci mettiamo di fronte a tutte quelle parti di noi che a volte nascondiamo e a volte non ascoltiamo. L'altro ci fa da specchio, uno specchio che non mente ed è lì che emergono i nostri errori, e dobbiamo guardare i nostri sbagli senza soccombere. Mentre si legge questa parola, soccombere, si fa strada una sensazione di soffocamento interiore. In un confronto con l'altro si dovrebbe utilizzare ciò che ci capita come motivo di crescita personale e relazionale. Quanto è difficile fare questo movimento evolutivo, poterci dire che non siamo così meravigliosi come possiamo pensare.

Il sadico non può stare di fronte a tutto questo, la persona più importante per lui è se stessa e se si mette in un dialogo vanno a crollare tutte le sue certezze su cui si fonda la sua persona. Nel momento in cui si dovesse metter in gioco tutte le sue false credenze andrebbero distrutte lasciando un enorme vuoto emotivo che non riuscirebbe a colmare, facendolo schiacciare dalle responsabilità, appunto. Responsabilità: abilità a rispondere. Concetto caro alla Gestalt a cui l'uomo non si dovrebbe mai sottrarre se vuole esser considerato tale, nel bene e nel male.

La sessualità è in continua evoluzione, e quella che appunto definisco oscura ha parecchie sfumature da osservare.

In un'epoca dove è basilare la concezione di potere, dove i ruoli nella sessualità hanno avuto un *rimescolamento* e soprattutto una nuova consapevolezza, l'acronimo BDSM prende piede sempre più in modo preponderante.

Con questa dicitura si prende in considerazione tutta quella parte di sessualità, pratiche erotiche, relazionali anche affettive che permettono di condividere fantasie basate sul dolore, potere, umiliazione tra due o più partner adulti e consenzienti che traggono da queste piacere, soddisfazione e godimento. Infatti per BDSM si intende il *bondage*, pratica in cui si immobilizza il partner consenziente o se ne limita temporaneamente la capacità sensoriale.

È possibile sia legare con corde, sia con corsetti, cappucci, bavagli, catene. Pratiche considerate torture vengono trasformate in momenti di piacere estremo dove chi le esercita e chi le subisce attinge ad una modalità di raggiunta dell'orgasmo che tocca picchi tra dolore estremo, soffocante mancanza di controllo a massima lussuria. Oltre a questo ci sono i concetti di dominazione e sottomissione. Una volontaria cessione di potere di una delle due parti, che da quel momento sarà sottomessa all'altra che prende invece il ruolo di dominante.

Se consideriamo il rapporto BDSM, sia occasionale che perpetrante nel tempo, si prevede che una parte abbia il controllo sull'altra.

Importante in questi casi è la definizione dei vari ruoli di dominanza o di sottomissione. Nel caso ci sia un interesse nel poter assaporare i diversi ruoli viene proposto il ruolo di *switch* (cambio). In questo caso l'individuo può scegliere di avere un rapporto dominante con un partner e con un altro il ruolo di sottomesso o per la maggior parte dei casi può

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

scegliere uno o più partner switch con cui avere una *fluidità di ruoli*.

Ci sono anche persone che sono interessate a realizzare pratiche del BDSM senza però creare dinamiche di dominazione e sottomissione.

In questo caso vengono chiamate *top* (se apprezzano il ruolo attivo) e *bottom* (se viene apprezzato il ruolo passivo).

Se al contrario il rapporto tra le parti è continuo nel tempo avremo a che fare con *Master* (la parte maschile) o *Mistress* (la parte femminile) per quanto riguarda il ruolo dominante e con *Slave* per il ruolo di sottomissione.

Ruoli, atteggiamenti, attività, passività, sguardi, sono tutte componenti che troviamo nel gioco dello scambio di coppia. Locali adibiti a questa pratica si riempiono di coppie e individui singoli la cui spinta è quella di soddisfare il proprio vedere. Si è di fronte a giochi di potere molto intensi, al controllo del partner che può sperimentarsi sotto lo sguardo attento dell'altro. Non esiste tradimento, ma condivisione di tempo e spazio, dove l'essere insieme toglie il senso di colpa del voler provare una o più persone nuove. Come nella pratica del poliamore dove in modo consenziente vengono iniziate più relazioni amorose di diversa entità dove tutti i *partecipanti* conoscono la situazione e condividono le proprie emozioni.

Ci siamo inventati diversi modi per soddisfare le nostre perversioni e stranezze per tenere a bada il nostro giudice interiore o è davvero una svolta consapevole ed evolutiva?

E tra le varie piacevolezze del sesso come non si possono citare i sex toys.

Dal più antico vibratore, nato in Francia nel 1734 per la stimolazione genitale femminile a carattere curativo per alleviare l'isteria, l'insonnia, il nervosismo considerando che il loro manifestarsi fosse riconducibile a un malfunzionamento dell'utero e l'incremento dell'attività sessuale o il massaggio pelvico poteva dare sollievo o addirittura la scomparsa di questi sintomi.

L'evoluzione dei sex toys a giocchini anche molto belli da vedere con forme e colori accattivanti rendono più divertenti e intriganti i momenti d'intimità e mettono in una relazione giocosa la sessualità sia individuale che di coppia. Fare un giretto nei sexy shop può dare una ventata di freschezza e leggerezza in una concezione troppo inquadrata.

Tutto questo riporta un po' alla modalità giocosa che dovrebbe avere la sessualità. Da piccini in un moto esplorativo le prime conoscenze sono proprie delle parti intime che danno quel senso di potere, di controllo e di piacere anche se non capiamo appieno quello che sta succedendo e a volte anche alcuni adulti fanno ancora fatica a capire.

La nostra epoca viene caratterizzata dalla velocità, dal digitale, dal tutto e subito e anche fare crescere l'eccitazione diventa veloce, quasi senza pensieri e senza conseguenze.

Attraverso i "selfie sexy" in un attimo stimoliamo la fantasia del nostro interlocutore sia conosciuto che non, e lo scambio avviene in modo graduale e quasi come se seguisse uno schema, come in un rapporto vero e proprio in cui aumentiamo la potenza dell'immagine arrivando al culmine nell'orgasmo.

Il nostro demone: il lato oscuro della sessualità

di Sara Dolci

Diventiamo, dietro a quelle fotografie, attori di un film porno, in cui possiamo giocare senza troppo mettere in mostra la nostra anima più profonda e nascosta. Facile in un'immagine quanto difficile il contatto reale, come fa qualcosa di così intimo in cui normalmente c'è un incontro vero diventare qualcosa che invece non ci fa esporre troppo?

Considerando tutte queste variabili la cosa più importante è assimilare la nostra essenza, anche se essa è un "demone" spaventoso, ma del resto citando Platone (1997): «*non sarà il demone a scegliere voi, ma voi il demone (...). La virtù non ha padroni, quanto più ciascuno di voi la onora, tanto più ne avrà; quanto meno la onora tanto meno ne avrà. La responsabilità, pertanto è di chi sceglie.*».

Parola chiave, responsabilità, proprio nell'accezione adulta del termine e non in quella persecutoria del tipo *sii responsabile*. Deve essere un riappropriarsi consapevolmente di ciò che siamo.

Come cita la preghiera della Gestalt «*io sono io... tu sei tu*», e per fortuna che è così, qualunque cosa noi siamo, sia un caprino Pan o un fanciullo indifeso.

Note

¹ Il termine BDSM è l'acronimo che si riferisce a diverse pratiche, bondage, dominanza, sadismo, masochismo.

² Termine ispirato alla trilogia erotica dalla scrittrice inglese E.L. James (pseudonimo di Erika Leonard), composta dai tre romanzi *Cinquanta sfumature di grigio*, *Cinquanta sfumature di nero* e *Cinquanta sfumature di rosso*.

Bibliografia

Dettore D. Lambiase E. (2011) *La fluidità sessuale. La varianza dell'orientamento e del comportamento sessuale*, Alpes, Roma.

Gramigni D. (2017) *Aprirsi al piacere*, Roma: ultraLife.

Hillman J. (1977) *Saggio su Pan*, Adelphi, Milano.

Lowen A. (1977) *Amore e Orgasmo*, Feltrinelli Editore, Milano

Kernberg F. O. (1993) *Aggressività, disturbi della personalità e perversioni*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

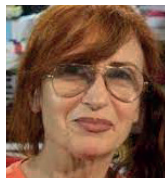
Krishnananda, Amana (2008) *Sesso e intimità. Accogliere e superare paure e insicurezze per vivere al meglio la vita di coppia*, Feltrinelli, Milano.

Platone (1997) *Repubblica*, Newton & Compton Editori, Roma.

Note sull'autore

Sara Dolci

Psicologa dello sviluppo e dell'educazione, ha conseguito il diploma di laurea a Padova; psicoterapeuta della Gestalt diplomata presso il "Centro Studi Terapia della Gestalt" a Milano. Ha lavorato presso il Sert e centri per disabilità adulta. È formatrice per educatori sulle tematiche della affettività e disabilità.



La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio ovvero Faust, Mefistofele e Margherita

di Paola Dei

Abstract

Abstract: Il *Faust*, dramma di Johann Wolfgang von Goethe, è una delle opere più importanti della letteratura europea e mondiale; un'opera monumentale ripresa successivamente da molti altri artisti dove l'autore racconta la vicenda amorosa di una coppia, anzi di un triangolo amoroso: quello fra Faust/Mefistofele e Margherita, una donna devota a Dio che cade nei meccanismi seduttivi di chi la inganna e, nonostante questo, è capace di *intercedere* presso Dio per la salvezza di chi ha amato. Nell'articolo ho scelto di parlare della rappresentazione realizzata dalla Compagnia Lombardi - Tiezzi che, con 13 scene ricche di suggestioni, è capace di evidenziare i momenti più significativi del dramma. Margherita, nell'interpretazione del regista, rappresenta la donna abusata da chi, senza un vero sentimento d'amore, utilizza la seduzione del potere. La figura del Faust evoca tratti che nella clinica definiamo *narcisistici*. Come sostiene Alexander Lowen nel suo testo intitolato *Il Narcisismo*: «Chi rinuncia al Regno dei cieli per il potere fa un patto con il demonio. Il narcisista lo accetta».

Abstract: *Faust*, a tragic play by Johann Wolfgang von Goethe, is a masterpiece of European and world literature that tells the love story of a couple – or rather the one of a love triangle – between Faust/Mephistopheles and Margaret, a woman devoted to God who falls into the seductive mechanisms of those who deceive her and, despite that, intercedes with God for the salvation of the ones she loves. In the article, I have chosen to talk about the representation created by the Lombardi - Tiezzi Company which, with 13 scenes full of suggestions, can highlight the most significant moments of the drama. In the director's interpretation, Margherita represents the woman abused by those who, without a true feeling of love, use the seduction of power. Faust's character evokes traits that in psychotherapy we define as *narcissistic*. Indeed, as Alexander Lowen affirms: «*whoever sells out the kingdom of heaven for power makes a devil's bargain. It is the bargain that the narcissist makes*».

Parole chiave: Teatro, scene, suggestioni, Faust, Goethe, Compagnia Lombardi - Tiezzi.

Key words: Theater, scenes, suggestions, Faust, Goethe, Compagnia Lombardi - Tiezzi.

L'incontro con l'inconscio

Molti sono gli autori che in letteratura, musica, arte, hanno affrontato le vicende di un personaggio letterario, il Faust, nato nel XVI secolo, che per ottenere conoscenze ancora più vaste, potere, giovinezza e una donna, vende la propria anima al diavolo mediante un contratto firmato col proprio sangue. Dominato dai propri desideri intellettuali e sensuali, Faust è stato messo spesso anche in relazione con il Don Giovanni. In entrambi il peccato raggiunge livelli ultra-umani, ed entrambi avvertono la disparità tra i loro desideri e le limitate possibilità di un essere umano. Sostanzialmente Faust e Don Giovanni sono personaggi più grandi del loro peccato. Avremo modo nel prosieguo dell'articolo di renderci conto come l'artificio creativo di grandi artisti sia riuscito a cogliere le caratteristiche fondamentali del disturbo narcisistico di personalità (DNP) meglio descritto nel DSM-5 sotto la voce Disturbi di Personalità.

A partire dal Faust di Marlowe e di Goethe, che lavorò intorno al testo per sei decenni, dal 1772 al 1831, costruendo un'opera monumentale intorno alla figura del medico e mago cinquecentesco, fino al Faust di Schumann, altre opere teatrali e cinematografiche hanno cercato di restituirci i sogni e i desideri di questo emblematico personaggio: fra gli altri

**La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio
ovvero Faust, Mefistofele e Margherita**

di Paola Dei

Thomas Mann, Giorgio Strehler, Massimo Castri, Alexander Sokurov.

La versione della quale mi sono interessata in maniera particolare è quella di Federico Tiezzi, sia per la sintesi che il regista teatrale è riuscito a trarne, sia per i numerosi riferimenti psicologici e letterari in essa contenuti. Nel suo *Scene dal Faust*, Tiezzi propone la prima parte interna della tragedia. Nell'Opera è molto interessante, soprattutto per il contesto della Rivista, l'interpretazione che ci rimanda il regista, il quale, in base ai suoi studi e all'analisi del testo, ritiene che quello che il Faust incontra sia il suo inconscio. In particolare due importanti riferimenti psicoanalitici e letterari sostengono la tesi di Tiezzi. Un caso di possessione demoniaca del XVI secolo, di cui si occupò Freud (2006) rilevando che, quando l'inconscio si ammala, si perde ed entra nella notte dei sensi e *I fratelli Karamazov* di Fëdor Dostoevskij, dove il grande scrittore russo, con il linguaggio a sua disposizione, sostiene che il demonio è un prodotto totalmente umano. Con una drammaturgia interna essenziale tradotta da Fabrizio Sinisi, Tiezzi traspone la figura del filosofo e letterato ai nostri tempi dando particolare importanza all'umanizzazione della figura demoniaca, come se l'inconscio stesso si presentasse davanti a Faust in carne e ossa.

Faust nell'opera rappresenta una sorta di *Wittgenstein*, che fa della conoscenza il motore principale della propria vita, ma a un certo punto si rende conto che non basta. Ecco allora l'incontro con la propria anima e con le proprie pulsioni, come apparve a Grotowski, il regista polacco che nel 1986 si trasferì in Toscana, in un giovanile Faust di Malowe.

In questa interpretazione in particolare il Bene e il Male sono figli del medesimo desiderio di potenza, di andare oltre i confini. In questi passaggi nei quali Faust suggella con il sangue un patto con il demonio, viene spontaneo l'accostamento ad uno dei testi di Alexander Lowen intitolato *Il Narcisismo* di cui nel 2014 è uscita la quindicesima edizione. Nell'ultima parte del testo, divenuto un cult si legge: «Chi rinuncia al regno dei cieli per il potere fa un patto con il demonio. Il narcisista lo accetta» (op. Cit. Alexander Lowen, 2013). Potremo quindi asserire che Faust nell'incontro con l'inconscio sceglie quella parte di sé che decide di non amare quanto piuttosto di sedurre per sperimentare la vertigine della conquista.

Fra inserti musicali e flashback Faust dice a Mefisto: «*Spalancami le porte che mai nessuno vorrebbe aprire...Se vi piace assaggiare tutto un po' ovunque...diamoci dentro senza esitazione*», lasciando emergere il desiderio di onnipotenza subito raccolto da Mefisto che dice: «*Tu non capisci...io non ti sto parlando di godere... Voglio la vertigine...*».

Faust è animato da buoni propositi ma poi prevale il senso di onnipotenza tipico di chi, si incammina fra le dinamiche narcisistiche, caratterizzate da mancanza di empatia e desiderio di oltrepassare le limitate possibilità di un essere umano: «*Dobbiamo abbandonarci interamente all'estasi...piacere interminabile*» dice Faust a Margherita.

Il dramma rappresenta un lungo viaggio nell'oscurità dove emerge la sfida fra Dio e Mefistofele accompagnato da una colonna sonora che mescola Mahler a Penderecki, Badalamenti alla meravigliosa *Lacrimosa* di Preisner e che ci fa comprendere come una personalità non integrata, tipica dei disturbi narcisistici, mantenga scisse le rappresentazioni idealizzate del se stesso dando origine ad un Sé grandioso, capace di sedurre per ottenere tutto ciò che desidera.

A muovere le scelte di queste tipologie cliniche è sempre un forte sentimento di invidia verso coloro che nell'interiorità brillano di luce propria e che loro cercano di distrugge-

**La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio
ovvero Faust, Mefistofele e Margherita**

di Paola Dei

re animati dalla parte mefistofelica. In terapia vediamo come pazienti affetti da questo disturbo abbiano caratteristiche di crudeltà, con accentuati tratti di sadismo e con intense reazioni paranoide verso gli altri, una rabbia cronica razionalizzata come colpa degli altri, soprattutto proiettata in personalità pure come lo è Margherita nel dramma goethiano. Il personaggio rappresenta il simbolo di una luce che i tratti narcisistici cercano di introiettare per soddisfare il Sé *grandioso* e proiettano le proprie parti ombra fuori di sé, con il desiderio di punirle e rimuoverle. In una società che, come dice Lowen ha grossi tratti narcisistici, il narcisismo individuale è una combinazione di fantasie grandiose, sentimenti di inferiorità, insoddisfazione di se stessi, intensa ambizione, insoddisfazione di se stessi, mancanza di senso di colpa.

Margherita invece nell'opera di Tiezzi rappresenta la donna abusata e il regista ce la mostra a tutto tondo durante il percorso di seduzione e nel finale dell'opera.

Nella terapia della Gestalt il Sé non è un'istanza fissa, un essere ma piuttosto *un essere al mondo*. L'Io viene concepito come una funzione del Sé così come lo sono l'Es e la Personalità ed è caratterizzato dall'essere deliberato e intenzionale, dotato di creatività (op. cit., Ferrara, 1993). C'è quindi una responsabilità dell'individuo nel rimanere alla condizione narcisistica e nel desiderarla. Così come accade nel Faust di Goethe dove è il Faust stesso che sceglie deliberatamente di firmare un patto con il demonio.

Una storia di seduzione in 13 scene

L'intuizione di Federico Tiezzi è quella di presentarci il dramma in 13 scene che colorano e danno corpo agli avvenimenti suddividendoli in modo tale da renderli indelebili nella nostra mente. Il titolo dell'Opera è infatti *Scene dal Faust*. Ogni scena è illuminata da citazioni, musiche, colori diversi e si dipana davanti ai noi spettatori. Come gli *screen* di Gordon Craig, ogni scena rimanda luci, ombre, come se fossero altri specchi che assorbono e rimandano ciò che hanno assorbito mentre le forme dei corpi vengono scolpite dalle luci e la forza dei colori fa da sfondo ad ogni accadimento. La forza della parete bianca sullo sfondo accoglie e raccoglie definendo nuove leggi nell'arte del narrare. L'inizio è rigorosamente a luci accese e rappresenta un prologo nel prologo. Gli attori appaiono sulla scena, vestiti di bianco, occupati a fare un esercizio di meditazione mentre una melodia di John Cage attraversa il silenzio e accompagna con il canto la recitazione dei salmi. Una scritta dietro ci dice che le persone che vediamo in meditazione mirano a ottenere la levitazione dell'attore seduto al centro. Se l'esercizio riuscirà, lo spettacolo sarà finito, altrimenti avrà inizio *Scene da Faust*.

Ovviamente la levitazione, metafora delle aspirazioni umane, non riesce. Si spengono le luci e nel candore di un bianco assoluto irrompono sulla scena uomini anch'essi vestiti di bianco, con tute e mascherine, che rendono ancora più attuale l'opera teatrale. Il mondo fisico e biologico è spinto a sfuggire come in una camera di compensazione e lo *Streben* goethiano, l'anelito, viene tradotto da Tiezzi con atmosfere visive che mostrano il punto in cui la forma incontra la forza del desiderio. Come accade per Don Giovanni, la spinta verso il cielo è l'eros. E colui che vuole il male compiendo apparentemente il bene è Mefistofele interpretato da un eccellente Sandro Lombardi che riesce a dare una connotazione tutta personale alla figura del demonio, con sfumature nuove, ironiche e surreali.

Mefistofele è il doppio di Faust: «Una parte di quella forza che vuole sempre il male e compie

**La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio
ovvero Faust, Mefistofele e Margherita**

di Paola Dei

sempre apparentemente il bene». La parte ombra che evidenzia ancora di più la luce; l'inconscio in base alla lettura del regista. Le parole si inseguono e si sovrappongono mentre vengono evocati sia T.S. Eliot in scene che sembrano lande desolate sotto una lastra fotografica, sia Joseph Beuys quando una grande lampada illumina il lembo di un mantello di feltro che viene afferrato dai denti di un lupo imbalsamato e, in un "intermezzo visuale", appare la scritta al neon *Natura*. La funzione dell'opera sembra gestalticamente quella di accompagnare lo spettatore alla scoperta del suo mondo interiore. Intanto Faust patteggia con Mefistofele, e riceve dalla strega e da un coro di attori infermieri una trasfusione di fisicità fra lettini che vanno e vengono e strumenti medici in vista che ricordano un obitorio, emerge anche il personaggio di Frankenstein, creatura di Mary Shelley, animato da una misteriosa scintilla elettrica. Dopo la trasfusione Faust è pronto per conoscere l'amore, la sensualità, il piacere evocato dal quadro di Gustave Courbet intitolato *L'origine della vita*. Fra uomini in bombetta che evocano Magritte, costumi essenziali e meravigliosi, Margherita viene trasportata dentro il girone infernale della passione. Uccide prima la madre, poi annega il figlio nato dal loro amore e per questo salirà al patibolo. Anche il fratello verrà ucciso in duello da Faust/Mefistofele, non prima di aver espresso alla sorella la sua compassione.

Conclusioni: nonostante tutto Margherita intercede per Faust

L'attrice protagonista, Leda Kreider, nei panni di Margherita Gretchen, avvolta di tulle bianco, è meravigliosa, alle prese con un amore più grande di lei. Anche in queste scene è inevitabile vedere l'*Urlo* di Munch o l'*Ophelia* del pittore pre-raffaellita John Everett Millais, ma anche la *Medea* di Euripide. Nell'ultima parte Margherita Gretchen dice di aver fatto tutto per amore e immagina che Faust alias Heinrich, vada nella sua cella; ma tutto sembra un sogno o un incubo.

Mentre Faust ci ha offerto l'opportunità di evocare i disturbi narcisistici, Margherita rappresenta la donna abusata e pura. Forme o Gestalt che attraverso i personaggi ci parlano di psicopatologia e di abuso e costruiscono il tutto dell'Opera. Un tutto che vale più della somma delle singole parti ma dove ogni singola parte mostra aspetti importanti della vita e attraverso un processo induttivo ci permette di entrare nella clinica. Margherita conquistata con i tesori, senza un vero sentimento d'amore, che, nonostante tutto, salva Faust-Heinrich. Un inno al femminile che certo in una epoca in cui tanto si è fatto per la donna dal punto di vista sociale, ma pochissimo dal punto di vista psicologico, dovrebbe almeno far porre qualche domanda allo spettatore.

Scheda tecnica Scene dal Faust della Compagnia Lombardi - Tezzi:

Con Sandro Lombardi, Leda Kreider, Marco Foschi, Dario Battaglia, Alessandro Burzotta, Nicasio Catanese, Velentina Elia, Fonte Fantasia, Francesca Gabucci, Ivan Graziano, Luca Tanganelli e Lorenzo Terenzi, che si muovono alla perfezione guidati dalle coreografie di Thierry Thieû Niang, la regia di Federico Tiezzi, la traduzione di Fabrizio Sinisi, le scene e costumi di Gregorio Zurla, le luci di Gianni Pollini, il regista assistente Giovanni Scandella, il canto di Francesca Della Monica. La produzione è del Teatro Metastasio di Prato, Compagnia Lombardi - Tiezzi, in collaborazione con Fondazione Sistema Toscana/ Manifatture Digitali Cinema Prato e Teatro Laboratorio della Toscana.

**La seduzione di una coppia malefica e una ragazza devota a Dio
ovvero Faust, Mefistofele e Margherita**

di Paola Dei

Bibliografia

Dei P. (2005) *Riti e miti nella pittura contemporanea: le tarantate nella pittura di Luigi Caiuli* in Atti del Convegno Arti terapie

Ferrara A. (1993) *Appunti sul narcisismo. Una visione integrata: Gestalt Analisi Transazionale* in Informazione Psicologia, Psicoterapia, Psichiatria n. 18

Goethe J. W. (1932-45) *Il Faust*, 2 voll.: vol. I Versione, pp. 326 + vol. II Commento, pp. 423, versione integra dell'edizione critica di Weimar; Introduzione e trad. e commento di Guido Manacorda, Mondadori: Milano; Collana I Classici Contemporanei, pp. 774, Milano, Mondadori 1949; ora in *Faust*,

con un saggio introduttivo di Thomas Mann, testo tedesco a fronte, nota al testo di Giulio Schiavoni, Collana Classici, Milano, BUR

Freud S. (2006) *Una nevrosi demoniaca nel secolo decimosettimo* in Opere, IX, Torino, Bollati Boringhieri

Lacan J. (2016) *Libro VI Il desiderio e la sua interpretazione 1958-1959*, Torino, Einaudi

Lowen A. (2013) *Il narcisismo*, Milano, Edizioni Feltrinelli.

Note sull'autore**Paola Dei**

Scrittrice, Psicologo Psicoterapeuta ed Arte terapeuta (IGKGT- DGKTG- CH), parallelamente ai regolari corsi di studio ha effettuato studi artistici, ha elaborato il Metodo dei Pittori e lavorato nelle scuole di ogni ordine e grado. Ha condotto corsi di formazione per insegnanti per l'IRRSAE (Istituti di Ricerca Sperimentazione e Aggiornamento Educativi promossi dal Ministero Pubblica Istruzione). È Didatta Associato CSTG-FISIG e Docente in Psicologia dell'Arte. Collabora con il GSA ed È Critico Cinematografico iscritta alla categoria italiana (SN Critici Cinematografici) e Internazionale (FIPRESCI). Scrive su Riviste Specialistiche Cinematografiche e su Riviste Scientifiche. Nel 2005 ha ricevuto la Medaglia del Senato della Repubblica per la saggistica, oltre a numerosi premi e riconoscimenti per saggistica, didattica, favole, poesie. Ha altresì pubblicato 20 testi in volume.



Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya Del Vicario

Abstract

Abstract: La dipendenza sessuale fa parte di quel gruppo eterogeneo delle cosiddette *nuove dipendenze* anche definite *dipendenze sociali*, poiché rientrano in quei comportamenti socialmente accettabili e condivisi o condivisibili. Una condizione psicologica i cui effetti si riflettono sulla qualità della vita, sulle relazioni e sul funzionamento globale dell'individuo. Il focus dell'articolo è posto principalmente sia su una possibile definizione della dipendenza sessuale, sulle dimensioni che la caratterizzano e i possibili criteri diagnostici, sia sui risultati di diversi studi che riportano come alla base della dipendenza sessuale, così come per le altre dipendenze comportamentali e da sostanze, vi sia un'alterazione dei meccanismi cerebrali che controllano il sistema della ricompensa, degli stati motivazionali e dell'apprendimento, secondo un modello bio-psico-sociale.

Abstract: Sexual addiction is part of that heterogeneous group of the so-called *new addictions*, also called *social addictions* since they are part of those socially acceptable and shared or shareable behaviours. It is a psychological condition whose effects are reflected in the quality of life, relationships and the overall functioning of the individual. The focus of the article is both on a possible definition of sexual addiction, which includes its characterizing dimensions and potential diagnostic criteria, and on the results of several studies that highlight that, at the basis of sexual addictions – as for other behavioural and substance addictions – there is an alteration of the brain mechanisms that control the reward system, motivational states and learning, according to a bio-psycho-social model.

Parole chiave: dipendenza sessuale, qualità della vita, criteri diagnostici.

Key words: sexual addiction, life quality, diagnostic criteria

*“La cosa più difficile
da trovare nei legami amorosi è l'amore.”*

F. De La Rochefoucauld (1613-1680)

La dipendenza sessuale rientra in quel gruppo eterogeneo delle cosiddette “nuove dipendenze”, anche definite “dipendenze sociali” per il loro carattere non trasgressivo, facendo infatti parte di quei comportamenti socialmente accettabili e condivisi o condivisibili. Rientrano in questa categoria tutte quelle forme di dipendenza non correlate all'uso di alcuna sostanza chimica come: il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza da internet, la dipendenza dal lavoro, la dipendenza dall'esercizio fisico, l'acquisto compulsivo che, dall'essere uno stato di fruizione ricreativa o di normale vissuto di attaccamento, come accade nella dipendenza affettiva, diventano delle vere e proprie assuefazioni.

In questa condizione la persona manifesta un'incontrollata necessità di dovere compiere una specifica attività al fine di dare immediata soddisfazione a un bisogno, che diventa una necessità fisiologica verso la messa in atto di quel comportamento, tanto quanto lo è per il tossicodipendente l'assunzione di droghe. Sebbene non presente fra i disturbi riportati nel DSM-5, la definizione qui fornita, nella sezione dei disturbi correlati a sostanze, che recita:

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

“Un cluster di sintomi cognitivi, comportamentali e fisiologici che indicano come l'individuo continua a mettere in atto comportamenti malgrado i problemi significativi indotti”, si può adattare genericamente anche alle dipendenze non correlate all'uso di sostanze.

La compromissione del controllo della condotta e la compromissione sociale sono in genere comuni a entrambe le tipologie di dipendenze, poiché il comportamento ripetuto può causare un fallimento nell'adempimento dei principali obblighi di ruolo sul lavoro o a casa. Infatti l'individuo tende a perseverare nel comportamento, malgrado i persistenti o ricorrenti problemi sociali e personali, causati dal tipo di condotta dipendente.

Nelle dipendenze comportamentali il focus è portato principalmente sul piano psicologico, comunque in comune anche con le dipendenze da sostanze, poiché la messa in atto dei comportamenti mira alla soddisfazione di un bisogno essenzialmente di natura emotiva, ma senza le ripercussioni date dall'abuso di sostanze, pur condividendo con queste ultime gli effetti negativi sulla qualità della vita e sulle relazioni.

La ricerca empirica sul comportamento sessuale, laddove percepito come un problema poiché eccessivo e incontrollabile, si è ampliata negli anni (Kafka, 2010; Kaplan & Krueger, 2010; Levine, 2012; Marshall & Briken, 2010) sin dalle prime pubblicazioni di Patrick Carnes (1983), uno dei maggiori studiosi nel campo della dipendenza sessuale, aprendo un ampio dibattito su una definizione condivisa di sessualità patologica adatta a descrivere il comportamento sessuale problematico (Bancroft & Vukadinovic, 2004; Gold & Heffner, 1998).

Differenti sono state le definizioni proposte tra cui: dipendenza sessuale (Carnes, 1983), compulsività sessuale (Coleman, 1987; Quadland, 1985), impulsività sessuale (Barth & Kinder, 1987) e ipersessualità (Kingston & Firestone, 2008; Reid, Garos & Carpenter, 2011; Hook *et al.*, 2014). Altri autori (Coleman, 1990; Ley, 2012) dissentono dall'uso del termine dipendenza ritenendo che sia abusato, in quanto implicherebbe che tutti gli eccessi del comportamento possano essere spiegati attraverso questo meccanismo, mentre il sesso è un'unità appetitiva che in alcune persone va fuori equilibrio per una varietà di ragioni.

Per alcuni si tratta di un problema del controllo degli impulsi, per altri è più paragonabile ad una ossessione, per altri è una sorta di costrizione mentre per altri ancora è parte della loro struttura di personalità (*addiction-prone personality*).

La definizione di *disturbo da ipersessualità – hypersexuality disorder* (HD) – è stata avanzata per l'inclusione nell'ultima edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, quinta edizione (Kafka, 2010). Il *disturbo da ipersessualità* si caratterizza come una preoccupazione ripetitiva e intensa di fantasie sessuali non-parafiliche, verso stimoli e comportamenti, che portano a conseguenze negative e a un disagio clinicamente significativo o alla compromissione di aree importanti, sociali, lavorative o di altri tipi di funzionamento. I pazienti che ne soddisfano i criteri si impegnano in fantasie sessuali, desideri e comportamenti in risposta a stati disforici dell'umore o a eventi di vita stressanti, sperimentando inoltre differenti e infruttuosi tentativi di controllare o diminuire la quantità di tempo trascorso in queste fantasie, stimoli e comportamenti (Kafka, 2010).

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

Tanto che sia definita ipersessualità o compulsività sessuale, si tratta comunque di un comportamento che domina talmente la vita del dipendente sessuale, che il sesso diviene la sua priorità, più importante della famiglia, degli amici e del lavoro. Il sesso diventa il principio organizzativo dell'esistenza e la persona è incline a sacrificare quanto di più caro al fine di mantenere e continuare nel proprio comportamento, che spesso non viene riconosciuto come un malfunzionamento.

Sebbene non vi sia una stima precisa, alcuni autori stimano che la popolazione che si trova ad affrontare la dipendenza sessuale oscilla fra il 3 - 6% negli U.S.A. (Carnes, 2012), di cui circa il 20 - 25% di tutti i pazienti che cercano aiuto per la dipendenza sessuale sono donne. Un dato in linea con lo stesso rapporto maschio-femmina nelle dipendenze da alcol, da sostanze e da gioco d'azzardo patologico (Carnes, 2012; Voon *et al.*, 2014).

Si potrebbe affermare che potenzialmente l'individuo sia in grado di diventare dipendente da qualsiasi comportamento che si associ all'esperienza di piacere e che vi rimanga ancorato malgrado, in alcuni casi, nel tempo l'esperienza si trasformi in dispiacere tanto da tentare di sottrarsi o di controllarsi, spesso senza successo.

La definizione di dipendenza sessuale, ossia: «*L'esistenza di ricorrenti, intense, fantasie sessuali emergenti, brama sessuale o comportamenti che persistono per un periodo di almeno sei mesi e che non rientrano nella definizione di parafilie e che causano un significativo distress e un danno per gli individui che ne sono afflitti*» (Stein, Black & Pienaar, 2000), lascia fuori il tema delle parafilie che, sebbene esuli dall'argomento qui trattato, ritengo utile, al fine di una differenziazione, descrivere brevemente riportando la definizione data dal DSM-5: «*Il termine parafilìa indica qualsiasi intenso e persistente interesse sessuale diverso dall'interesse sessuale per la stimolazione genitale o i preliminari sessuali con partner umani fenotipicamente normali, fisicamente maturi e consenzienti*». I disturbi ivi inclusi sono: il disturbo voyeuristico, ossia l'atto di spiare altri nella loro intimità; il disturbo esibizionistico, ovvero l'esibizione dei genitali; il disturbo frotteuristico, che consiste nel toccare o nello strofinarsi contro un individuo non consenziente; il disturbo da sadismo sessuale, ossia l'infliggere umiliazioni o sofferenze; *bondage*, una pratica sessuale che consiste nel legare il partner durante un rapporto sadomaso. Il disturbo da masochismo sessuale, consiste nel farsi infliggere sofferenze, *bondage*, umiliazioni; il disturbo pedofilo, è l'interesse sessuale per i bambini; il disturbo feticistico, implica l'uso di oggetti inanimati o il focalizzarsi selettivamente su parti del corpo non genitali; il disturbo da travestitismo, consiste nell'eccitarsi sessualmente attraverso il *cross-dressing*.

Fra gli autori che si sono occupati di dipendenza sessuale, Carnes propone una progressione ciclica di quattro fasi, che sembrerebbe non discostarsi di molto dall'andamento in quattro fasi precedentemente descritto da Reed e Blaine (1978), che per primi introdussero il termine di *Sexual Addiction*, che si intensifica a ogni ripetizione:

- fase della preoccupazione, la trance o stato d'animo in cui la mente dell'individuo dipendente è completamente assorbita da pensieri sul sesso. Questo stato mentale porta poi a una ricerca ossessiva di stimolazione sessuale;
- fase della ritualizzazione, caratterizzata da routine specifiche che precedono l'immediatezza del comportamento sessuale. Il rituale a sua volta intensifica la preoccupazione,

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

- aggiungendo eccitazione ed entusiasmo;
- fase del comportamento sessuale compulsivo, che è la messa in atto vera e propria e che costituisce l'obiettivo finale della preoccupazione e della ritualizzazione. I dipendenti sessuali non sono in grado di controllare o di arrestare questo comportamento;
 - fase della disperazione, in cui l'individuo sperimenta unitamente al sentimento di completa disperazione l'impotenza nel controllo del proprio comportamento.

Alcuni criteri diagnostici sintomatologici per la dipendenza sessuale misurano quattro dimensioni di base, che sono quelle maggiormente rilevate nei soggetti in trattamento, ovvero: *la preoccupazione, la perdita del controllo, il disagio relazionale e il disagio affettivo*. Per riconoscersi in questo quadro diagnostico è sufficiente presentare almeno tre dei seguenti sintomi (Carnes, 2000):

- 1) ripetuti fallimenti di resistere all'impulso di impegnarsi in specifici comportamenti sessuali;
- 2) frequente coinvolgimento in comportamenti sessuali in misura maggiore o per un periodo più lungo del previsto;
- 3) persistente desiderio o insuccesso negli sforzi volti a interrompere, ridurre o controllare il comportamento sessuale;
- 4) sproporzionata quantità di tempo impiegata nel procurarsi sesso o per il proprio recupero da esperienze sessuali;
- 5) preoccupazione per il comportamento sessuale o per le attività preparatorie;
- 6) frequente coinvolgimento in comportamenti sessuali quando è invece previsto l'adempimento ai propri obblighi professionali, scolastici, familiari o sociali;
- 7) continuazione della condotta sessuale nonostante la consapevolezza di avere ricorrenti problemi sociali, finanziari, psicologici o fisici, che sono causati o aggravati da tale comportamento;
- 8) necessità di aumentare l'intensità, la frequenza, il numero o il rischio dei comportamenti sessuali per ottenere l'effetto desiderato; oppure l'effetto diminuisce malgrado i continui comportamenti sessuali dello stesso livello d'intensità, frequenza, numero o rischio;
- 9) rinuncia o limitazione sociale, lavorativa o delle attività ricreative a causa del comportamento sessuale;
- 10) angoscia, ansia, irrequietezza, irritabilità se impossibilitati a intraprendere tali comportamenti sessuali.

Lo psichiatra e psicoanalista Aviel Goodman (2005) porta l'attenzione sulla dimensione affettiva della dipendenza sessuale, poiché una certa forma di comportamento sessuale è finalizzata sia alla produzione di piacere, sia ad alleviare il dolore legato a situazioni affettive dolorose e si realizza secondo uno schema caratterizzato da due elementi chiave: la ricorrente incapacità di controllare il comportamento sessuale e la persistenza del comportamento nonostante le rilevanti conseguenze negative.

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

L'autore descrive il disturbo da dipendenza sessuale come un modello di comportamento disadattivo, che porta a un deterioramento o a un disagio clinicamente significativo, che si manifesta per un periodo di almeno 12 mesi e deve includere minimo tre degli *item* descritti:

- 1) assuefazione, intesa come: a) bisogno di una dose o intensità nettamente maggiore per ottenere l'effetto desiderato; b) una netta diminuzione dell'effetto mantenendo il coinvolgimento del comportamento sessuale allo stesso livello d'intensità;
- 2) astinenza, che si manifesta con: a) sindrome psicofisiologica caratterizzata da cambiamenti sul piano fisiologico e/o psicologico, a seguito dell'interruzione del comportamento sessuale; b) lo stesso comportamento sessuale, o altrimenti strettamente connesso, viene attuato per alleviare o evitare i sintomi della sofferenza;
- 3) il comportamento sessuale viene spesso attuato per un periodo più lungo e/o a un livello d'intensità maggiore da quello voluto;
- 4) presenza di desiderio persistente o di sforzi inefficaci per far cessare o interrompere il comportamento sessuale;
- 5) eccessivo tempo impiegato in attività volte alla preparazione del comportamento sessuale, alla sua attuazione o al ristabilirsi dai suoi effetti;
- 6) il comportamento sessuale è causa di abbandono o riduzione di importanti attività sociali, lavorative o ricreative;
- 7) il comportamento persiste nonostante la consapevolezza di avere un problema fisico o psicologico, probabilmente causato o esacerbato da quel comportamento sessuale.

Tale condizione è accentuata dalla tendenza dell'individuo alla negazione del problema, tipico della cosiddetta fase della *luna di miele*, quando la condotta determina ancora un ritorno di piacevolezza, ma questo fino a quando le condizioni di vita quotidiana non siano talmente pregiudicate da creare un danno a sé o agli altri, oppure non si sia costretti a una presa di coscienza del problema e a un cambiamento della condotta da parenti, amici o lavoro.

Una volta divenuti consapevoli di avere un problema subentra la vergogna, che può riattivare i tentativi di negazione, per giungere infine alla consapevolezza di avere un problema che necessita di aiuto e di un intervento psicoterapeutico.

Guardando il cervello: la dipendenza sessuale

Una ricerca (Voon *et al.*, 2014) di neuro-immagine (fMRI) ha indagato le differenze nelle risposte a *materiale sessualmente esplicito e non*, in soggetti affetti da *comportamento sessuale compulsivo* (CSC), concettualizzato qui come dipendenza comportamentale, e *soggetti volontari sani* (nonCSC), concentrandosi su quelle regioni, già identificate in precedenti studi, che rispondono alla dipendenza da sostanze, ritenendo che gli stessi circuiti neurali della ricompensa, comuni o sovrapposti, possano governare il processo di trasformazione in dipendenza tanto delle ricompense naturali quanto di quelle da sostanze.

I due gruppi, CSC e nonCSC, hanno mostrato sia una differente attivazione di aree cerebrali sia una dissociazione fra le due dimensioni indagate, desiderio (*wanting*) e piacere

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

(*liking*), a seguito dell'esposizione a brevi filmati in cinque diverse condizioni: sesso esplicito: video con interazioni sessuali eterosessuali consenzienti; erotici: video con donna vestita che balla sensualmente; non sessualmente eccitanti: video di attività sportive; soldi: video di interazioni col denaro e, infine, immagini neutrali quali i paesaggi.

La valutazione delle due dimensioni, *desiderio* e *piacere*, veniva eseguita rispondendo a due domande: una relativa all'aumento del desiderio e l'altra relativa al piacere del video.

I soggetti CSC manifestavano un desiderio maggiore, ma punteggi simili al gruppo di controllo riguardo alla dimensione "piacere", nella condizione di presentazione video sessualmente espliciti.

L'esposizione a stimoli sessuali espliciti nei CSC si associavano all'attivazione della corteccia cingolata dorsale anteriore (dACC), lo striato ventrale e l'amigdala. Mentre le connessioni funzionali del network del cingolo-striato-amigdala si associavano con il desiderio sessuale soggettivo, ma non con la dimensione piacere, in misura maggiore nei CSC rispetto ai soggetti nonCSC.

Molteplici studi che hanno focalizzato l'attenzione sulla risposta a stimoli sessuali, in volontari sani, hanno identificato il coinvolgimento di regioni che includevano l'ipotalamo, il talamo, l'amigdala, la corteccia cingolata anteriore, l'insula anteriore, la corteccia frontale inferiore, il giro fusiforme, il giro precentrale, la corteccia parietale e la corteccia occipitale mediale. Regioni che sono implicate alcune nell'attivazione fisiologica ed emotiva, altre nell'attenzione, specie quella visuo-spaziale, e nella motivazione.

Inoltre nelle differenze relative al genere, i maschi presentavano, in risposta alla presentazione di stimoli sessuali, una maggiore attività a livello dell'amigdala e dell'ipotalamo, che, secondo gli autori, avrebbe potuto riflettere lo stato appetitivo. Una meta-analisi ha identificato una rete cerebrale comune per gli stimoli monetari, erotici e cibo che include la corteccia prefrontale ventromediale, lo striato ventrale, l'amigdala, l'insula anteriore e il talamo medio-dorsale. In particolare il cibo e le ricompense erotiche sono state associate con l'attività dell'insula anteriore e, più specificamente, quelle erotiche con l'attività dell'amigdala e in relazione con il desiderio, in quanto segnale motivazionale (Sescousse *et al.*, 2013).

Il desiderio sessuale o *wanting* (stato appetitivo) verso stimoli sessualmente espliciti è stato collegato a una rete funzionale che comprende la corteccia cingolata dorsale anteriore (dACC), lo striato ventrale e l'amigdala presente in entrambi i campioni (CSC e nonCSC), ma è risultato maggiormente attivato e legato al desiderio sessuale nel gruppo CSC. Nella dACC converge un network coinvolto nell'elaborazione delle ricompense sessuali, nella risposta a stimoli sessuali e nel desiderio come segnale motivazionale, che è sottostante ai CSC nelle dipendenze. Quest'area, che costituisce un target importante delle proiezioni dopaminergiche, è coinvolta nell'elaborazione del dolore, di stimoli negativi e nel controllo cognitivo; inoltre ha un ruolo predittivo nella segnalazione dell'errore e aspettativa della ricompensa, specialmente nel guidare l'azione di apprendimento alla ricompensa (Voon *et al.*, 2014).

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

Il desiderio sessuale appare così dissociato dal piacere, in linea con le teorie che sostengono due vie distinte nella dipendenza: desiderare o volere, dissociato dal piacere o tono edonico; nella prima è rinforzato il desiderio, ma non il piacere, verso premi salienti.

Anche la più giovane età, in particolare nel gruppo CSC, sembrava associarsi a una maggiore attività nello striato ventrale.

Una dimensione fondamentale coinvolta nei meccanismi della dipendenza è infatti il piacere, che occupa un ruolo importante nella motivazione al comportamento ed è un espediente evoluzionistico audace, finalizzato a motivare l'individuo a perseguire ricompense necessarie per il proprio benessere, che nell'attuale società di abbondanza spinge anche verso obiettivi maladattivi, come nel caso delle dipendenze (Berridge & Kringelbach, 2015).

Il meccanismo della ricompensa coinvolge un insieme composito di elementi psicologici differenti come: il piacere, il nucleo edonico o "*liking*" e il desiderio, la dimensione appetitiva o "*wanting*", che costituisce il processo di motivazione di salienza incentiva, ovvero il livello di rilevanza attribuito a uno stimolo tale da assumere un valore motivazionale in grado di determinare i pensieri e indurre il comportamento, l'apprendimento pavloviano o associativo e le rappresentazioni cognitive (Berridge & Robinson, 2003).

I dati relativi alla dissociazione tra desiderio e piacere sembrano coerenti con la teoria della teoria della sensibilizzazione incentivante nello sviluppo delle tossicodipendenze (Robinson & Berridge 1993; 2008), che si basa sull'anatomia e sulla fisiologia del sistema neurotrasmettitoriale dopaminergico e sulle comuni reazioni di questo circuito all'assunzione di tipi differenti di droghe. Secondo questa ipotesi il comportamento dipendente altera la sensibilità del sistema dopaminergico meso-cortico-limbico (coinvolto nel meccanismo di gratificazione e di rinforzo delle risposte) aumentandone la sensibilità in funzione dell'assunzione ripetuta di droghe. Inoltre, anche le diverse componenti dell'esperienza, associata all'assunzione di droga, come per esempio, luoghi di ritrovo, persone, fornitori e altro, che possono risultare piacevoli di per sé, costituiscono una *motivazione incentiva* al comportamento (*drug wanting*).

La tesi centrale di questi autori è che l'esposizione a sostanze potenzialmente stupefacenti in soggetti sensibili e in circostanze particolari possa produrre cambiamenti persistenti a livello delle cellule cerebrali e dei circuiti che normalmente regolano la funzione di salienza incentivante, che determina il perché scegliamo quell'elemento stimolo e non un altro; un processo psicologico coinvolto nella motivazione al comportamento.

Pertanto l'uso ripetuto di droga sensibilizza solo i sistemi neurali che mediano i processi motivazionali di salienza incentiva (*wanting*), ma non quei sistemi neurali che mediano il piacere della droga (*liking*). Il livello di desiderio della sostanza o del comportamento ricercato aumenta così in modo sproporzionato rispetto invece al grado di piacere. Inoltre la dissociazione tra desiderio e piacere aumenta progressivamente con lo sviluppo della dipendenza (Robinson & Berridge, 1993; 2008).

Il processo della sensitizzazione incentiva si fonda su quattro principi: che, potenzialmente, le sostanze stupefacenti condividano la capacità di modificare l'organizzazione del cervel-

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

lo; che i sistemi cerebrali alterati riguardino quelli normalmente coinvolti nel processo di motivazione incentiva e di ricompensa; che i neuroadattamenti critici per la dipendenza rendano questi sistemi di ricompensa del cervello ipersensibilizzati, *sensitizzati*, agli stimoli associati a sostanze; che i sistemi cerebrali sensitizzati non medino gli effetti *liking* ma, invece, una sottocomponente della ricompensa salienza incentiva che è il *wanting* (Robinson & Berridge, 2008).

È importante sottolineare, che è sufficiente l'esposizione ripetuta a stimoli associati non condizionati per produrre, in soggetti predisposti, e in circostanze particolari, cambiamenti persistenti a livello dei circuiti che normalmente regolano la funzione di salienza incentiva in risposta a stimoli, determinando un comportamento motivato.

I neuroadattamenti critici per la dipendenza rendono questi circuiti cerebrali sensitizzati agli effetti sino a livelli patologici e la persistenza di questa sensitizzazione può durare per anni, anche dopo l'interruzione dell'attività consumatoria. Inoltre la sensitizzazione alla salienza incentiva può manifestarsi a livello comportamentale a seconda delle circostanze in modo implicito, ovvero la voglia inconscia, oppure esplicito, il *craving* che è consapevole.

Riflessioni

Su queste basi si può ben affermare che sostenere, a volte in modo svalutante, “*tanto è solo sesso...*”, non metta al riparo da possibili coinvolgimenti e occorrerebbe non sottovalutare affatto l'importanza che riveste la gratificazione sessuale e soprattutto l'anticipazione di tale gratificazione, proprio in considerazione di quei meccanismi cerebrali del desiderio e del piacere diffusi e stratificati.

Una sessualità appagante, non patologica, può costituire una spinta importante allo stato d'innamoramento e allo sviluppo di legami su base affettiva-relazionale.

Il piacere appetitivo, desiderio o volere, secondo le definizioni dei vari autori, assume la forma del “*desiderio desiderante*”, che può mantenersi elevato e alimentarsi continuamente, poiché le rappresentazioni soggettive vengono ad essere costantemente alimentate non solo dalle immagini e dalle memorie erotiche, ma anche da quelle costruite nella propria mente, favorendo così un gradiente di desiderio ottimale a mantenere uno stato di eccitazione.

Nella dipendenza affettiva si potrebbe sostenere, come per lo stato d'innamoramento, che per il partner più coinvolto, non essendoci la possibilità di vivere pienamente l'innamoramento per l'indisponibilità dell'altro, ossia quello meno coinvolto, il cervello non abbia la possibilità di abituarsi alla propria quota di presenza necessaria per potersi conseguentemente adattare, riducendo così l'intensità della risposta (Marazziti, 2007). Un ulteriore elemento a favore del mantenimento dello stato di fissazione, in queste situazioni, è che da un punto di vista psicologico l'individuo può così continuare a costruire fantasie e proiezioni senza che la realtà smentisca mai le proprie costruzioni.

Si potrebbe ipotizzare che la condizione d'impossibilità del vivere pienamente o sufficientemente la fase consumatoria mantenga, in quei soggetti più vulnerabili, elevato il livello di desiderio, come avviene nelle dipendenze.

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

Le rappresentazioni disfunzionali che così l'individuo crea di sé, dell'Altro e della relazione, possono assumere un tale carattere di persistenza e incontrastabilità da rendere arduo ogni tentativo di confronto con la realtà e di cambiamento, tanto da diventare delle parti dissociate che spesso correlano con una storia di precoci esperienze di trascuratezza emotiva e affettiva, di abuso fisico e/o psicologico.

Se nell'amore romantico condiviso l'individuo tende a passare da uno stato di *self-ness* a quello di *we-ness*, nella condizione di dipendenza affettiva si sbilancia oltre, ovvero sulla fissazione dell'Altro che invade e pervade ogni pensiero e sentimento.

E questo stato può persistere, anzi alimentarsi, malgrado la rottura della relazione e persino in quei casi in cui non vi sia stato neanche un inizio. Laddove il piacere della presenza non può esserci, allora può invece subentrare il piacere del dolore, che è comunque preferibile al senso di vuoto causato dalla presa di coscienza dell'assenza dell'Altro, e finanche all'eventualità di possibili gradi di separazione fra sé e l'Altro, condizione che, qualora di realizzasse, farebbe sprofondare nel baratro della solitudine, disperazione, sino a uno stato depressivo.

Poiché nel dolore e nella sofferenza per l'Altro quest'ultimo mantiene comunque la sua esistenza.

Nella dipendenza sessuale l'individuo resta invece sulla *self-ness*, sui propri bisogni, l'Altro o meglio gli altri non sono importanti perché soggetti desiderati, ma come funzione strumentale del proprio piacere, come *oggettificati*, a differenza del dipendente affettivo per il quale l'Altro costituisce invece un *unicum*, assoluto, insostituibile e irripetibile.

Ma anche qui l'oggetto, desiderio o piacere che sia, riempie pur sempre e comunque solo temporaneamente uno spazio altrimenti di vuoto, di sofferenza e angoscia.

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya DelVicario

Bibliografia

American Psychiatric Association (2014) *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. DSM-5*, Raffaello Cortina: Editore Milano

Barth R. J., Kinder B. N. (1987) *The mislabeling of sexual impulsivity*, Journal of Sex and Marital Therapy, 13, pp. 15-23

Berridge K. C., Robinson, T. E. (2003) *Parsing reward*. Trends Neurosci, 26, pp. 507-513

Berridge K. C., Kringelbach M. L. (2015) *Pleasure Systems in the Brain*. Neuron 86, pp. 646-664

Bancroft J., Vukadinovic Z. (2004) *Sexual addiction, sexual compulsivity, or what? Toward a theoretical model*. Journal of Sex Research, 41, pp. 225-234

Carnes P. J. (1983) *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*, CompCare Publishers: Minneapolis, MN

Carnes P. J. (2000) *Sexual addiction and compulsion: Recognition, Treatment and Recovery*, CNS Spectrum 5, pp. 63-72

Carnes P. J. et al. (2012) *Pathos: A brief screening application for assessing sexual Addiction*. J Addict Med. 6, pp. 29-34

Coleman E. (1987) *Sexual compulsivity: Definition, etiology, and treatment considerations*, Journal of Chemical Dependency Treatment, 1, pp. 189-204

Coleman, E. (1990) *The obsessive-compulsive model for describing compulsive sexual behavior*, American Journal for Preventive Psychiatry and Neurology, 2, pp. 9-14

Gold S. N., Heffner C. L. (1998) *Sexual addiction: Many conceptions, minimal data*, Clinical Psychology Review, 18, pp. 367-381

Goodman A. (2005) *La dipendenza sessuale*, Casa Editrice Astrolabio

Hook J. N., Reid R. C., Penberthy J. K., Davis D.E., Jennings II D. J (2014) *Methodological Review of Treatments for Nonparaphilic Hypersexual Behavior*, Journal of sex & marital therapy, 00, pp. 1-15.

Kafka M. P. (2010) *Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V*, Arch Sex Behav 39: pp. 377-400

Kaplan M. S., Krueger R. B. (2010) *Diagnosis, assessment, and treatment of hypersexuality*. Journal of Sex Research, 47, pp. 181-198

Kingston D. A., Firestone P. (2008) *Problematic hypersexuality: A review of conceptualization and diagnosis*. Sexual Addiction and Compulsivity, 15, pp. 284-310

Levine S. B. (2012) *Problematic sexual excesses*. Neuropsychiatry, 2, pp. 69-79

Ley D. J. (2012) *The Myth of sex addiction*, Rowman & Littlefield Publishers

Marazziti D. (2007) *La natura dell'amore*, Edizioni Bur

Marshall L. M., Briken, P. (2010) *Assessment, diagnosis, and management of hypersexual disorders*, Current Opinion in Psychiatry, 23, pp. 570-573

Quadland M. C. (1985) *Compulsive sexual behavior: Definition of a problem and an approach to treatment*. Journal of Sex and Marital Therapy, 11, pp. 121-132

Reid R. C., Garos S., Carpenter, B. N. (2011) *Reliability, validity, and psychometric development of the Hypersexual Behavioral Inventory in an outpatient sample of men*. Sexual Addiction and Compulsivity, 18, pp. 30-51

Reed R. C., Blaine D. A. (1978) *Sexual Addictions*, Holistic Nursing Practice, 2, pp. 75-83

Robinson T. E., Berridge K. C. (1993) *The*

Dipendenza sessuale e dipendenza affettiva: così vicini, così lontani

di Vidheya Del Vicario

neural basis of drug craving. An incentive-sensitization theory of addiction. *Brain Research Review*, Vol. 18, pp. 247-291

Robinson T. E., Berridge K. C. (2008) *The incentive sensitization theory of addiction: some current issues*, *Phil. Trans. R. Soc. B* 363, pp. 3137-3146

Sescousse G., Caldu X., Segura B., Dreher J. C. (2013) *Processing of primary and secondary rewards: a quantitative meta-analysis and review of human functional neuroimaging studies*, *Neurosci Biobehav Rev* 37, pp. 681-696

Stein J. D., Black D. W., Pienaar W.

(2000) *Sexual disorders not otherwise specified: Compulsive, Addictive, or Impulsive?* *CNS Spectrum*, Volume 5-Number 1

Voon V., Mole T. B., Banca P., Porter L., Morris L., Mitchell S., Lapa T. R., Karr J., Harrison N. A., Potenza M. N., Irvine M.

(2014) *Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours*, *PLoS ONE* 9, (7)

Note sull'autore

Vidheya Del Vicario

È psicologa clinica, psicoterapeuta, ipnoterapeuta, sessuologa clinica, sessoanalista, terapeuta EMDR di I e II livello. Vicepresidente I.S.P.S.I. (Istituto Scientifico di Psicosessuologia Integrata); Accademia Psyche.

www.vidheyadelvicario.it, www.ispsi.it, www.accademiapsyche.com



La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsio

Abstract

Abstract: L'articolo tratta delle cause e delle conseguenze per l'offerta molteplice di scelte di comunicazione nel campo sessuale all'interno del panorama vasto della Rete.

La Rete come "costellazione identitaria" che permette giochi di identità alla ricerca di una sessualità alternativa dove l'Io numerico crea un suo lifting personalizzato attraverso un investimento adattivo creativo. Nella comunicazione mascherata del mondo trasformativo del web "l'identità liquida" opera una rivoluzione in risposta alla solitudine di una a-temporalità quotidiana che anticipa il futuro. Un'analisi della "transazione" dell'incontro sesso-amoroso alla luce di una prospettiva gestaltica e delle sue fasi nel ciclo di contatto.

Abstract: The article explores the causes and consequences of different sexual communication styles available within the vast realm Internet. According to the author, the Internet may be regarded as an "identity constellation" place where identity games are allowed for those searching for alternative sexuality; it is in this dimension that the numeric Ego creates its personalized facelift through a process of creative adjustment. In the disguised communication of the transformative world of the web, a "liquid identity" brings a revolution in response to the solitude of a daily timelessness that anticipates the future. An analysis of the "transaction" of the sexual-loving encounter in the light of a Gestalt perspective, and its phases in the contact cycle, is presented in the article.

Parole chiave: comunicazione, costellazione identitaria, cyber amore, cybersesso, sessualità.

Key words: communication, constellation of identity, cyber love, cybersex, sexuality.

"Nomade, incertaine, boulimique et anxieuse, la sexualité contemporaine est d'abord solitaire. Et cela jusqu'au vertige.

Tout se passe comme si elle avait congédié l'autre dans son humanité pour jouir enfin d'une pleine et angoissante autonomie..."

J.C. Guillebaud.

Già dagli albori, Internet ha favorito la pratica della seduzione che si è incarnata in un'esplosione di incontri "amorosi", con tutta l'ambiguità e la molteplicità che il termine comporta. I siti che offrono queste opportunità sono numerosi e possiedono tutti i supporti tecnici che evolvono di mese in mese con particolari mezzi di sviluppo nel contatto affinché la comunicazione sia veloce, anonima se lo si desidera, pratica e che si realizzi eventualmente in un incontro. Il loro successo è il crescendo di offerte che valutano la tipologia dei consumatori, la diversificazione sociale, le richieste variabili, la realizzazione di sviluppare contatti immediati proponendo particolarità che rispondono ad esigenze per ogni target a cui si rivolgono. La prima attrazione di Internet è che "tutto è possibile" (Parmentier, 2011/1). Attrazione del possibile attraverso il potere dell'immaginazione: «vedendo di meno, immaginano di più» (Rousseau, 1995). Questa attività mentale o di fantasticazione che esercitano gli utilizzatori dei siti non è l'unica che attivano. Infatti connettersi e comunicare richiede moltissime interazioni e scelte di presentazione, la costruzione del proprio profilo, molteplicità di "Me stesso possibili" che probabilmente non si realizzeranno mai,

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

ma che si amplificheranno nell'idealizzazione e nella fascinazione. Incontri prevalentemente tra single, ma non solo, che si affacciano nella comunicazione elettronica come mediazione tecnologica prediligendo delle relazioni sentimental-sessuali della nostra società post-moderna (Lardellier, 2012). Il virtuale fa parte del nostro quotidiano, lo sostiene lo psicanalista Tisseron, ed in questo oggi ci troviamo dopo l'origine di una "preparazione antica" che nasce con l'apprendere l'uso del telefono, la pratica della fotografia e quella della televisione. Oggi viviamo una "realtà mista" che si sviluppa attraverso un universo online, l'universo resta virtuale, ma si avvicina al mondo contemporaneo determinando una divisione tra tempi antichi caratterizzati dall'assenza di Internet e la rivoluzione della Storia con l'avvento dei social media e dei suoi pionieri soprattutto nell'ambito degli incontri amorosi e dei rapporti sessuali, dello sviluppo degli pseudonimi e delle proiezioni immaginarie (Tisseron, 2008). Le scienze sociali si sono interessate al tema della seduzione su Internet, nella continuità degli studi sulla formazione della coppia, cercando di determinare se l'uso dei nuovi media avesse modificato il modo d'incontrarsi o avesse permesso di superare una monogamia strutturale. (Bozon & Heran, 2006). Una comunità della seduzione è apparsa dapprima in California alla fine degli anni '90 nell'ambito del mercato emergente dello sviluppo personale e della nascita dei canali sociali su Internet. Inizialmente i canali sono frequentati da una comunità di uomini che progressivamente si amplia grazie allo sviluppo dei social media. Internet risponde così a diverse funzioni, come mezzo di circolazione e conservazione di informazioni, come piattaforma iniziale principale di apprendimento, come modo di scambio e d'interazione, diventando i forum primi spazi di socialità del gruppo. Infine Internet diventa uno spazio importante di allenamento alla seduzione dato che i social media costituiscono un luogo ideale di sperimentazione delle tecniche di seduzione apprese (Gourarier, 2014).

Il "web relazionale" è il nuovo canale dove "identità numeriche" possono incontrarsi e attraverso i social media, i canali degli spazi sociali, degli incontri possono "giocare" con i propri i confini dell'identità, con il proprio "stato civile" per diventare, nel mondo online, se stesso ed "altro" contemporaneamente.

La molteplicità delle relazioni offerte sul web ha delle conseguenze sui rapporti sociali e la Rete con i siti di incontri per single e con altre piattaforme comunitarie e simili, costituiscono un campo di studi per indagare l'identità del soggetto. (Wieviorka, 2008). Il paesaggio amoroso ha conosciuto due sconvolgimenti, agli inizi degli anni Duemila, con l'aumento della consumazione d'Internet e la rivendicazione femminile al diritto al piacere.

Rivendicazione non in senso del movimento femminista ma come una rincorsa all'uguaglianza. L'uguaglianza ha raggiunto globalmente dei progressi ma lasciando dei campi nei quali ancora possa svilupparsi, i compiti giornalieri casalinghi e il sesso. L'uomo in questi due ambiti ha ottenuto diritti privilegiati da secoli e le loro conquiste si moltiplicano nell'affermazione della loro immagine. Le donne devono ancora conquistare i diritti per entrare nella logica del piacere per il piacere. Esitano ancora a separare il piacere dal sentimento, il sesso dall'amore sebbene questo spazio del sesso come piacere tende a stabilizzarsi. Questa evoluzione è anteriore all'avvento di Internet quasi di un secolo antecedente. La sessualità progressivamente è uscita dal mondo dell'angoscia e del mistero, delle proibizioni morali e

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

delle trasgressioni. Il sesso si è lentamente imposto come una nuova tecnica del benessere e del piacere. Le coppie hanno fatto ricorso a sessuologi, terapeuti, a corsi per massaggi per riattivare lo spirito della coppia. La sessualità può avvicinarsi a quello spazio di solo piacere fine a se stesso, questo spazio di sesso-piacere si estende alla società trovando certi limiti. La sessualità è la centralità dell'impegno coniugale ed oggi si trova nel dilemma tra sesso-piacere e sogno d'amore, un legame durevole e raro. Proprio questa caratteristica di durevolezza oggi si presenta come sovversiva e più accattivante del sesso (Kaufmann, 2009). Noi siamo in una società dominata dai modelli dell'economia, dell'individuo responsabile dei suoi gesti, razionale ma soprattutto calcolatore ed egoista. Di fronte a questo modello si oppone la grande utopia dell'amore e del sentimento. Si tratta dell'impegno in un piccolo mondo che viene creato a due, sulla base del dono di Sé, della generosità e della complicità durevole. Questa è l'utopia eccitante ma difficile a concretizzare per il contrasto con la logica che domina il mondo. Al contrario la sessualità tende ad essere banale. Sui social media la ricerca è quella dei legami sociali, legami con o senza il corredo di sentimenti. Internet è un grande produttore di legami, in maniera veloce, semplificata, fluida dove è possibile sviluppare un numero incalcolabile di relazioni. Si tratta di relazioni annullabili e a distanza che sono molto differenti da quelle impegnative a lunga scadenza. L'impegno per queste motivazioni diviene difficile, Internet offre una divagazione alla serietà della continuità rassicurante ma castrante. Il senso di colpa di un eventuale tradimento viene allontanato dalla distanza che si impone nel filtro dei canali sociali, seppure la tentazione di inviare un messaggio e proseguire nella conoscenza è molto comune e facilitata per la velocità del contatto. Internet propone il soggetto con i suoi giochi d'attore riflessivi al centro del sistema dell'Ego che tenta di indossare abiti nuovi della propria identità. L'identità: l'Io, – il Je, le Moi, "l'homme pluriel" come lo definisce Bernard Lahire – attraversa metamorfosi e ricomposizioni di fronte alla domanda "chi sono veramente", trovandosi in crisi identitarie e in cerca di risposte. Questa ricerca sull'identità ci permette d'interrogarci sul carattere evolutivo, dinamico che indica una co-costruzione di un bagno d'identità che accomuna, in un stesso bacino, valori di natura diversa condivisa in una comunità e trasmessi da un processo educativo. Le identità contemporanee si trovano di fronte a modelli normativi diffusi dai media e da Internet che autorizzano nuove forme d'espressione, creando un nuovo linguaggio di espressione online: l'Io espressivo numerico Ego 2.0 (Lardellier & Bryon-Portet, 2010) Lardellier la chiama attività frustrante ma scriversi e-mail, inviarsi messaggi, produrre video e foto, in attesa di qualcosa di concreto, o anche senza aspettative, si sparge sui social media, a macchia d'olio, e su quelle Applicazioni create appositamente per chattare ed incontrarsi virtualmente o anche personalmente. Questo è un nuovo gioco che prevede sex-typing dietro schermi di computer o semplici tastiere telefoniche, si resta ore a "raccontarsi" intraprendendo una danza di andate e ritorni, svelamenti e offuscamenti, esposizioni e nascondigli dove "essere online" diventa possibilità di crearsi un'immagine differente sotto ogni profilo. La scelta di utilizzare la scrittura, breve, concitata, lenta, pungente, misteriosa e di aggiungere opportunità di conoscenza visiva con foto e video permettono un investimento di "adattamento creativo" che si allarga agli altri vettori di senso che possono essere stimolati. Per Lardellier è l'*hyper-ception* dove la percezione e le rappresentazioni di altri, evanescenti, parcellizzate sono equilibrate e completate da una ricostruzione immaginaria tra interlocutori fantomatici e immaginati.

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

Una costellazione identitaria emerge sulla Rete permettendo giochi d'identità: evocando lo "pseudo", "l'avatar", "l'alias", "il doppio numerico", "SuperIo", "il fake" o "l'identità alternativa". Rimbaud afferma che: «*Je est un autre*» e sulla Rete, nei siti d'incontri, l'Io numerico crea un suo "lifting identitario" in un profilo attrattivo che si possa presentare in una "vetrina" dove l'età, il peso, lo status professionale possono essere corrette in un "profilo ottimizzato" e conforme a canoni estetici imposti dalla pubblicità rientrando in un'area di riuscita sociale.

False informazioni lifate vengono proposte volontariamente al pubblico social, per sperimentare il cambiamento della natura delle interazioni: il travestimento numerico dell'identità. Profili multipli che permettono di essere altro da sé in cerca di amori veloci. Produco un "me" ludico, distante, riflessivo che si propone su una scena social in maniera sdrammatizzata; ecco nascere un "Me inventato" in un regno della comunicazione mascherata dove posso mostrarmi come sono, scegliere anche di non mostrarmi, oppure mostrarmi mascherato: la maschera del mondo antico, la Persona, l'attore: ritorno circolare a quest'identità processuale, evolutiva, frammentata, costruita dalla somma delle interazioni e delle esperienze del soggetto.

Piacere di "essere sé" di essere anche altro da sé, di presentare un'identità liquida in un mondo trasformativo, mutante ma insicuro in un comporsi costante. Una grande varietà di gesti sono richiesti per entrare nei circuiti, compilare schede, registrazioni di dati, creazione di quel "profilo" che può rappresentare "Altro da me" e che può essere variato e replicato, ridisegnato secondo il desiderio di come vorrebbe essere percepito dallo sguardo altrui. Queste azioni sono desuete, discontinue, questi messaggi fanno "zapping" in un'attività febbrile di veloci sguardi, volubili scelte che implicano una non responsabilità nella volatilità, assenza di un impegno affettivo. Si passa da un profilo all'altro, da un'esperienza all'altra, micro-desideri e micro-rifiuti, colpi di fulmine infinitesimali, dimenticati nell'evanescenza di un tempo reale che è in effetti irreale, senza durata, senza memoria (Parnet, 2012). Zapping sentimentale che soddisfa le «piccole percezioni», seguite come delle ombre da «piccole inclinazioni», per Leibniz la virtualità si accompagna a piccoli tocchi da considerare come inizio di attualizzazione (Leibniz, 1990). Nel linguaggio gestaltico le piccole percezioni possono essere individuate nella fase "sensazione" che si producono in piccole inclinazioni, fase dell'azione, ma queste riproducendosi all'infinito rischiano di creare insoddisfazione, trasformandosi in una ricerca incompleta e continuata di un nuovo profilo, di un nuovo partner, ricerca perpetua e indefinita del suo sentire. Una Gestalt che avanza fino alla fase del "contatto", ritirandosi a volte prima di un "contatto pieno", l'incontro vissuto virtualmente può in effetti creare il rischio di de-realizzazione di chiusura del desiderio, in un meccanismo di auto-soddisfacimento.

Lardellier la chiama la "rivoluzione dolce", l'avvento di Internet nelle nostre vite sempre più riconfigurate secondo il nuovo codice di linguaggio sulla Rete. La vita professionale, sociale, amorosa hanno subito variazioni consistenti nelle loro abitudini grazie all'avvento di Internet che favorisce la vicinanza tra gli esseri anche a distanze siderali, ma che alla qualità delle connessioni non sempre corrisponde la qualità delle relazioni. John Cacioppo, il neuroscienziato che ha scritto *Solitudine* ci avverte: «Una marea che sale può sollevare un

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

insieme di barche, ma in una cultura di individui socialmente isolati, atomizzati da sconvolgimenti sociali ed economici, separati da ampie disuguaglianze, può anche provocare l'annegamento di milioni di persone».

La solitudine dei “numeri uno” che lavorano e vivono in Rete, ma non sono realmente insieme. L'a-temporalità della vita quotidiana che non dorme mai non ha più un presente che anticipa il futuro. La vita è percepita come una serie di tante esistenze parallele che non si legano, che non costituiscono una narrazione (L'Osservatorio, 2014).

Distanza fisica nelle comunicazioni in Rete, invisibilità alimentata da immaginazioni, diffidenza estrema che può altresì creare fenomeni di “transfert”: l'area para-verbale, il ricevente immagina l'altro e costruisce ciò che è la fusione degli elementi ricevuti e le sue aspettative, desideri, proiezioni. Questa costruzione della rappresentazione dell'altro, attraverso l'immaginazione, è propizia all'idealizzazione e all'attaccamento affettivo, lasciando uno spazio però di distanza tra l'interlocutore e l'idea prefissata, spazio che, in un secondo tempo, potrebbe creare disillusione.

Mentre l'invisibilità può creare un effetto disinibitorio favorevole all'apertura delle relazioni online. Suler compara la relazione che può intercorrere su Internet alla comunicazione che si instaura in terapia psicanalitica, il terapeuta dietro al divano dove è allungato il paziente, perché la sua presenza possa non disturbare lo sforzo di esprimersi (Suler, 1997). Quindi l'invisibilità nelle relazioni digitali può manifestarsi come l'eliminazione di un ostacolo altrimenti vissuto con la presenza fisica. L'argomento sottinteso è che la conoscenza degli altri che mettiamo in atto in Rete è la conoscenza di uno stato interiore, che è chiarito in maniera più efficace attraverso le parole che sorgono dall'altro e non dall'immagine della persona che può non essere reale, essendo questa spesso condizionante e influenzando la nostra opinione dell'Altro (Donath, 2003).

Se l'invisibilità rimanda a una non-trasmissione dell'identità fisica dell'individuo, l'anonimato rinvia alla non-trasmissione della sua identità morale. L'anonimato favorirebbe la disinibizione ai soggetti che trattando temi scabrosi o intimi, se fossero riconoscibili, non affronterebbero.

La persona sola di fronte allo schermo può abbandonarsi ai propri impulsi e istintualità senza essere oggetto di sguardi indiscreti. Giocare più ruoli, indossando una o più identità fittizie dove l'anonimato, insieme all'invisibilità, accresce la variabilità della “distanza dai ruoli” e ciascuno è libero di giocare un ruolo differente da quello che rivendica come essere sua identità autentica.

Una sorta di monodramma gestaltico dove la “recitazione” è assumere un comportamento che si adatta ad un ruolo, quello sperimentare se stessi come un altro. Una situazione senza strutture nel vuoto online che va riempito con espressioni, messaggi, foto, video, dando vita ad un'espressione di sé in forma nuova, assumendosi il coraggio di superare i limiti dei propri modelli, mettendosi a rischio con parole e azioni. Osando. Superare il vuoto nell'espressione della comunicazione.

Ecco l'esperienza diretta, il qui e ora, il contatto che impone di essere creativo. Presento un

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

nuovo me, o il vero me. Mi assumo la molteplicità delle mie parti e le sperimento seduto di fronte alla tastiera, la mia identità, di cui il mio sé si compone, si esprime, comunicando velocemente.

Qui l'immaginario è meno incisivo nella scelta delle multi-identità poiché il fine degli scambi sarebbe "il gioco" online che al contrario, seppure in presenza di costruzioni di personaggi, è estensione della vita in tutte le sue dimensioni e modalità (Castells, 2001).

È interessante notare che una delle prime informazioni che vengono scambiate in chat, all'atto della conoscenza, è il sesso e questo determina influenzando fortemente il contenuto dello scambio (Revillard, 2000).

Nella costruzione di un'identità fittizia ciò che conta è che l'identità resista nell'interazione, sia essa stabile, immaginaria o reale, dimostrando che la coerenza del personaggio sia voluta per la libertà di giocare una "parte" piuttosto che per dissimulare la propria persona completamente e non avere identità. Le chat e i forum permettono contatti con nuove persone di cui si ignora fino a quel momento l'esistenza, ma la critica che questo tipo di relazioni si possa sostituire a quelle "autentiche" e provocare la fine del "luogo sociale" è in generale smentita da ricerche che sottolineano l'utilizzo di Internet sia per riorganizzare gli usi modulando i nuovi strumenti. Ecco un nuovo modo di adattare la comunicazione secondo lo strumento utilizzato e di "giocare" il proprio grado di implicazione nello scambio.

Lo strumento che sia il telefono o il computer offre, secondo la varietà degli utilizzi nel panorama vastissimo della Rete, le scelte multiple di comunicazione anche nel campo sessuale. È alla fine degli anni '90 che in Europa, dopo gli Stati Uniti, appaiono i primi siti di incontri su Internet. Sono nuove scene d'incontro, questi spazi web rappresentano ugualmente un nuovo modello d'impresa che dapprima appare negli Stati Uniti, in Francia per poi espandersi più tardi in altri Paesi come l'Italia. Questi siti offrono "profili" di utilizzatori, una segreteria istantanea o differita e un motore di ricerca che calcola elementi omogenei di attrazione per organizzare incontri, in funzione di criteri standardizzati. Dedicato alla presentazione di sé e del partner ricercato, il profilo permette spesso di scaricare una foto, di redigere un testo, un annuncio e di rispondere a numerose domande a scelta multipla relative su caratteristiche socio-demografiche, socio professionali e fisiche, come modi di vivere e gusti culturali. Questo sviluppo di spazi specializzati nella messa in relazione dei partners, ha dato luogo ad una grande produzione di studi. Questi scritti sottolineano l'enorme interesse che si è scatenato intorno a queste forme di incontri mediatici che attirano numerosi utilizzatori (Bajos & Bozon, 2008). Questa attenzione degli studiosi al tema è connotata da stupore, costernazione e a volte indignazione nel riscontrare l'apparizione di spazi dedicati agli incontri "amorosi" e pertanto così contrari all'amore. Gli spazi caratterizzati dall'abbondanza degli interlocutori potenziali, dall'interazione a distanza e dalla sostituzione di un profilo sintetico al corpo fisico, vengono squalificati perché lontani da incontri affettivi. Prende forma un discorso dominante che assimila gli incontri online all'universo della comunicazione. Considerato come un prodotto della società capitalista e consumistica, i siti vengono visti come dei supermercati del desiderio, dove la scelta del partner sarebbe agita per calcolo. I siti instaurerebbero una razionalizzazione dell'incontro amoroso che lo trasformerebbe letteralmente in una "transazione economica" (Kaufmann,

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

2010). Ed è in un contesto di massificazione che lo spazio guadagnato del web si allarga in zone inedite e molto frequentate determinando un segno dei tempi (Faure-Fargier, 2003). Mettendo in raccordo mondo virtuale e spazio transizionale, perché entrambi funzionano tra realtà materiale e realtà fisica. La realtà transizionale introduce una zona intermedia che permette di esprimere una zona d'indipendenza in rapporto all'oggetto e di mettere in scena delle soddisfazioni che esaltano il narcisismo. Il mondo virtuale offre la possibilità di giocare con i fantasmi senza rischio di conseguenze prendendo una distanza dall'oggetto, delineando il virtuale come «la presenza dell'assenza» (Missonnier & Lisandre, 2003). In effetti, il virtuale inteso come spazio potenziale proviene dall'oggetto transizionale che elabora la non-presenza dell'oggetto materno, rappresentando il paradigma della dialettica della presenza e dell'assenza.

L'aspetto del sesso commercializzato e contrattualizzato si presenta sia in un'ampia possibilità di scelte sia ad una molteplicità dell'individuazione del partner e nell'interscambio. L'iscrizione a questi siti parte da una spinta iniziale per provocare l'incontro per poi passare ad un contesto di consumazione che può prevedere anche l'acquisto di servizi sessuali.

La molteplicità degli scambi, spesso sincronici, con differenti persone rinforza questo sentimento di incontri possibili che si svolgono spesso contemporaneamente con più partner potenziali. Un "supermercato" che si oppone all'idea dell'incontro-scelta unico e singolare e che invece rinvia all'universo sessuale (Le loi du supermarché?, 2013).

La sociologa Eva Illouz (*Pourquoi l'amour fait mal. L'Expérience amoureuse dans la modernité.*) sostiene che l'amore è conforme alla logica consumistica. Il cinema, i giornali, la pubblicità diffondono delle regole erotiche. La giovinezza e la bellezza determinano l'immaginario erotico della società consumistica. Il piacere sessuale, per la Illouz, diventa centrale sebbene ancora poche donne lo ammettano. La valorizzazione del piacere sessuale nei social media organizza ormai la vita sociale. Per dimostrare che l'amore è al centro dei rapporti sociali e che l'infelicità amorosa ha delle cause istituzionali, la Illouz parla di teoria dei campi; si riferisce a "campi sessuali" come delle "arene sociali" dove la sessualità si fa oggetto di un *merchandising* intenso. I partecipanti alla transazione realizzano un lavoro incessante di valutazione degli altri, consapevoli di essere in competizione, per ottenere il partner più desiderato, esponendo sfrontatamente il loro proprio sex-appeal e le loro prodezze sessuali.

Sebbene Internet non abbia la capacità di cancellare le vecchie relazioni e i luoghi d'incontro restino ancora i tradizionali, si aggiunge un mondo nuovo, pieno di agganci alla vita pre-reale che separa i tempi d'incontro a due. C'è un tempo per l'incontro in Rete e un tempo per quello nella vita reale. Le verità sono due.

In Rete tutto è possibile: ci si sente protetti dall'anonimato, la fiducia si "installa" e velocemente si passa alle confidenze, a conversazioni "hot". La modulazione di frequenza è sullo stesso livello ma la velocità di comunicazione velocissima nella prima parte si complica nella seconda fase dell'incontro che proprio perché velocizzato rende poi le cose complicate. La velocità impedisce di approfondire i criteri di scelta.

Si crea un'illusione che tutto sia facile ma la frustrazione è sempre in agguato. Un rifiuto, una delusione non diventano virtuali. Internet esaspera una dimensione specificatamente

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

moderna: la differenza tra le attese e l'esperienza. Koselleck ha affermato che la modernità è caratterizzata da un accrescimento della distanza che separa le aspirazioni umane dalla realtà. (Koselleck, 1990). La Rete moltiplica gli incontri e amplifica i momenti magici, permette scambi immediati ma anche interruzioni improvvise per passare alla ricerca compulsiva di "altro", si cerca in permanenza ed è difficile fermarsi, l'offerta è talmente ricca che migliaia di profili possono matchare con il proprio.

Koselleck sostiene che la scelta non segue canoni intellettuali ma emozionali mostrando il grande *mélange* tra sesso e amore. Dove finisce l'amore e inizia il sesso o viceversa? O semplicemente tutto si fonde e i confini sono labili; si produce uno spazio dove le donne possono cercare storie brevi affermando un diritto di uguaglianza e gli uomini non sono semplicemente a caccia di sesso. I ruoli si confondono. Si mette in atto la sovversione di regole di un gioco determinato da pre-giudizi di genere. Queste attitudini in rete indicano dei nuovi gruppi "portatori di tendenza" che non corrispondono più a persone, come accadeva in passato che emarginate si proiettavano in Rete per trovare un partner, ma a persone che vivono entrambe le esperienze relazionali nella vita reale e nella vita virtuale.

Il Sesso, che è l'oggetto di ricerca più gettonato, appare sia nei siti a pagamento numerosissimi e specializzati per orientamento, genere, preferenze, sia nelle chat aperte dove i visitatori, per caso, s'incontrano e sviluppano storie dove il sesso può essere anticipatore di una relazione. Non ci sono regole e i blog sono mezzi che permettono incontri, la loro origine è la comunicazione libera e accessibile a tutti nel confronto, ma qui accadono ugualmente incontri dove il porsi in storie di sesso e in "relazioni amorose" sfugge alle motivazioni dello scambio.

Tra la violenza delle relazioni virtuali, gli sconvolgimenti descritti, l'aspetto "consumazione" è un quadro angosciante che può essere dipinto come "sex@mour". Quello che appare è un aspetto oscuro della società di oggi, riflesso di atteggiamenti cinici, egoisti; il paradosso è che dietro questa violenza, gli internauti hanno bisogno di amore, di idea di coppia, di carezze e di conforto.

La preparazione negli incontri "sessuali" online è diversamente organizzata da quelli esclusivamente "amorosi", sebbene regni comunque l'incertezza e la diffidenza nella comunicazione iniziale che comporta un'oggettivazione di rischi, tanto implicante quanto è sentita il desiderio di impegnarsi in una relazione. Il soggetto che cerca una relazione esclusivamente sessuale resta in un'area di divertimento che permette una scarsa attenzione agli obbiettivi e alle informazioni da ottenere sull'Altro che possono essere limitate e non così approfondite come in una ricerca di un partner stabile. Il percorso tra il primo contatto e l'incontro effettivo può dunque essere più breve, poiché la componente di rischio è minore. L'investimento nella creazione del "profilo" e nella scelta dell'altro, nel percorso di conoscenza meno approfondito, permette un modo di presentazione e di selezione differente sia nella composizione dell'annuncio, lo stile delle foto allegate al profilo, sia nella scelta del filtro discriminante sui profili dei partner potenziali che sono "adattati" all'uno o all'altro registro relazionale (Chaulet, 2009).

I siti d'incontro sono delle formidabili macchine produttrici di "immaginazioni" più che

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

produttrici di sentimenti. (Lardellier, 2010). Gli scambi online, le immagini e le confidenze circolano in Rete possedendo una base immaginativa prima che sentimentale; un supporto fondamentale è dato dall'utilizzo della webcam che gioca un ruolo fondamentale affinché possano i partecipanti della chat scambiarsi tutto, giudicando al momento se l'Altro corrisponde alla propria richiesta. Tutti possono rivolgersi a tutti entrando nello spazio intimo della casa, l'ambiente domestico e che svela l'interiore. Nulla è proibito in questo non-luogo dove le regole sociali sono abolite.

I tentativi di seduzione sono un gioco, un gioco plurimo, tutto in una volta con se stesso e gli altri, con lo stile, la lingua, con il tempo e la tecnica. Le piattaforme delle chat costituiscono delle immense "lotterie relazionali" (Lardellier, 2010). L'azzardo è dietro lo schermo. Giocare con l'altro è un "poker amoroso". La chat è un gioco anche con la "macchina", emoticons, foto, luci che lampeggiano, attese di risposte. Quando parliamo di Internet si parte dal corpo e ci si ritorna, ma questi corpi sono assenti senza esserlo veramente. Se il corpo reale viene messo tra parentesi, le sue rappresentazioni sono presenti, e quasi pressanti. Ma dei corpi assenti non significano dei corpi invisibili. Il nostro corpo non è virtuale né potrà mai esserlo. Il corpo non è né un simbolo né un sintomo, è una condizione essenziale della nostra esperienza, che sia reale o virtuale. Ma il nostro corpo non può essere un non-corpo. (Quéau P, 1993). Il corpo su Internet è ben rappresentato, è online e le sue foto circolano, i video approfondiscono i particolari, il photoshop lo rende più attrattivo e conforme ai desideri supposti degli internauti. La produzione di immaginazioni riguardo all'idealizzazione di un corpo richiede un'attività intellettuale, il sesso è un'attività prioritariamente mentale ed Internet gli ha aperto nuovi orizzonti. La relazione virtuale costituisce un gioco con il desiderio, dove l'altro è oggetto, supporto di un ideale virtuale che offre l'illusione della sua realtà potenziale. Il desiderio si spegne quasi completamente nello scambio elettronico quando arriva il momento dell'incontro (Leleu P, 1999). Questo desiderio mancante sublimato dall'immaginazione dell'assenza, questo divario aumenta la volontà di possessione dando un carattere virtuale ai rapporti che contribuisce a produrre immaginazioni, aumentandone il desiderio.

Note sull'autore**Lucilla Occorsio**

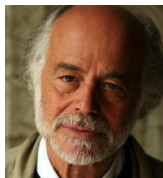
Laureata in Lettere con specializzazione in Storia del Teatro e dello Spettacolo. Attualmente in formazione presso l'*École Parisienne de Gestalt* di Parigi per il conseguimento del Certificato Europeo di Psicoterapia. Si è formata in Counseling a orientamento Gestaltico presso il *Centro Studi Terapia della Gestalt* a Milano. Si occupa di Emotional-Sessuo-Dipendenze. Lavora a Milano, in Lussemburgo e in Toscana.

La Gestalt del Sess@more online

di Lucilla Occorsi

Bibliografia e sitografia

- Bajos N., Bozon M.** (2008) *Enquête sur la sexualité en France. Pratique, genre et santé*, Paris: La Decouverte.
- Castells M.** (2001) *La Galaxie Internet*, pp. 149, Paris: Fayard.
- Chabert C., Kaes R., Lanouziere J., Schienwied A.** (2005) *Figure de la dépression*, Paris Dunod : 1-40.
- Chaulet J.** (2009) *Selection, appariement et modes d'engagement dans les sites de mise en relations*, *Rezeaux* n. 154
- Donath J.** (2003) *Être réel*, *Societes n.79: Techno-communications*, 1er trimestre pp. 35-49, Bruxelles: De Boeck Université.
- Ethnologie Française** (2013) *Le loi du supermarché? Sites de rencontres e representations de l'amour*, n. 3; vol.43
- Faure-Fargier S.** (2003) *Le virtuel, pourquoi ça marche? Hypothèses psychanalytiques* in Missonnier S, Lisandre H, *Le virtuel: la presence de l'absent*, Paris: EDK
- Gourarier M.** (2014) *Le (mauvais) genre de l'Internet. Séducteurs des rues/séducteurs de la Toile*, Hermès, La Revue
- Kaufmann J. C.** (2010) *Sex@mour*, Paris, Armand Colin.
- Kaufmann J. C.** (2010) *Interview: Les gens voudraient que le sexe soit un loisir comme les autres*, tratto da: <https://www.20minutes.fr/culture/402559-20100505-jean-claude-kaufmann-les-gens-voudraient-sexe-loisir-comme-autres>
- Koselleck R.** (1990) *Champ d'expérience et horizon d'attente: deux catégories historiques*, *Le Futur passé. Contribution à la sémantique des temps historiques*, Paris: Editions de l'EHESS.
- Illouz E.** (2012) *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse dans la modernité*, Paris, Seuil.
- Lardellier P.** (2012) *Le online dating, au coeur de la communication électronique*, 26-1/2, tratto da : <https://journals.openedition.org/netcom/593>
- Leibniz G.W.** (1990) *Nouveaux essais sur l'entendement humains*, pp. 42-43, Akademie-Ausgabe
- Leleu P.** (1999) *Sexualité et Internet*, Paris: L'Harmattan.
- L'Osservatorio** (2014) *La solitudine al tempo di Internet*. <https://www.t-mag.it/wp-content/uploads/2014/06/Losservatorio-23-06-2014.pdf>
- Missonnier S., Lisandre H.** (2003) *Le virtuel, la présence de l'absent*, Paris: EDK.
- Parmentier M.** (2011/1) *Hermès La Revue* (nr 59), C.N.R.S. Éditions
- Queau P.** (1993), *Le Virtuel: vertus et vertiges*, Paris: Champ Vallon /INA.
- Revillard A.** (2000) *Les interactions sur l'Internet, note critique dans Terrain et Travaux*, n.1, pp. 108-129, Tratto da: <https://www.cairn.info/revue-terrains-et-travaux-2000-1-page-108.htm>
- Suler J.** (1997) *The final showdown between in-person and Cyberspace relationships*, in *The Psychology of Cyberspace* tratto da: <http://truecenterpublishing.com/psycyber/showdown.html>
- Tisseron S.** (2008) *Virtuel, mon amour. Penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies*. Paris: A. Michel
- Wieviorka R.** (2008) *Neuf leçons de sociologie*, Paris: Robert Laffont.



Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società

Riccardo Zerbetto

Abstract: Nel presente contributo vengono presi in considerazione alcuni eventi che hanno caratterizzato l'evoluzione dell'atteggiamento dell'umanità, nelle diverse culture e periodi storici, nei confronti della sessualità per focalizzarsi progressivamente sui contributi forniti dalla psicoanalisi collegati al *transfert* a partire dalla elaborazione di Freud per svilupparla successivamente alla luce delle innovazioni teorico-metodologiche apportate da S. Ferenczi che S. Ginger considera "nonno" della Gestalt per le rilevanti affinità con gli sviluppi apportati da F. Perls. Sul tema della componente erotizzata, nella relazione terapeutica, vengono prese in esame alcuni tratti personologici del Padre della Gestalt come pure il clima culturale nel quale si è sviluppata la sua personalità e maturazione professionale. Al di là delle facili critiche per alcuni aspetti del suo comportamento, sia nella vita personale che professionale, vengono tratteggiati alcuni elementi di grande significato innovativo per la comprensione della componente affettivo-emotiva nella relazione terapeutica che meritano una più attenta riconsiderazione sia a livello speculativo che deontologico. Nella co-esistenza delle due componenti nella relazione terapeutica, mentre la psicoanalisi privilegia la proiezione fantasmatica della traslazione (*"non c'è psicoanalisi senza traslazione"* per Freud, 1924), la Gestalt enfatizza maggiormente la relazione intersoggettiva pur senza sottovalutare l'aspetto della traslazione.

Abstract: This contribution takes into consideration some events that have characterized the evolution of the attitude of humanity, in different cultures and historical periods, towards sexuality to progressively focus on the contributions provided by psychoanalysts connected to the *transference* starting from Freud's elaboration to subsequently develop it in the light of the theoretical-methodological innovations brought about by S. Ferenczi that S. Ginger considers the "grandfather" of Gestalt due to the relevant affinities with the developments brought about by F. Perls. On the theme of the erotic component, in the therapeutic relationship, some personal traits of the Gestalt Father are examined as well as the cultural climate in which his personality and professional maturation developed. Beyond the easy criticisms for some aspects of his behavior, both in his personal and professional life, some elements of great innovative significance are outlined for understanding the affective-emotional component in the therapeutic relationship which deserve a more careful reconsideration both at a speculative level how deontological. In the co-existence of the two components in the therapeutic relationship, while psychoanalysis favors the phantasmatic projection of the transference (*"there is no psychoanalysis without transference"* according to Freud, 1924), Gestalt emphasizes more the intersubjective relationship without underestimating the aspect of translation.

Parole chiave: Terapia della Gestalt, sessualità, Fritz Perls, controtransfert, transfert erotizzato.

Key words: Gestalt Therapy, sexuality, Fritz Perls, countertransference, eroticized transference.

Ho aperto questo convegno con un richiamo alla *Teogonia* di Esiodo che, subito dopo Chaos, invoca Eros che *"scioglie le membra a mortali e immortali"* (v. 120) per porre l'accento sul potere sugli esseri viventi al quale neppure gli dei possono sottrarsi. Ma ho preferito limitarmi, in forma di post-fazione, a queste riflessioni non-conclusive che pure, per quanto sintetiche, si propongono di inquadrare il tema nella prospettiva più ampia nella quale la storia della sessualità umana si è andata evolvendo sino alla fase più recente nella quale è stata fatta oggetto "privilegiato" di attenzione nelle opere di Freud e dell'approccio psicom dinamico in particolare. Per poi arrivare al contributo più specifico che si è sviluppato in ambito gestaltico e, ancora più di recente, nella evoluzione ultima dei comportamenti così fortemente influenzati anche dalla esplosione della connettività virtuale e dalla "liquidità", per usare un tema genialmente introdotto da Bauman, nelle relazioni amorose. Nel tentativo di costellare un tema così vasto in alcune formulazioni di sintesi propongo alcune riflessioni che possano coglierne alcuni aspetti che ritengo più significativi.

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

Tra questi:

- La Terapia della Gestalt (GT), come sostiene Perls, “è sempre esistita” nel senso di proporsi non come sovrastruttura intellettualistica ma a partire dalla “natura delle cose” (alla quale potremmo accostare il concetto di “*physis*” nella tradizione filosofica greca): “*Gestalt! Come posso dire che la Gestalt non è solo un altro concetto fabbricato dall’uomo? Come posso dire che la Gestalt è, e non solo per la psicologia, qualcosa che è inerente alla natura?*” (da *In and Out the Garbage Pail*, tr. it., 68 di Fritz Perls)
- La stessa (*Physis*) tuttavia “*ama nascondersi*” nella sua essenza per Eraclito (fr. 116) e non è facile coglierne il significato profondo al di là dei “fenomeni” che, coerentemente con un approccio fenomenologico, siamo tenuti a tenere in gran conto. Non a caso Platone nel *Simposio* definisce “enigma” ciò che unisce due persone “possedute” dal Dio (Eros). “*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.* (Platone, *Simposio*, 192 c-d.)
- In tema di “*vicissitudini della libido*”, termine utilizzato da Freud nell’enfasi riservata nella sua concezione che si rifà, anche se prevalentemente a livello implicito più che esplicito, al modello “greco”. La pulsione erotica viene collegata alla azione del dio Eros definito come “*protogonos*” in quanto agisce prima ancora della nascita degli dèi di successive generazioni che pure sono caratterizzate da entità divine “sessuate” (in quanto di genere maschile o femminile). In quanto tali, vengono descritte come coinvolte in relazioni anche amorose anche turbolente se non francamente “tragiche” come emblematicamente viene narrato nella collezione degli amori di Zeus nelle *Metamorfosi* di Ovidio. Senza tuttavia dimenticare che questa componente anche “erotica” va intesa in un significato ampio e che Platone distingue chiaramente da una dimensione di pura attrazione sessuale.
- Nella concezione monoteista, al contrario, il dio creatore non è legato da relazioni erotico-sessuali a una “*paredra*” e propone quindi un modello d’identificazione “a sua immagine e somiglianza (a *imago dei*)” che privilegia una “via di perfezione” realizzativa del singolo (cui spesso consegue un modello di vita “monastica”) rispetto alla priorità realizzativa attraverso la relazione amorosa.
- La sessualità viene tuttavia valorizzata in quanto collegata primariamente alla funzione generativa (“*E Dio li benedisse e disse loro: Siate fecondi e moltiplicatevi e riempite la terra*” (Genesi 1:28) oltre che con un richiamo rigoroso alla esclusività di una relazione monogamica. Non mancano eccezioni anche eclatanti, nei fatti (vedi la poligamia di Salomone e l’incantevole *Cantico dei cantici* a lui attribuito e inserito nella versione biblica classica cosiddetta dei “70 saggi” che tradussero in greco la Torah in epoca ellenistica) ma resta operante la legge biblica (Levitico 18:20) che condanna l’adulterio sino alla lapidazione.
- Analogo discorso si estende alla cultura islamica che riflette in gran parte il codice ebraico a cui si è ispirato Maometto nella stesura del Corano e che si perpetua nella legge coranica (*Sharia Articolo 117*) tuttora applicata in società che la adottano come legge vigente in

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

contrasto con principi ispirati alla *Dichiarazione universale dei Diritti umani*.

- Il cristianesimo rinforza ulteriormente questo assunto “*Avete inteso che fu detto: Non commetterai adulterio. Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore*” (Mt 5,27-32) nella figura di Gesù che, a perfetta imitazione del Padre (“*chi vede me vede il Padre*”), professa una rigorosa condotta celibataria, confermata dai testi canonici, al di là di ipotesi avanzate da autori gnostici che alludono ad ambiguità rintracciabili nel “*molto ti sarà perdonato perché molto hai amato*” (Luca 7-36-50) detto all’adultera (Maddalena che spesso viene identificata con la “amica” Maria di Magdala), come al riferimento al “*discepolo che lui amava*”, in riferimento a Giovanni, che evoca una relazione più intima e personale tra maestro e discepolo analogamente a quanto è dato riscontrare nella tradizione greca (vedi il rapporto privilegiato tra Socrate e Fedro).
- L’espressione di questo atteggiamento antierotico può desumersi anche dall’interpretazione del *Cantico dei cantici*, paradigma della relazione erotico-amorosa tra Salomone e la sua amata Sulamita, che viene interpretato come metafora del rapporto tra Jahvè e il suo popolo come del Cristo con la Chiesa.
- A questo modello si ispirano coloro che percorrono in modo più radicale la “*Imitatio Christi*” (“*io sono la via, la verità e la vita*” Giov. 14) come “via di perfezione” (“*Vi sono altri che si sono fatti eunuchi per il regno dei cieli. Chi può capire, capisca*” (Mt 19,12) ripreso da Paolo di Tarso (Prima lettera ai Corinzi 7,25-40) “*Se ti sposi non fai peccato (... ma chi) non è sposato si preoccupa delle cose del Signore; chi è sposato invece si preoccupa delle cose del mondo, come possa piacere alla moglie, e si trova diviso!*”
- Posizione sostanzialmente perpetuata dal magistero della Chiesa, con graduale apertura all’assoluzione della relazione erotica non mirata esclusivamente a quella riproduttiva (vedi l’enciclica *Amoris laetitia* di papa Francesco) ma pur sempre a difesa del primato celibatario per chi eserciti la funzione sacerdotale, almeno nella tradizione cattolica seppure con posizioni differenti nelle altre confessioni (protestanti ortodosse, anglicane etc.). Posizione che tuttavia, solo in tempi recentissimi, è stata riesaminata da papa Francesco con cenni di apertura a una possibile compatibilità tra sacerdozio e matrimonio.
- Il messaggio biblico-evangelico che ha permeato la storia dell’Occidente, che origina dal Sacro Romano Impero nato dalle macerie di quello Romano, ha quindi proposto, come paradigma valoriale di ispirazione religiosa, quello di una idealizzazione dei “*piaceri dello spirito*” (S. Paolo ai Galati 5,25) rispetto ai “*piaceri della carne*”.
- Questa impostazione “sessuofobica” non ha favorito una “cultura” del corpo e della sessualità che è rimasta relegata “sullo sfondo” sotto forma di sottocultura o di comportamenti giudicati indecorosi e riprovevoli se non nella legittimazione delle forme di innamoramento che potessero preludere alla legittimazione del legame matrimoniale.
- A rinforzo della componente spiritualistica del legame amoroso sta ovviamente l’evoluzione del paradigma platonico (ripreso da autori neo-platonici e dell’Umanesimo) che concepisce il trasporto per la bellezza dell’oggetto d’amore come preludio a un amore per la bellezza in sé in tutte le sue forme identificate nel “Sommo Bene” definito nel Simposio (210e-211a) come “*qualcosa in se stesso, per se stesso, con se stesso, semplice, eterno*”.
- Come pure la “sacralità del legame matrimoniale” trova antecedenti nel valore attribuito ai legami di fedeltà rappresentato da Era che resta pur sempre l’onorata sposa di Zeus, nonostante la molteplicità delle sue storie amorose che, nell’esuberante inven-

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

zione trasformativa del Dio, intravede la ricchezza generativa della creatività amorosa in tutte le sue forme.

- Tale “sacralità” trova forte conferma nella cultura e rimane fortemente ancorato sulla *autoritas* del *pater familiae* e alla sua legittima consorte. Ottaviano Augusto la difese strenuamente fino a condannare all’esilio Ovidio come poeta di amori licenziosi ed extraconiugali evocati nelle sue *Metamorfosi* e all’*Ars amandi*.

- La “scissione ideo-prassica” tra un’impostazione teorica a orientamento spiritualista e una pratica di diverso orientamento emerge viepiù manifesta nei comportamenti sociali intercettati da opere letterarie (come *Le lettere di Abelardo ed Eloisa*) dalla riscoperta dei miti classici nelle abbazie (vedi *Il nome della Rosa* di Umberto Eco) sino alla esplosione estetico-edonistica del Rinascimento fiorentino ed europeo. Fu tuttavia contrastata (vedi movimenti di richiamo ad una morale ascetica promossi da Girolamo Savonarola, S. Bernardino da Siena, Ugonotti e altri) e le lotte tra guelfi e ghibellini, sostenute solo in apparenze dai conflitti tra papato e impero ma che, nella setta dei “*Fedeli d’amore*”, veicolavano anche i valori di un ritorno ad un “Umanesimo” che si opponeva al rigorismo sessuofobico salvo essere contraddetta dai comportamenti di prelati e dagli stessi papi (vedi il fenomeno del “nipotismo” dei Borgia e di altre famiglie aristocratiche del tempo).

- Passaggi epocali di questa “rivoluzione” sono state quella francese come anche quella russa che, accanto alla spinta populista, sono state accompagnate da connotazioni fortemente anticlericali.

- Momenti fondamentali di questo processo, a livello filosofico, sono stati il graduale superamento dall’*a-priori* creazionistico nei contributi di Cartesio, Spinoza, Leibniz etc., anche se con tratti ancora impregnati di etica religiosa, sino a confluire progressivamente nel primato del pensiero scientifico (Galilei, Humbolt, Darwin etc.).

- Certamente è stato Nietzsche a esprimere con più forza la divaricazione da un Cristianesimo sessuofobico e moralistico all’insegna di un recupero del principio vitalistico dionisiaco

“Io sono corpo e anima, così parla il fanciullo. E perché non si dovrebbe parlare come i fanciulli? Ma il risvegliato, il sapiente dice: io sono in tutto e per tutto corpo e nient’altro, al di fuori di esso, e anima non è altro che una parola per qualcosa del corpo.” (F.W. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, p.51)

- Sarà, in ogni caso, il Romanticismo, sia nelle sue espressioni artistico-letterarie che nei movimenti politico-sociali, ad enfatizzare la forza delle passioni (*Sturm und Drang*) rispetto al modello di controllo aristocratico proposto dall’Illuminismo, ma sappiamo bene che lo stesso movimento ha rappresentato la “culla” sulla quale si è sviluppata la ricerca psicoanalitica.

- Il “primato della libido” avanzato da Freud rappresenta una svolta epocale nel riconoscimento dell’importanza del “Principio del piacere” come espressione di una forza cui riconoscere pari dignità rispetto al “Principio di realtà”, necessario adeguamento alle norme sociali. Tale principio trova un’adeguata formulazione nell’imperativo categorico di Kant nella *Fondazione della metafisica dei costumi* del 1785, ed esprime la forma più emblematica e caratterizzante i valori della cultura tedesca così vicina, nella sostanza, a quella vittoriana, sino a produrre disfunzioni anche gravi dell’equilibrio psico-emotivo allorché, sempre nel modello freudiano, il Super-Io non sovrasta le naturali esigenze di

**Il contributo della Gestalt in tema di
sessualità, psicoterapia, cultura e società.**

Riccardo Zerbetto

un Es che veicola (relegato come “inconscio”) le istanze pulsionali che restano incoercibili nella loro natura.

- Condizione questa all’origine di un “*Disagio della civiltà*” che con titanico coraggio Freud (1929) evidenziò con forza pur mantenendo, nella prassi del metodo da lui proposto, un atteggiamento paradossalmente orientato al più rigoroso distacco (seppur comprensibile nel clima culturale tardo-asburgico unito a uno spiritualismo ebraico-chassidico in cui si muoveva) nella esplicita e “duplice inibizione al contatto”, sia dello sguardo sia fisico, nella pratica psicanalitica. Notoriamente (esperienza anche personale) lo psicoanalista non dà neppure la mano per salutare il paziente né la interazione prevede il contatto oculare se non marginalmente.
- Rilavante si pone in questo “passaggio evolutivo” l’opera di W. Reich (che, come è noto, è stato terapeuta e maestro di Perls) per l’attenzione al corpo e alle sue “corazze”, approfondita a livello clinico nei suoi *Analisi del carattere* nonché a livello sociale e “politico” ne *La rivoluzione sessuale* e *La funzione dell’orgasmo*.
- Significativo anche il contributo di S. Ferenczi che alla modalità più distaccata nella relazione terapeutica propose l’alternativa di un “intervento attivo” che non escludeva la pratica dell’*holding* e della rassicurazione empatica attraverso forme di contatto.
- Erede di S. Ferenczi, definito da S. Ginger e Antonelli (2014) il “*nonno della Gestalt*”, è stato F. Perls che ne ha sviluppato ulteriormente alcuni aspetti, sia a livello teorico che metodologico, come viene riportato nelle pagine di un mio contributo (Zerbetto 2018).
- Rilevante, in questo scenario culturale complessivo, la prospettiva fornita dall’Oriente alla nostra società progressivamente globalizzata attraverso stimoli d’indubbio significato. Fra questi Shiva, un dio fortemente connotato eroticamente, attributo co-esistente e non contrapposto alla sua identità ascetica, come magistralmente evidenziato da Wendy Doniger in *Asceticism and Eroticism in the Mythology of Siva*, attraverso il paradigma del colloquio d’amore con la sua Shakti del *Vijnana Bhairava Tantra* (Odier 1999). L’opera contempla 112 domande che la dea pone a Shiva sull’essenza del Tutto come nella relazione amorosa nelle diverse forme di paredra femminile sotto i nomi di Sati e Parvati che compaiono nei racconti mitici a lui collegati.
- Tema fondante della tradizione del Tantra è la via di integrazione e non contrapposizione (pur con i distinguo che questa sintesi non permette di approfondire) tra sessualità e crescita spirituale in una “cultura della sessualità” che si è espressa in opere architettoniche (come i tempi di Kajurao arricchiti di sculture rappresentanti le varie posizioni erotiche) o letterarie come il *Kama Sutra* laddove *Kama* (F. Baldissera, 2014) è il dio del desiderio (anch’egli munito di arco e frecce come Cupido) e *Sutra* è il termine che designa un testo sacro (come il *Sutra del Loto* o altri).
- Resta, a parer mio insuperabile, la lettura data da Socrate (in cui Platone s’identifica in modo pressoché totale rendendoci impossibile discriminare quanto riferibile all’uno o all’altro) a proposito di Eros come “*daimon possente intermedio (metaxù) tra i mortali e gli immortali*”, nel Simposio (Platone, *Simposio* 202, D-E) sottolineando la duplice valenza e la “inter-medietà” nella natura dell’amore umano tra componente biologico-animale e spirituale-divina.
- Le due polarità hanno evidenziato nella storia dell’umanità (come nelle singole vicende individuali) un’alternanza di oscillazioni tra sbilanciamenti orientati in senso biologico-na-

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

turalistico (con assimilazioni al regno animale e focalizzazioni su aspetti ormonali e biologicamente fondati) o, al contrario, in senso mistico-spiritualistico.

- Difficile, lo sappiamo, è accettare una collocazione “intermedia” e che, in qualche modo, si ripresenta anche nella dinamica tra paziente e terapeuta nella connotazione che Freud ne dà come fenomeno di “trasferenza” (*übertragung*) per il quale può spesso avvenire un movimento emozionale-affettivo tra i due.

- Freud rinforza ulteriormente tale concetto quando afferma che *“questo strano amore prescinde da tutti i fattori della realtà ed è indipendente dall’aspetto, dall’età, dal sesso e dallo stato civile dello psicoanalista...nella situazione analitica si verifica regolarmente senza che sia dato trovarne una spiegazione razionale”* (1926 vol. 10 p. 392). Interessante anche il riferimento a Ferenczi nel prosieguo del passo citato *“I sintomi che, per usare un paragone tolto dalla chimica, sono i sedimenti di precedenti esperienze amorose (nel senso più lato), possono sciogliersi soltanto alla temperatura più elevata dell’esperienza di traslazione ed essere trasferiti ad altri prodotti psichici. Per usare l’eccellente espressione di Sándor Ferenczi, in questa reazione il medico funge da fermento catalitico, il quale attrae a sé temporaneamente gli affetti che si liberano durante il processo”* (ibid.). In tale riferimento si avvalora implicitamente l’impostazione ferencziana relativa alla “esperienza riparativa” e non solo interpretativa come elemento determinante nel favorire un processo di guarigione profonda che implica un fenomeno “alchemico” oltre che intellettuale.

- Contributi di approfondimento in ambito gestaltico vengono apportati da alcuni autori anche nel panorama italiano, di cui già viene fatto riferimento in questo numero monografico, come Margherita Spagnuolo Lobb (2011, 2013, 2014), Francesca Fulceri e altri AA (2016, 2019), Mariano Pizzimenti (2015), Francesca Brotto (2019) come anche a Carla Cerrini (2014, 2017) che ne è la coordinatrice e tra gli autori che maggiormente hanno dedicato uno specifico approfondimento al tema.

- In questo contesto il *focus* è posto sulla figura di Perls che su questo aspetto si è esposto con consapevolezza e coraggio suoi propri vissuti anche molto personali attirandosi non poche critiche ma che andrebbe, a mio giudizio, riesaminata più attentamente per non “buttare il bambino con l’acqua sporca” sottovalutando il messaggio intenzionale e per nulla banale che il Padre della Gestalt può averci trasmesso con la sua testimonianza di vita oltre che con i suoi scritti. Per addentrarci in questo terreno, comunque sdruciolevole, credo vadano distinti tre livelli d’indagine: 1) la struttura caratteriale di Perls, 2) il clima culturale nel quale si è formato e 3) la sua posizione sul tema in oggetto sia sul versante della sua vita personale che della teorizzazione, implicita o esplicita, che ne possiamo trarre. Riporto a proposito di questo tema alcuni aspetti già pubblicati in un mio articolo *La lettera di Fritz a Marty: un caso di transfert erotizzato*. (Zerbetto 2014).

1. La struttura caratteriale di Perls

Da alcune note sulla biografia (tratte da Shepard 1975, Gaines, 1979, Ginger 1987, Zerbetto 1998) sappiamo che l’esordio non è dei più felici. Nel suo capitolo su *“il problema sessuale” di Perls e la psicologia del sé* Bernd Bocian (2011) trae alcune considerazioni relative alla problematica di Perls in rapporto alla sessualità in questi termini:

1.1 Una focalizzazione marcata sul tema della virilità e della potenza erettile *“A me sembra ovvia la somiglianza funzionale tra questo sistema e l’erezione e la detumescenza dei genitali.*

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

L'erezione della personalità globale radiosa di orgoglio è in contrasto con la condizione ignobile di chi si sente giù" (Perls, 2006, p. 17) con identificazione idealizzata nel "carattere genitale" descritto da Wilhelm Reich che, come già ricordato, fu anche suo terapeuta e maestro. Un quadro personologico definibile come "libidine narcisista" lo accompagnerà per tutta la vita sino a fargli dire *"Un appetito, un compito, una ferita. Non rimarginata, accuratamente messa da parte dal sesso. Esige attenzione, grida per farsi sentire da te"* (ivi, p. 23).

1.2 Di qui, sempre per Bocian, la *"valutazione positiva data dallo psicoanalista Reich alla sessualità vissuta, oltre che da altre sue importanti innovazioni. I parallelismi tra il "contatto pieno" (Perls/Goodman) delle esperienze sessuali di pienezza che trascendono la ratio ed esperienze spirituali o fasi della creatività artistica vengono visti anche da Wolf"* (ivi, p. 103 ss.).

1.3 Riguardo al suo riconosciuto problema con la *"masturbazione compulsiva"* di cui accenna nel suo *In and out the garbage pail* (1969, p. 218) nonché alla sua smania di riconoscimento sembra calzante l'interpretazione di Kohut per il quale *"Anche l'attività sessuale, su una scala comprendente certe attività masturbatorie dei bambini che soffrono di un vuoto narcisistico cronico, fino al bisogno di certi tipi dongiovanneschi di infiniti successi sessuali autoaffermativi, può avere l'obiettivo di contrastare la sensazione di autosvuotamento oppure quello di sfuggire al pericolo dell'auto-frammentazione"* (Kohut, 1995, p. 144).

1.4 Rilevante, nella psicologia giovanile di Perls, il conflitto tra lo stile "piuttosto libertino" del padre (Perls, 1977, p. 202) e una morale repressiva (alimentata dalle fantasie catastrofiche legate alla masturbazione) e dalla "facciata di rispettabilità" (Perls, 2006, p. 185) collegata allo zio Straub descritto come *"Ed ecco che colui che rappresentava in Germania la suprema autorità in materia giuridica aveva commesso il delitto di sedurre una minorenne. E tutta questa facciata di rispettabilità!"*. Un conflitto a cui Perls darà voce nei due personaggi del *Top dog* e dell'*Under dog*.

Questo tratto narcisistico e ossessivamente focalizzato sui genitali non deve far dimenticare la grande capacità di tenerezza e apprezzamento per il calore umano che certo non difettavano in Perls. Tra le tante testimonianze, sempre riportate da Bocian, ne valga una riportata dallo stesso Perls *"A Tokyo ebbe una particolare esperienza con una vecchia signora che gli pulì le scarpe in strada e a cui egli lasciò in regalo delle sigarette: <Girò la testa verso di me. Occhi scuri si squagliarono e brillarono di un amore che mi fece tremare le gambe. Mi capita ogni tanto di vedere quegli occhi>"* (ivi, p. 105).

2. Il clima culturale della formazione.

I tratti di personalità di Perls trovarono un terreno di amplificazione nel clima culturale di fasi diverse della sua vita come:

2.1 Il clima culturale della Berlino del primo Novecento, Per quanto riguarda gli esordi della formazione del giovane Perls si rimanda alla magistrale ricostruzione fattane da Bernd Bocian in *Fritz Perls a Berlino 1893-1933 Espressionismo, psicoanalisi, ebraismo* nel capitolo su *Sessualità: Freud e Kohut: Brama di vivere e disagio sessuale*. Vi si evince il profondo fermento che si ribellava al moralismo paternalistico e tradizionalista della Germania fine '800 sotto la spinta di un rinnovamento all'insegna di un nuovo vitalismo nelle arti, nella cultura e nella società non privo di forme estreme di anarchismo e insofferenza talvolta indiscriminata per gli stereotipi di una società borghese ormai decadente. Il messaggio di Freud nel demistificare la morale borghese evidenziando

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

il primato della libido, come pure di Reich nell'enfatizzare la "rivoluzione sessuale", ebbero un effetto dirompente sulla evoluzione psicoaffettiva di Perls i cui corollari si espressero nella sua condotta sessuale non priva di forme anche spinte di sperimentazione come di promiscuità coerenti, del resto, con il *geistzeit* condiviso (Perls, 1977, p. 205 da Bocian, 2012 p. 88).

2.2 Il periodo sudafricano contraddistinto da un grande successo professionale che ha consentito a Perls di elaborare nuove modalità di approccio che, grazie anche alla stretta collaborazione con la moglie Lore Polsner, gli permisero di integrare elementi della Psicologia della gestalt, Teoria del campo, pensiero differenziale di Wertheimer oltre ai concetti di *Olismo ed evoluzione* di Jaan Smuths

2.3 La New York degli anni '50 con frequentazione di artisti di avanguardia di vario tipo, come Giulian Beck e Malina Judith fondatori del Living Theatre teso a conferire maggiore immediatezza al fare teatro, riuscendo ad accorciare il divario ancora vistoso tra scena e realtà

2.4 la California degli anni '70 intorno al tema della liberazione sessuale, delle esplorazioni psichedeliche (Bocian 2011; Zerbetto 2014) e il modello teorico-esperienziale proposto dalla cosiddetta *West Coast*, che rappresenta la fase "californiana" della parabola personale e professionale di Perls

2.5 L'impostazione umanistico-esistenziale, alla quale si ispira la Terapia della Gestalt, e sulla scia Abraham Maslow, di Carl Rogers e di Rollo May che prevedeva una ridefinizione del paziente come "cliente" cui si riconosceva un maggior recupero della capacità di scelta e di assunzione di responsabilità di fronte al proprio destino con enfasi sulla genuinità nella relazione per la quale il terapeuta deve mostrarsi per quello che è senza trincerarsi dietro il proprio ruolo e sull'empatia con il vissuto del cliente e l'accettazione positiva e priva di giudizi a priori (epochè) nel dare fiducia nelle potenzialità auto-realizzative del cliente.

2.6 La graduale trasformazione delle relazioni interpersonali in chiave di partnership (è del 1950 il testo di C Rogers su *Partners*) in senso generale che si estende anche alle relazioni affettive e che trova una formulazione di sintesi nella cosiddetta "*Preghiera della Gestalt*", laddove la scelta della parola preghiera recupera un senso di sacralità alla relazione amorosa, ben oltre il significato pragmatico utilitaristico implicito nel concetto di partnership. "*Io sono io e tu sei tu. Io non sono a questo mondo per soddisfare le tue aspettative come tu non sei a questo mondo per soddisfare le mie. Io ho la mia strada e tu la tua. Se ci incontriamo sarà bellissimo. Se no ... non c'è niente da fare*" (*I do my thing and you do your thing. I am not in this world to live up to your expectations and you are not in this world to live up to mine. You are you, and I am I, and if by chance we find each other, it's beautiful. If not, it can't be helped*). Una formulazione cruda (per quanto realistica ...) in termini di relazione amorosa e che può essere criticata nel senso di lasciare poco spazio alla "mediazione" tra i due ma che pone fortemente in evidenza l'assunto base della gestalt relativo allo stare "al confine di contatto" nella relazione con un richiamo al grande rispetto delle "alterità" dell'altro al riparo da manipolazioni simbiotizzanti o pretese di modifica in funzione delle proprie proiezioni narcisistiche. Un insieme di fattori che ci consentono di meglio valutare il significato del vissuto contenuto nella "*Lettera a Marty*" nella quale Perls si rivolge ad sua ex-paziente, allieva e succes-

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

sivamente amante e che riportiamo, in parte, dal suo ultimo testo: *In and out the garbage pail* (1969 p. 179). Uno scritto che manifesta la grande onestà intellettuale del Padre della Gestalt che non esita a pubblicare un “*confiteor*” su una realtà notoriamente considerata inammissibile ma, come è ben noto, meno infrequente di quanto una generale omertà vuole far credere.

“Cara Marty, Il giorno che ti ho incontrato, eri bella oltre ogni descrizione possibile (...). Ti ho trovato depressa, quasi con tendenze suicide, delusa del tuo matrimonio, incatenata a terra dai tuoi due bambini, con cui non eri più in contatto. Fui orgoglioso di tirarti su e di modellarti ai miei e tuoi desideri. Tu mi amasti e ammirasti come terapeuta e, nello stesso tempo, diventasti il mio terapeuta, facendo a fette con la tua crudele onestà, la mia stupidità, le mie cazzate e i miei tentativi di manipolazione. Il dare e ricevere non è mai stato così equo tra di noi come a quei tempi (...) Ho dovuto pagare caro per la mia felicità. Di ritorno a Miami diventai sempre più possessivo. La mia gelosia raggiunse proporzioni davvero psicotiche (...) Fino a che Peter entrò nella nostra vita e tu t'innamorasti di lui (...) Era giovane e bello e io ero vecchio e vizioso. Per complicare ulteriormente le cose io ero anche, e sono tuttora, molto affezionato a lui. Il paradiso mi crollò addosso (...) Riuscii a sopravvivere alla nostra separazione. Io sono qua e tu sei là. C'è una sensazione di benessere e solidità ogni volta che ci incontriamo. Grazie di essere la persona più importante della mia vita” come viene riportato anche nelle pagine di un mio contributo (Zerbetto 2014a).

Ho avuto la fortuna di incontrare Marty al congresso di Gestalt di Parigi del 1985. “sono onorato di aver conosciuto la donna che Perls afferma essere stata la più importante della sua vita” le dissi. Mi corresse “non la donna ... la persona”. Così sta scritto, in effetti. Non restano parole a commento.

3. Considerazioni ... non conclusive

Il tema è davvero complesso ma non vi è lo spazio per poterlo approfondire, anche a livello antropologico che rappresenta, a mio parere, lo scenario di riferimento che è sempre bene tenere presente. Al di là dei tratti caratteriali e del clima culturale nel quale si è declinata la traiettoria personale e professionale di Perls, ritengo che sia utile “estrarre” alcune considerazioni di valore anche teorico circa la sua posizione di relazioni intersoggettive, incluse quelle che intercorrono tra terapeuta e paziente.

3.1 In ogni relazione coesistono un rapporto orizzontale intersoggettivo (adulto) e uno asimmetrico che risente di elementi proiettivi transferali (“doppio linguaggio” per Ferenczi). Come ricorda anche Carotenuto (1986) “*Ogni relazione transferale ha in sé elementi di realtà e viceversa ogni relazione reale ha in sé significati transferali*”. Noi “siamo la nostra storia” ed è quindi inevitabile che i sedimenti delle nostre relazioni primarie si ripresentino nella attualizzazione delle nostre relazioni “attuali”. Importante è esserne consapevoli imparando a stare nel doppio “registro” di ciò che è nuovo e ciò che rappresenta una riedizione di antiche modalità di relazione.

3.2 Di tali componenti vengono presi in considerazione abitualmente gli investimenti transferali del paziente-bambino sul terapeuta-genitore oltre alla reazione del terapeuta nei confronti del paziente (controtransfert). Non vanno tuttavia sottovalutati elementi inversi per i quali un terapeuta può fare un investimento transferale sul paziente al quale il paziente corrisponderà controtransferalmente (vedi di seguito la “lettera a Marty”).

**Il contributo della Gestalt in tema di
sessualità, psicoterapia, cultura e società.**

Riccardo Zerbetto

3.3 Mentre la psicoanalisi enfatizza il fenomeno transferale - “*non c’è psicoanalisi senza traslazione*” (Freud, 1924 p.109) - rispetto alla relazione intersoggettiva, la Terapia della Gestalt inverte il rapporto figura/sfondo privilegiando la relazione interpersonale adulta sulla proiezione fantasmatica infantile. La declinazione spazio-temporale nel qui-e-ora nella quale unicamente avviene l’esperienza, pone il presente “in figura” nella prospettiva gestaltica, lasciando quindi il passato “sullo sfondo” contrariamente alla prospettiva psicoanalitica che sovra-enfatizza il passato a cui collegare l’origine della proiezioni transferali.

3.4 Definendo la terapia della Gestalt una “*terapia per sani*”, Perls enfatizza la posizione adulta del paziente che viene chiamato implicitamente ad una maggiore assunzione di respons-abilità piuttosto che se rimanesse “fissato” nella posizione di paziente (passiva, appunto) anziché attiva (come soggetto ad-gressivo agente). Un atteggiamento iperprotettivo comporta atteggiamenti infantilizzanti e deresposabilizzanti che rischiano di “fissare” ulteriormente i processi di evoluzione psico-emotiva anziché rimetterli in movimento. 3.5 Tale situazione si ritrova, in particolare, nei casi che hanno subito forme di abuso-seduazione nell’infanzia e che sicuramente vanno tutelati e rassicurati da possibili intrusioni pseudo-terapeutiche, ma neppure congelati in vissuti di vittimizzazione cronica che rischiano di perpetuare, anziché smuovere, situazioni di irrigidimento emozionale postraumatico.

3.6 Tale dimensione relazionale rimanda a una maggiore orizzontalità-eguaglianza-democraticità del rapporto rispetto a una dimensione improntata a prevalente verticalità-asimmetria-autoritarità della relazione terapeutica e che esprime un’evoluzione osservabile a vari livelli dei rapporti asimmetrici nella società odierna come quello genitore-figlio, maestro-discepolo, sacerdote-fedele, politico-elettore, medico-paziente.

3.7 Di qui la reciprocazione dei ruoli avanzata da Ferenczi che vengono concepiti come posizioni “funzionali” e non ruoli rigidamente fissati a priori. Lo stesso concetto di contro-transfert, come abbiamo accennato, non deve restringersi al vissuto del terapeuta alla proiezione transferale operata sullo stesso dal paziente, ma allargarsi alla possibile transfe-renza che lo stesso terapeuta può fare (e inevitabilmente fa, se, come dice Freud, il transfert è un fenomeno universale) sul paziente.

3.8 La valorizzazione dell’atteggiamento esplorativo-esperienziale comporta ovviamente dei maggiori “rischi” che tuttavia s’iscrivono in una prospettiva “evolutiva” che non esclude errori, ma incoraggia l’apprendimento dall’esperienza, ivi inclusa la possibilità di sbagliare (l’evoluzione, per definizione secondo Darwin, procede per tentativi ed errori).

3.9 L’enfasi non è sulla dimensione intellettualistico-interpretativa, ma esperienziale con forte accento sulla dimensione emozionale-riparativa come elemento costitutivo del processo di guarigione e di crescita.

3.10 La cornice di riferimento teorico è quindi etico-evolutivo più che moralistico-protettivo e rimanda ad una concezione fenomenologica di “*epochè*” come ad un principio nietzschiano che integra una dimensione dionisiaca ad una maggiormente distaccata e distante riferibile ad una posizione apollinea.

3.1 La de-enfatizzazione della dimensione del “come se” in psicoterapia va a favore del vissuto psico-emotivo “reale” in quanto non riferibile unicamente o prioritariamente a fenomeni proiettivo-fantasmatici ma a stati emozionali cui viene riconosciuto un più autentico statuto di realtà adulta.

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

4. Code of ethics e infrazioni del setting

Si pone a questo punto un quesito di non poco conto, a mio parere. Queste “infrazioni del setting” vanno considerate come comportamenti riprovevoli che, come non raramente, possono avvenire (vedi Glen Gabbard dal suo *Amore e odio nel setting analitico*) in situazioni caratterizzate per definizione dal contesto di “intimità” proposto dalla relazione analitica, o debbono/possono essere considerate espressione di un diverso modo di intendere una relazione sulla base di un maggiore elemento di “adulità” (sia anagrafica sia psico-evolutiva) e che non può essere quindi sbrigativamente definita come espressione di problemi caratteriali del terapeuta?

Credo che il pensiero di Perls possa, in definitiva, riassumersi in queste parole: “*Quando avviene qualcosa di reale, questo mi commuove profondamente*”. (1969 p. 179).

Avendo rappresentato l'Italia nella commissione della EAGT (*European Association for Gestalt Therapy*) per la definizione dei *training standard* e del *Code of ethics* coordinata da Ken Evan nel triennio 1985-88, feci presente la particolarità del contributo apportato dalla Gestalt nello scenario della psicologia contemporanea su questo delicato aspetto. Al di là della scontata posizione che in nessun nodo poteva essere introdotto alcun elemento di differenziazione dai codici deontologici comunemente adottati in ambito psicologico, credo che il tema degli “investimenti libidici” in terapia meriti di essere sollevato con maggiore consapevolezza ed in linea con una evoluzione coscienziale più adulta e corrispondente alla evoluzione dei tempi che contemplano un maggiore considerazione della adulità-responsabilità del cliente come polo dialogico-dialettico nella relazione con il terapeuta.

Seppure incontestabile resta la validità dell'articolo 28 del Codice deontologico dell'Ordine degli psicologi secondo il quale “*Costituisce grave violazione deontologica effettuare interventi diagnostici, di sostegno psicologico o di psicoterapia rivolti a persone con le quali ha intrattenuto o intrattiene relazioni significative di natura personale, in particolare di natura affettivo-sentimentale e/o sessuale*”, è indubbio come il clima culturale di riferimento sia notevolmente cambiato nel secolo che ha assistito alla evoluzione dalle prime applicazioni della psicoanalisi, nata in un contesto di imperante rigorismo con tratti fortemente sessuofobici, all'attuale clima culturale nel quale le forme espressive di “contatto”, non solo a livello emotivo ma anche corporeo, hanno trovato nuove possibilità di accoglimento anche nell'ambito degli approcci psico-corporei ai quali, spesso, anche la Terapia della Gestalt viene associata.

Resta, ovviamente, di sovrana attualità il richiamo di Aldo Carotenuto (1986) che, forse più di ogni altro, ha esplorato con coraggio, professionalità e “poesia” la complessità della dimensione passionale nella relazione terapeutica “*Chi abbraccia la nostra professione sceglie un lavoro che comporterà una serie interminabile di rinunce libidiche, perché vivrà e opererà nell'amore, e l'amore è sempre una “promessa”. Ma l'analista che “cade in amore” non può permettersi il lusso di desiderare che la promessa, che inevitabilmente accompagna il sentimento, si realizzi. Il paziente ha il diritto di desiderare l'impossibile, ma il terapeuta ha il dovere di “contenere” il sentimento del paziente; non di respingerlo, né spegnerlo, ma appunto di accoglierlo e dargli forma, esattamente come fa un contenitore, e utilizzarlo al meglio esattamente come fa una diga*”.

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

5. Partners: cosa vuol dire oggi essere in coppia?

Mi sono ritrovato ad allargare il contesto, (in Gestalt diremmo il “campo” nel quale prendere in considerazione la “figura” del tema-sessualità) che si è esteso, a cerchi concentrici, da considerazioni riguardanti il “mondo gestaltico” a quello della psicoterapia più in generale (in una sintesi inevitabilmente estrema e riduttiva) per poi allargarlo a considerazioni di carattere più ampio che investono lo sviluppo della coscienza nel percorso evolutivo dell’umanità e al quale ritengo che il “movimento gestaltico” rappresentato dalla Terapia della Gestalt, oltre a quello di enorme portata rappresentato dalla Psicologia della Gestalt, abbia dato un contributo che tuttora merita di essere valutato più approfonditamente.

In questa prospettiva merita evidenziare come, a partire da un modello rigorosamente monogamico-tradizionale, si stiano affiancando una pluralità di modalità di espressione della sessualità, nelle quali la sessualità stessa trova nuova possibilità di manifestazioni che vanno dal movimento genericamente detto LGBT a quello poliamoroso o ad altre forme di relazione della *partnership* nel rapporto di coppia più che nella reciproca appartenenza nel tradizionale vincolo di “fedeltà sino a che morte non ci separi”.

Questa maggiore varietà, mutevolezza e precarietà delle relazioni comporta, accanto a potenziali vantaggi rispetto alla ineluttabilità del vincolo una volta sancito (per motivazioni che, non raramente, vengono imposte o comunque fortemente condizionate in età precoce rispetto alla maturità emotiva necessaria per operare scelte consapevoli e potenzialmente più durature) comporta notoriamente un prezzo generalmente associato ad una minore “tenuta” della relazione coniugale con conseguenze spesso problematiche in relazione, in particolare, al compito educativo nei confronti dei figli.

Situazione, questa, magistralmente evidenziata da Zigmuth Bauman che, a partire dalla sua analisi sociologica sulla Società liquida ha approfondito il tema in relazione specifica ai cosiddetti *Amori liquidi* nel quale evidenzia come “*Le trasformazioni che interessano le famiglie prospettano oggi degli scenari inediti nella declinazione della vita amorosa. Dal calo della nuzialità all’instabilità dei legami, dall’aumento delle separazioni alle fecondazioni eterologhe, le famiglie contemporanee appaiono profondamente diverse dalla triade monogamica che ha caratterizzato gran parte del secolo scorso. Anche se le vicissitudini coniugali del nostro tempo contribuiscono a scombussolare l’idea di un modo “naturale” di costruire i legami, non possiamo, per questo, celebrare la fine della famiglia. Anzi, dovremmo provare a pensarla come un prodotto della cultura che viviamo: svincolata da criteri normativi, in continua trasformazione, ci invita a cogliere le implicazioni dei suoi cambiamenti, i disagi che produce, ma anche le possibilità a cui apre*” (Bauman 2003).

Su questo tema si è tenuto presso la Casa della Psicologia di Milano, per iniziativa del CSTG e con il patrocinio di OPL, un convegno studio su: *Partners: cosa vuol dire oggi essere in coppia?* Un quesito che si è posto Carl Rogers nel suo citato testo su: *Partners: Il matrimonio e le sue alternative* nel quale le stesse venivano “*esaminate per la prima volta dall’interno, nella prospettiva di coloro che ne vivono l’esperienza*” e sui quali il grande psicologo “*non cerca mai di dare un giudizio sulla bontà di queste unioni. Esistono*”, come si legge nella quarta di copertina di un libro pubblicato nel 1973 ma che conserva, a distanza di 50 anni, tutta la sua attualità in una società dalle relazioni sempre più “liqui-

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

de”, come appunto direbbe Bauman, e nello stesso tempo alle prese con i fenomeni della *Dipendenza affettiva* che, mai come in questo periodo, si sono imposta all’attenzione dei media e degli studiosi che si occupano delle “relazioni amorose”.

Nell’occasione è stata presentata la ricerca promossa dallo scrivente e coordinata sotto il profilo della indagine statistico-sociologica dalle prof.sse Rosantonietta Scramaglia e Federica Fortunato della cattedra di Sociologia presso l’Università IULM di Milano su: *Le coppie nel terzo millennio: un’analisi sociologica* che di seguito viene riportata nella sua prima edizione e che ora è in attesa di venire allargata ad un più ampio campione di indagine.

Bibliografia

A.A.V.V. (2019) *Atti del convegno. Sessualità e nuove declinazioni. L’approccio Gestalt Analitico.*, Epigraphia a.c.r. Pineto, Teramo ed.

Antonelli G. (2014) Ferenczi “nonno della Gestalt da Il mare di Ferenczi. La storia, il pensiero, la tecnica di un maestro della psicoanalisi, 2° edizione volume II, Alpes Italia ed.

Baldissera F. (2014) *L’universo di Kama*, Giulio Einaudi editore, Torino.

Bauman Z. (2003) *Liquid Love. On the Frailty of Human Bonds*, Polity Press, Cambridge e Blackwell Publishing Ltd, Oxford. (trad.it.: *Amore liquido*. Gius. Laterza & Figli Spa, Bari, 2006)

Bocian B. (2011) *Fritz Perls a Berlino 1893-1933*, Franco Angeli Editore, Milano.

Brotto F. (2019) *I ritmi dell’eros*, Il pozzo di Giacobbe, Trapani.

Buber M. (1958) *I and Thou*, New York, Scribner (tr. it. *Il principio dialogico*, Ed. Comunità, Milano, 1958)

Carotenuto A. (1980) *Diario di una segreta simmetria*, Casa editrice Astrolabio, Roma.

Carotenuto A. (1986) *La colomba di Kant, transfert e controtransfert*, Bompiani, Milano.

Cerrini C. (2014) *Il contatto come cura delle disfunzioni sessuali della coppia*, Quaderni di Gestalt, XXVII, n. 1/2014.

Cerrini C. *Gestalt e sessualità: cosa ha che fare la gestalt con la sessualità?* in MONOGRAFIE DI GESTALT Rivista Quadrimestrale di Psicoterapia fra Scienza e Arte Centro Studi Terapia della Gestalt n° 3/4 Dicembre 2017 (pag. 55-57)

Doniger Wendy, (1981) *Asceticism and Eroticism in the Mythology of Siva*, Oxford University Press Inc.

Freud S. (1975) *Nuovi consigli sulla tecnica della psicoanalisi* (1913-14), in Opere, Bollati Boringhieri, Torino.

Freud S. (1976) *La dinamica della traslazione*, (Opere vol. 6 1909-1912), Bollati Boringhieri, Torino.

Freud S. (1978) *Autobiografia* 1924 (Opere vol. 10), Bollati Boringhieri, Torino.

Freud S. (1978) *Cinque conferenze sulla psicoanalisi* 1909 (Opere vol.6), Bollati Boringhieri, Torino.

Freud S. (1978) *Introduzione alla psicoanalisi*, 1915-17 (Opere vol. 8), Bollati Boringhieri, Torino.

Fulceri F. e A.A. (2016) *L’approccio gestaltico analitico alla sessualità*, PSICOBIEETTIVO Fascicolo 2016/2 Franco Angeli Editore, Milano.

Gabbard G. (1996) *Love and Hate in the Analytic Setting*, Northvale NJ, Jason Aronson.

Gaines J. (1979) *Fritz Perls. Here and Now*, Millbrae: Celestial Arts

Il contributo della Gestalt in tema di sessualità, psicoterapia, cultura e società.

Riccardo Zerbetto

Ginger S., Ginger A. (1987) *La Gestalt, une thérapie du contact*, Homme et Groupes Editeurs, Paris (trad. it.: *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Mediterranee, Roma, 1990)

Kohut H. (1995) *Narzissmus (The Analysis of the Self)* Frankfurt a. M. Suhrkamp (trad. It. *Narcisismo e analisi del s *, Torino: Bollati Boringhieri, 1977)

Krutzenbichler, Sebastian / Essers, Hans (1991) *Mu  denn Liebe S nde sein?  ber das Begehren des Analytikers*. Freiburg: Kore. (tr. it. *Se l'amore in s  non   peccato... Sul desiderio dell'analista*, Cortina ed.

Nietzsche F.W. *Cos  parl  Zarathustra*, tr. It. Bur, Milano 2005

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press, New York N. Y., (trad. it. *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalit  umana*; Casa Ed. Astrolabio, 1971)

Perls Frederick. (1969) *In and out the Garbage Pail Real People Press*, New York (trad. it. *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, Ed. Sovera, 1991)

Pizzimenti M. (2015) *Aggressivit  e sessualit *. Franco Angeli Editore, Milano.

Odier D. (1999) *Tantra Yoga. Il Vij abhairava tantra. Il «tantra della conoscenza suprema»*, Neri Pozza editore.

Reich W. (1996) *Analisi del carattere*, SugarCo, Milano.

Reich W. (2011) *La rivoluzione sessuale*, Massari editore, Bolsena (VT).

Reich W. (2016) *La funzione dell'orgasmo. Dalla cura delle nevrosi alla rivoluzione sessuale e politica*, Il Saggiatore, Milano.

Shepard M. (1975) *Fritz. an intimate portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*, N.Y, Saturday Review Press.

Spagnuolo Lobb M. (2011) *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella societ  post-moderna*, Franco Angeli, Milano.

Spagnuolo Lobb M. (2013) *Il corpo come "veicolo" del nostro essere nel mondo. L'esperienza corporea in psicoterapia della Gestalt*. Quaderni di Gestalt vol. XXVI, 1: 41-65, FrancoAngeli, Milano.

Spagnuolo Lobb M. (2014) *I vissuti sessuali nel setting della psicoterapia della Gestalt post-moderna* Quaderni di Gestalt vol. XXVII 2014/I p. 19-39

Zerbetto R. (2013) *La terapia della Gestalt da "Psicoterapie, Modelli a confronto"* a cura di L. Cionini per Carocci Editore

Zerbetto R (2014a) *Note sul transfert in S. Ferenczi e in F. S. Perls su: Rivista de la Asociación Espanola de Terapia Gestalt*

Zerbetto R. (2014b) *La lettera di Fritz e Marty: un caso di transfert erotizzato* in Quaderni di Gestalt, vol. XXVII 2014/I FrancoAngeli Editore

Zerbetto R. (2018) *Note sul transfert in Ferenczi e in Perls* in Monografie di Gestalt/Gestalt n:5 I-Agosto 2018 p. 69-81 ISSN-7318

Zerbetto R. e Spagnuolo Lobb M. (2007) *La Terapia della Gestalt in Fondamenti comuni e diversit  di approccio in psicoterapia* a cura di Zerbetto R., FrancoAngeli Ed.

Note sull'autore

Riccardo Zerbetto

Psichiatra e psicoterapeuta didatta-supervisore FISIG, gi  doc. inc. di Psicopatologia all'Universit  di Siena. Direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt-CSTG, gi  presidente della European Association for Psychotherapy-EAP e della Federazione Italiana degli Istituti e Scuole di Gestalt-FISIG. socio onor. della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP.

PARTNER: COSA VUOL DIRE OGGI ESSERE IN COPPIA

Relazione per atti del Convegno del 15/12/2018

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

1) Introduzione

Partners: cosa vuol dire oggi essere in coppia? Su questo tema si è tenuto presso la Casa della Psicologia di Milano, per iniziativa del CSTG e con il patrocinio di OPL, un convegno studio su: Partners: cosa vuol dire oggi essere in coppia? Un quesito che si è posto Carl Rogers nel suo citato testo su: Partners: Il matrimonio e le sue pubblicato nel 1973 ma che conserva tutta la sua attualità in una società dalle relazioni sempre più “liquide”, come appunto definite da Zigmuth Bauman. Nell’occasione è stata presentata la ricerca promossa da Riccardo Zerbetto per conto del Centro Studi di Terapia della Gestalt e coordinata sotto il profilo della indagine statistico-sociologica dalle prof.sse Rosantonietta Scramaglia e Federica Fortunato della cattedra di Sociologia presso l’Università IULM di Milano su: Le coppie nel terzo millennio: un’analisi sociologica che di seguito viene riportata nella sua prima edizione e che ora è in attesa di venire allargata ad un più ampio campione di indagine.

2) Alcuni dati sulle coppie in Italia**I matrimoni in Italia**

Premesso che in Italia, secondo gli ultimi dati Istat, al 1° gennaio 2018, una famiglia su tre (31,9%) è costituita di una sola persona, più numerose sono le famiglie costituite da coppie con figli (il 34,0% del totale delle famiglie); il valore massimo si osserva al Sud (39,3%), il minimo nel Nord-ovest (30,8%). Seguono le coppie senza figli (il 20,5% delle famiglie), maggiormente diffuse nel Nord, ma meno presenti nel Mezzogiorno, e le famiglie di genitori soli – prevalentemente di madri sole – (10,0%).

Riguardo alle coppie unite da matrimonio, negli ultimi anni in Italia stiamo assistendo a un fenomeno apparentemente contraddittorio. Da un lato, si sono moltiplicati a dismisura i programmi televisivi che hanno come soggetto cerimonie nuziali e wedding planner, dall’altro si parla di calo dei matrimoni e del fatto che oggi i giovani non si sposino più. Ma come stanno veramente le cose? Il solo modo per rispondere a questa domanda è quello di iniziare dai numeri. Perciò, diamo un’occhiata agli ultimi dati ufficiali disponibili (quelli Istat) che risalgono al 1 gennaio 2018.

Nel 2018, non sono ancora sposati l’81% degli uomini tra i 25 e i 34 anni e il 65% delle donne loro coetanee. Più precisamente, confrontando la stessa classe di età (25-34 anni) tra il 1991 e il 2018, troviamo che è quella che registrato il massimo calo dei matrimoni: la quota di coniugati scende infatti dal 51,5% al 19,1%, quella delle coniugate dal 69,5% al 34,3%. Nel contempo, quindi, celibi e nubili crescono di oltre 30 punti percentuali, dal 48,1% all’80,6% e dal 29,2% al 64,9%.

Quanto, invece, alla classe di età compresa fra i 45 e i 54 anni, quasi un uomo su 4 non si è mai sposato (il 24,0% è celibe nel 2018 contro il 9,6% del 1991) mentre è nubile quasi il 18% delle donne (più che raddoppiate rispetto al 1991).

Al 1° gennaio 2018, complessivamente, nella classe di età 15-64 anni, il numero dei celibi ha quasi raggiunto quello dei coniugati registrando rispettivamente 47,7% e 49%. Quello

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia - R. Zerbetto

delle coniugate invece supera nettamente il numero delle nubili (55% contro 39%).

Analizzando il fenomeno dall'età degli sposi, gli uomini sono in media 2,3 anni più vecchi (32,4 anni nel 2006 e 34,9 anni nel 2016), mentre le donne sono cresciute di 2,5 anni (29,4 anni nel 2006 e 31,9 anni nel 2016). Le coppie sono quindi in media meno giovani di oltre 2 anni rispetto a quelle di un decennio fa. Variazioni rilevanti riguardano anche l'aspetto economico, con il regime in comunione dei beni che passa dal 40,9% al 27%; si tratta di un calo di 13,9 punti percentuali in soli 10 anni.

Se vogliamo analizzare l'andamento dei matrimoni negli ultimi anni, la cosa più rilevante da osservare è che nel 2015 c'era stato un cambiamento di tendenza. Infatti, dal 2008 al 2014 il numero dei matrimoni era andato gradualmente calando, (tra il 2008 e il 2014 erano scesi da 246.613 a 189.765) invece, nel 2015 per la prima volta dopo tanto tempo il loro numero era aumentato rispetto all'anno precedente. Così, se fino ad allora calavano di circa 10.000 unità all'anno, nel solo 2015 erano aumentati di circa 4000. Difficile dire a che cosa fosse dovuta la ripresa. Forse legata all'attenuarsi della crisi economica come una sorta di recupero dei matrimoni previsti per gli anni precedenti, ma rinviati per ragioni economiche, per lavori instabili, mancanza della casa, ecc. Forse anche l'insistenza mediatica sui grandi matrimoni di personaggi famosi e non solo, avesse reso la cerimonia, più che la vita matrimoniale, un ambito traguardo da raggiungere, la realizzazione dei sogni d'infanzia delle giovani coppie ("quel giorno voglio essere una principessa!" "e io il tuo principe azzurro!").

Questa inversione di rotta che si è protratta anche nell'anno successivo non pareva tuttavia il sintomo di un mutamento sociale favorevole alla sostituzione delle convivenze con i matrimoni né l'inizio di un trend in salita di matrimoni, perché, soprattutto per i primi matrimoni contratti da giovani, questo non sarebbe possibile anche solo per il semplice fatto che ormai il loro numero diminuisce gradualmente da decenni in parallelo al diminuire della fascia d'età giovane. Solo fra il 2008 e il 2015 infatti, la popolazione italiana compresa fra i 16 e i 34 anni è diminuita di un milione e mezzo di unità.

Vale allora la pena di fare una rapida analisi del contesto demografico riportando qualche dato anche sulla popolazione italiana in generale.

Nel 2018 prosegue la diminuzione della popolazione residente. Per il quarto anno consecutivo, cala la popolazione in Italia: era di 60 milioni e 391mila al primo gennaio, oltre 90mila in meno sull'anno precedente (-1,5 per mille). I cittadini italiani scendono a 55 milioni e 157mila (-3,3 per mille), mentre aumentano gli stranieri residenti: sono 5 milioni 234mila (+17,4 per mille) e rappresentano l'8,7% della popolazione.

Oltre un terzo dei residenti è concentrato in sole tre regioni: Lombardia, Lazio e Campania. Il Mezzogiorno si conferma l'area più popolata del Paese, ma è anche quella che va perdendo più residenti.

Da un po' di anni, si ripete spesso che l'Italia è un Paese sempre più vecchio. Al 1° gennaio 2018, in effetti, l'età media era di 45,2 anni. Più nel dettaglio, solo il 13,4% della popolazione ha meno di 15 anni, il 64,1% tra i 15 e i 64 anni e il 22,6% ha 65 anni e più. La popolazione di 80 anni e più raggiunge il 7,0%, quella di 100 anni e più supera le 15mila e 500 unità. Sono più di mille gli individui che hanno superato i 105 anni e 20 i supercentenari (110 anni e più). Dal confronto dei dati del Censimento della Popolazione del 1991 con quelli del 1° gennaio 2018 si nota il forte aumento della popolazione anziana

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia - R. Zerbetto

(65 anni e più) in termini sia assoluti (da 8,7 milioni a 13,6 milioni) sia percentuali rispetto al totale di popolazione (dal 15,3% a 22,6%). In particolare, secondo l'Istat, raddoppia la popolazione di 80 anni e oltre (da 1 milione 955mila a 4 milioni 207mila). Nello stesso periodo, diminuisce di quasi un milione di unità la popolazione con meno di 15 anni (da 15,9% a 13,4% del totale della popolazione) e di oltre 300mila unità quella di 15-64 anni (da 68,8% a 64,1%). L'età media, che alla data del Censimento 1991 era al di sotto dei 40 anni, nel 2018, come abbiamo visto, supera i 45 anni.

In base alle stime 2018, è sostanzialmente stabile la speranza di vita alla nascita per entrambi i generi: 80,8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne. Si vive più a lungo al Nord.

Sempre al 1° gennaio 2018, i valori più elevati degli indici di vecchiaia (in Italia, 168,9 anziani ogni cento giovani) e di dipendenza (in Italia, 56,1 persone in età non lavorativa ogni cento in età lavorativa) si registrano al Centro-nord.

Per lo studio delle coppie, questi dati sono importanti perché il numero delle persone che vivono una relazione di coppia aumenta nelle fasce anziane della popolazione, mentre si riduce la condizione di vedovanza. Infatti, come rileva l'Istat nel suo rapporto del 2018, in riferimento alla popolazione ultrasessantacinquenne, gli effetti dell'aumento della sopravvivenza e il recupero dello svantaggio degli uomini fa sì che al 1° gennaio 2018 le donne coniugate superano le vedove (47,7% contro 41,9%) mentre nel 1991 le vedove prevalevano nettamente sulle coniugate (50,5% contro 37,4%). Quindi, se fino a qualche decennio fa, le analisi sulle relazioni di coppia, sulla formazione della famiglia e sul suo vissuto quotidiano, si focalizzavano sulle fasce giovani, oggi queste sono meno numerose e più instabili mentre vanno formandosi nuove coppie in età più avanzata e quelle che durano nel tempo, hanno più probabilità di protrarsi in età più avanzata.

Tornando all'analisi dei matrimoni in Italia, nonostante l'inversione di rotta del 2015 e poi del 2016, la diminuzione e la posticipazione della nuzialità in atto nel nostro Paese da oltre 40 anni ha prodotto un crollo particolarmente evidente della condizione di coniugato tra i giovani adulti.

Come previsto, nel 2017, il numero dei matrimoni contratti torna a ridursi di quasi il 6% in un anno, cioè di 12 mila unità rispetto al 2016 (da 203 a 191 mila).

Aumentano tuttavia i matrimoni con almeno uno sposo straniero e aumentano leggermente i secondi matrimoni di divorziati e vedovi. Diminuiscono invece di oltre 14 mila unità i matrimoni tra italiani (-7,9%), e di 13 mila unità i matrimoni di celibi e nubili, cioè i primi matrimoni (-7,3%).

A livello regionale restano stabili soltanto Liguria, Lazio e provincia autonoma di Bolzano. A livello europeo l'Italia è ancora uno dei Paesi dove ci si sposa meno; solo Portogallo, Slovenia e Lussemburgo hanno un quoziente di nuzialità più basso.

Matrimoni e unioni civili

Negli ultimi anni si sono registrati cambiamenti significativi anche nella "metodologia" di matrimonio. La decisione di prendere un impegno con un'altra persona per tutta la vita è infatti meno legata, rispetto al passato, all'evento religioso. Il matrimonio civile viene scelto da quasi una coppia su due. Anche nel 2015, nonostante il numero dei matrimoni fosse in ripresa come abbiamo visto, era continuato tuttavia il calo di quelli con rito religioso.

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia - R. Zerbetto

In quell'anno, per esempio, la percentuale di matrimoni civili aveva raggiunto il 45 % (nel 2008 erano il 37 %). Quindi, in un Paese tradizionalmente cattolico come l'Italia quasi metà dei matrimoni contratti non era più religioso. Nel 2017, poi, il numero dei matrimoni religiosi subisce un ulteriore calo drastico: -11.301 unità, (pari a -10,5%) e i matrimoni celebrati con rito civile raggiungono il 49,5% del totale.

A che cosa è dovuta questa diminuzione? Possiamo cercare di spiegarla in diversi modi.

Questa diminuzione è dovuta in parte all'aumento dei secondi matrimoni che la Chiesa non riconosce. Se prendiamo i dati del 2015 che abbiamo a disposizione, le seconde nozze o successive sono state il 17% dei matrimoni totali.

Un'altra causa è individuabile nella presenza di matrimoni con cittadini stranieri che potrebbero professare un'altra religione e che nel 2017 sono il 14,5% del totale. Tuttavia, anche se il loro numero è rilevante, ha subito un andamento altalenante nell'ultimo decennio che non spiega significativamente l'aumento delle cerimonie con rito civile.

Insomma, le due cause sopra descritte non bastano a spiegare la diminuzione dei matrimoni religiosi. Infatti, anche fra i primi matrimoni contratti fra italiani la percentuale di quelli civili è passata dal 20% del 2008 al 30% nel 2015.

Ci sono differenze notevoli fra le regioni italiane nella scelta del rito civile. Sempre considerando i primi matrimoni fra italiani, le percentuali variano fra il 40% registrato nelle regioni del Nord-est e del Centro e il 20% in quelle del Sud Italia. Se invece estendiamo l'analisi al totale dei matrimoni contratti in Italia, quindi anche ai secondi matrimoni e a quelli dove ci sia uno sposo straniero, le differenze fra le diverse zone d'Italia aumentano. Il massimo dei matrimoni con rito civile lo riscontriamo nel Nord Est con il 58% del totale contro il 26% nel Sud. A livello di regione, i matrimoni civili in percentuale maggiore si rilevano in Val d'Aosta dove arrivano al 65% mentre la percentuale minima si ha in Basilicata con il 16%.

Per questi sposi quali possono essere le motivazioni che li spingono verso un matrimonio civile?

Innanzitutto, la disaffezione verso la Chiesa, la diminuzione dei cattolici praticanti, ma anche la paura a impegnarsi in un matrimonio indissolubile e la non condivisione dei valori e degli obblighi che esso comporta. Quegli sposi, poi, che anche in passato sceglievano la chiesa perché volevano fare una cerimonia sontuosa, oggi non sono più costretti a celebrare il matrimonio in una anonima sala municipale. I comuni mettono a disposizione luoghi suggestivi che vanno dalla casa di Giulietta a Verona, ai vari castelli, palazzi e ville sparsi in tutta Italia.

Considerando infine le unioni civili in vigore in Italia dal giugno 2016, sia quelle avvenute nel nostro Paese sia le trascrizioni di unioni costituite all'estero, al 1° gennaio 2018 le persone residenti unite civilmente sono circa 13,3 mila (lo 0,02% della popolazione). Si tratta quindi di un piccolo numero di coppie, di sesso maschile nel 68,3% dei casi. Gli uniti civilmente hanno un'età media di 49,5 anni se maschi e di 45,9 anni se femmine e risiedono prevalentemente nel Nord (56,8%) e al Centro (31,5%). Le unioni civili sono più frequenti nelle grandi città: quasi una su quattro a Milano, Roma o Torino.

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

Natalità

La diminuzione e la posticipazione della nuzialità in Italia ha ripercussioni anche sulle nascite.

In Italia, infatti, si assiste alla continua decrescita del numero delle nascite, che segna nel 2018, un ulteriore balzo indietro, il decimo consecutivo. Le nascite del 2018 sono state 449mila, 9mila in meno rispetto al 2017, quando già si era toccato il minimo. Se si confrontano i dati con dieci anni fa, invece, si contano 128mila nati in meno. Si ha così un tasso di natalità di poco superiore alle 7 nascite annue per 1.000 abitanti, del 30 per cento sotto la media dell'Ue – che è a sua volta la regione del mondo con il record della denatalità. Invariato il numero di figli per donna, circa 1,32, valore sensibilmente inferiore alla soglia che garantirebbe il ricambio generazionale (circa 2,1 figli) mentre continua a crescere l'età media del parto, toccando per la prima volta la soglia dei 32 anni (31,9). Un ventennio fa, la media era più bassa di circa due anni. Le più giovani risiedono nelle regioni del Mezzogiorno. Nella graduatoria europea, il nostro Paese si colloca all'ultimo posto per fecondità, insieme alla Spagna.

Il calo della natalità si riflette soprattutto sui primi figli (214.267 nel 2017), diminuiti del 25% rispetto al 2008. Nello stesso arco temporale i figli di ordine successivo al primo si sono ridotti del 17%.

Nel 2017 prosegue la tendenza alla diminuzione della fecondità in atto dal 2010. Il numero medio di figli per donna scende a 1,32 (1,46 nel 2010). Le donne italiane hanno in media 1,24 figli (1,34 nel 2010), le cittadine straniere residenti 1,98 (2,43 nel 2010).

La riduzione del numero medio di primi figli per donna tra il 2010 e il 2017 è responsabile per il 68% del calo complessivo della fecondità delle donne italiane e per l'81% di quello delle donne straniere.

Considerando le generazioni, il numero medio di figli per donna decresce senza soluzione di continuità. Si va dai 2,5 figli delle nate nei primissimi anni Venti (cioè subito dopo la Grande Guerra), ai 2 figli delle generazioni dell'immediato secondo dopoguerra (anni 1945-49), fino a raggiungere il livello stimato di 1,44 figli per le donne della generazione del 1977.

Contemporaneamente si osserva uno spiccato aumento della quota di donne senza figli: nella generazione del 1950 è stata dell'11,1%, nella generazione del 1960 del 13% e in quella del 1977 si stima che raggiungerà (a fine del ciclo di vita riproduttiva) il 22,0%.

Separazioni e divorzi

L'Istat nel suo report sulla popolazione che ha registrato un forte calo dei coniugati, segnala anche un aumento dei divorzi.

Anche se dopo la crescita dei divorzi nel biennio 2015-2016 in cui si erano manifestati gli effetti dell'entrata in vigore (a maggio 2015) della legge sul "divorzio breve", questi sono leggermente diminuiti nel 2017 con 15,1 ogni diecimila abitanti, se si confronta questo dato con quello del 1991 i divorziati e le divorziate di tutte le età sono più che quadruplicati, passando da circa 376.000 unità a oltre 1 milione e 672 mila, principalmente nella classe 55-64 anni, (da 0,8% a 5,3% gli uomini, da 1,0% a 6,4% le donne).

Nel 2017, il numero delle separazioni (98.461) rimane sostanzialmente stabile rispetto all'anno precedente, ma rispetto al 2007 mostra un aumento considerevole (81.459).

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

A livello territoriale, per le separazioni continua la convergenza tra le varie aree del Paese mentre per i divorzi rimane ancora evidente il divario Nord-Sud. Nel confronto europeo, il nostro Paese si caratterizza per una quota di divorzi molto esigua e inferiore alla media Ue (1,9 ogni mille abitanti nel 2016).

3) Descrizione della ricerca**3.1 La costruzione del questionario**

Al fine di indagare, seppur a titolo esplorativo la realtà oggi in Italia, abbiamo scelto di farlo servendoci di un questionario composto da 3 batterie di item, 9 domande chiuse di cui una sola a risposta multipla e 3 domande a tendina. Si è limitato l'uso di domande aperte alla specificazione della voce "altro" all'interno delle domande a scelta singola.

La prima batteria indaga l'accordo degli intervistati con una serie di affermazioni **sul significato della relazione di coppia** con una scala likert a 5 stadi (dal totale disaccordo al totale accordo). Gli item proposti intendevano sondare i valori e gli atteggiamenti sia a livello di credenze cognitive sulla vita di coppia (per esempio, "la fedeltà sessuale rappresenta una condizione ineludibile del rapporto di coppia"), sia a livello di vissuto emotivo (per esempio, "il vero amore è un'esperienza unica e irripetibile"). Le aree interessate riguardavano la vita a due dei partner e l'estensione della coppia alle oggettivazioni d'amore quali i figli e gli animali. Si sono create variabili di controllo per verificare l'attendibilità degli aspetti cognitivi e dei vissuti (per esempio, "è possibile la coesistenza di più relazioni affettivo-sessuali contemporanee") e sono stati introdotti alcuni item più volte utilizzati nelle ricerche di Francesco Alberoni per identificare gli effetti operati da un vero innamoramento quali la trasfigurazione dell'amato o dell'amata (per esempio, "quando si è innamorati il partner appare come il/la più bello/a").

La seconda batteria concerneva ciò che può essere vissuto come una **minaccia alla relazione di coppia**. I 17 item creati spaziavano dalle minacce interne alla coppia – come le differenze ideologiche, individuali, sessuali, o l'idealizzazione eccessiva della relazione - alle minacce esterne, per esempio l'impegno che comportano i figli e le divergenze sulla loro educazione, il ruolo di internet e dei social media, le differenze di età e di status sociale.

A seguire, sono state inserite **le due variabili filtro (v3 e v5) sulla situazione sentimentale degli intervistati e sulla durata della relazione**.

La prima - nella quale si chiedeva se si era attualmente single o in coppia - era necessaria per poter creare due sotto-campioni e poter valutare, - attraverso t-test e tavole di contingenza con chi-quadro - quanto le risposte potessero essere influenzate dal vivere o meno al momento una relazione d'amore.

La seconda - utilizzata solo all'interno del sotto-campione "in coppia" - poteva fornirci ulteriori informazioni ed eventuali divergenze nelle risposte in funzione della durata del rapporto.

La v3.3, inoltre, era intesa ad approfondire anche il tipo di relazione che le coppie stanno

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

vivendo: se si stanno solo frequentando, se sono fidanzate, conviventi o coniugate. Anche questa variabile è stata utilizzata nelle analisi della varianza per verificare quanto il tipo di legame possa influire sui valori, sugli atteggiamenti, sulle minacce che le persone sentono alla relazione e sulle componenti dell'amore della scala di Sternberg.

La v4 invece era relativa alla **modalità in cui si era iniziata la relazione** ed era volta ad ottenere informazioni più qualitative sul vissuto emotivo dei partner e sulla predisposizione all'innamoramento.

Successivamente, abbiamo inserito la **Scala Triangolare dell'Amore di Sternberg**, nella versione ridotta di 19 item, con la quale è stato possibile sondare più approfonditamente le componenti dell'amore – l'intimità, l'impegno e la passione – che stanno vivendo attualmente le persone sentimentalmente impegnate.

Infine, sono state poste una serie di domande relative alla **situazione socio-demografica** del campione: sesso, età, nazionalità, cultura di origine dei genitori, livello di istruzione, professione, residenza e con chi vive.

Solo per l'ultima domanda – con chi vivi – era possibile la scelta multipla, intesa da un lato a non perdere informazioni rilevanti della situazione demografica degli intervistati e dall'altro come variabile di controllo per la situazione sentimentale.

3.2 Raccolta e analisi dei dati

I questionari sono stati resi disponibili tramite la piattaforma online di Google, alla quale i rispondenti potevano accedere per la compilazione. Alcuni questionari sono stati inviati via mail e pochi compilati in forma cartacea *de visu*.

I dati dei questionari - compilati nell'arco temporale compreso tra il 24 ottobre 2018 e il 24 novembre 2018 - sono stati 524, di cui 512 utilizzati per le elaborazioni, operate con il programma statistico SPSS.

Si è proceduto per l'elaborazione dei dati quantitativi con:

- analisi delle frequenze
- analisi delle medie
- analisi della varianza (ANOVA)
- t-test
- analisi fattoriali con rotazione di Varimax
- regressioni statistiche
- creazione di nuove variabili per "classi d'età" e per "con chi vivi"
- creazione di variabili filtro: "single – coppie", "maschi -femmine", "durata della relazione"
- nuove analisi comparative all'interno dei sotto-campioni creati dalle variabili filtro.

3.3 Gli intervistati

Il campione è risultato composto prevalentemente da giovani donne lombarde, studentesse universitarie, attualmente con una relazione di coppia eterosessuale anche se quasi metà del campione vive ancora con la famiglia d'origine.

Analizzando i dati più nel dettaglio punto per punto, emerge che il 74,8% del campione è

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

composto di donne, il restante 25,2% di uomini ($F = 383$; $M = 129$).

Poco meno dei 2/3 del campione (67,5%) ha un'età compresa tra i 18 e i 24 anni, il 5,9% tra i 25 e i 34; il 9,7% tra i 35 e i 44; il 9,7% tra i 45 e i 54 e il 7,3% oltre 55.

La nazionalità è italiana per il 97,3% del campione, il restante 2,7% è suddiviso nell'1,4% di europei e nell'1,3% di extra-europei.

Indagando sulla cultura di origine dei genitori, si evince che l'85,7% delle madri e l'84,2% dei padri sono cattolici, poco più del 10% è cristiana ma non cattolica (10,2% dei padri e 10,5% delle madri), l'1,0% di entrambi è ateo e il restante circa 4% appartiene ad altre culture (buddista, induista...), tra cui solo lo 0,4% ha specificato "musulmana" e lo 0,2% "ebraica" per entrambi i genitori.

Il livello di istruzione del campione è generalmente alto. Infatti il 67,4% del campione ha un titolo universitario o post-universitario, il 32,0% una licenza superiore. Nessuno ha concluso gli studi alle medie inferiori, perché lo 0,6% dichiara di aver acquisito il diploma di un corso professionale.

Più dei 2/3 del campione (78,0%) del nostro campione vive in Lombardia.

Il 50,8% è ancora studente e il 16,0% è studente-lavoratore (ricordiamo che la prima somministrazione del questionario è avvenuta durante una lezione universitaria alla quale erano presenti circa 150-180 studenti). Ciò spiega anche la prevalenza di rispondenti giovani. L'11,7% dichiara di essere libero professionista, il 10,9% è impiegato, il 2,7% insegnante o formatore, il 2,3% quadro o dirigente e solo l'1,2% è in cerca di impiego. L'1,4% è pensionato e lo 0,8% è casalinga, mentre l'1,0% non ha specificato la propria professione. Ancora più modesta è la presenza di commercianti e operai.

La fetta più ampia del campione (43,8%) dichiara di vivere ancora con la famiglia d'origine. Del restante 56,2%, il 24,4% dichiara di vivere insieme al partner: il 13,5% vive da solo con il partner, il 10,7% vive con partner e figli e lo 0,2% con il partner e amici. Molti vivono con amici o coinquilini (tot.= 17,0%), il 9,8% vive da solo, il 2,9% con i figli e il 2,1% con altri parenti.

Il 36,1% dei rispondenti è single ($N=185$), mentre il 63,9% ha una relazione ($N=324$). Solo 3 persone non hanno specificato la loro situazione sentimentale.

Tra chi si dichiara single, quasi la metà (47,5%) sostiene di essere in attesa di una nuova relazione. Quindi, manifesta il desiderio di tornare ad avere un rapporto di coppia, mentre il 33,5% è single per scelta. Queste rappresentano le due affermazioni principali all'interno dei single, anche se il 12,8% dichiara di avere più relazioni contemporanee, il 6,9% è separato o divorziato e non sembra pensare a iniziare nell'immediato una nuova relazione e l'1,1% è vedovo.

Solo il 2,5% delle coppie è omosessuale, mentre il 97,5% ha una relazione eterosessuale. Nelle analisi che vedremo in seguito, data l'esigua percentuale di coppie omosessuali, non sono state effettuate analisi separate per rilevare le possibilità affinità/differenze nel vissuto di coppia.

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

4) Analisi dei risultati**4.1 Le coppie e le loro relazioni**

Passando alle analisi della parte di campione che è in coppia, poco più della metà (50,5%) dichiara di essere fidanzato, il 23,3% è sposato, il 13,6% convive e il 12,7% dichiara di frequentare una persona – indizio che la relazione è ancora alle prime fasi ma è esclusiva (quindi esce con una sola persona con cui intende proseguire la conoscenza).

È interessante constatare che più di 1/3 degli intervistati dichiara che **la loro relazione sia nata da un “colpo di fulmine”** (35,2%) e che siano stati prevalentemente i maschi (37,8%) a indicare questa modalità rispetto alle femmine (34,3%): in ogni caso, l'amore a prima vista sembra essere la modalità principale in cui è nata la relazione. A seguire, abbiamo il 29,6% dei rispondenti che sostiene che erano solo conoscenti – anche in questo caso, dunque, la relazione non sembra essere scaturita da una profonda/lunga conoscenza pregressa; nel 19,4% i partner erano già amici, nel 5,4% erano colleghi e nell'10,4% il campione ha utilizzato l'alternativa “altro” specificando di essersi conosciuti in Internet.

Per quanto riguarda **la durata della relazione**, è stato necessario ricodificare gli anni di relazione in tre classi in base agli studi sulle fasi dell'amore di coppia (vedi @@@: CER-CARE), che ci hanno permesso di effettuare analisi approfondite sul vissuto dell'amore di coppia nei diversi momenti della relazione: l'inizio, il consolidamento e la coppia stabile.

Le tre classi sono: relazioni che durano da meno di 2 anni; relazioni tra i 2 e i 5 anni; relazioni che durano da più di 5 anni. La maggior parte del campione (37,4%) dichiara di avere una relazione da meno di 2 anni, con differenze non significative tra maschi (36,4%) e femmine (37,7%); il 28,1% ha una relazione che dura da più di due anni e meno di 5, e anche in questo caso notiamo delle differenze nelle risposte di maschi e femmine anche se non statisticamente significative ($M = 30,3\%$; $F = 27,4\%$); infine è il 34,5% che ha una relazione che dura da più di 5 anni ($M = 33,3\%$; $F = 34,9\%$).

	FREQUENTO	FIDANZATO	CONVIVENTE	SPOSATO	TOT. %
Meno di 2	20,2	73,1	5,8	1,0	37,4 (N = 104)
Da 2 a 5	5,3	78,9	13,2	2,6	28,1 (N = 76)
Oltre 5	3,2	12,6	28,4	55,8	34,5 (N = 98)
Tot.	10,2	53,8	15,6	20,4	100 (N = 278)

** (dalla tabella sono stati esclusi i casi che non hanno specificato la durata della relazione e/o la situazione sentimentale)*

Da ulteriori analisi sulle classi di età si evince che l'88,5% degli over 55 **vive con il partner** (tra cui il 38,5% ha ancora dei figli in casa) e solo 3 persone hanno dunque una relazione di non-convivenza; tra i 45-54enni è l'81,5% a vivere con il partner (tra questi la presenza dei figli sale al 44,7%) e sono 7 le persone che hanno risposto di avere una relazione; tra i 35-44enni è il 95,1% a vivere col partner (e il 56,1% ha figli in casa) e solo 2 non vivono con il partner; tra i 25-34enni è il 45,0% a vivere con il partner e nessuno ha figli, quindi, più della metà del campione di questa fascia di età è fidanzato o frequenta una persona,

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

mentre nella classe più giovane dei 18-24enni solo l'8,6% vive con il partner (in 2 casi vi è la presenza di figli, in un caso si vive con i partner e gli amici e in altri due casi con il partner e altri coinquilini).

Questi dati ci forniscono un indice del momento in cui i giovani lasciano il nido familiare per crearne uno con il partner e, in linea con i dati statistici nazionali, ciò sembra avvenire non prima dei 25 anni e prevalentemente dopo i 35 anni.

4.2 Il vissuto della relazione

A questo punto, abbiamo iniziato ad effettuare analisi più specifiche sul vissuto della relazione.

Siamo partiti dalla **Scala Triangolare dell'Amore di Sternberg** (T.L.S., v.6) per identificare se e in che modo le tre diverse componenti dell'amore – intimità, passione e impegno – possano variare a seconda del genere, del tipo di rapporto e della durata della relazione. Abbiamo iniziato le analisi con un t-test tra maschi e femmine, riscontrando risultati sociologicamente interessanti.

In tutte le tre componenti dell'amore si sono rilevate differenze statistiche significative, e tali differenze ci mostrano che sono gli uomini a provare maggiore intimità, passione e impegno nella loro relazione rispetto alle donne (vedi tab.1).

TLS (STERNBERG)	M	F	TOT.	(p>0.05)
INTIMITA'	8,7	8,4	8,5	0.034
IMPEGNO	8,4	7,8	7,2	0.017
PASSIONE	7,6	6,8	8,1	0.002

Tab. I

In generale, gli uomini hanno attribuito punteggi mediamente più alti a tutti gli item della scala psicometrica, ma non tutte le differenze sui singoli item sono risultate significative a livello statistico (vedi tab. 2)

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

V6.	SOLO CHI E' IN COPPIA: Pensando alla tua relazione attuale, esprimi il tuo grado d'accordo con le seguenti affermazioni (1= per niente d'accordo; 10 = totalmente d'accordo).	M	F	T-TEST
	Ricevo un considerevole sostegno emotivo dal mio partner	8,38	7,68	0,015 M>F
	Ho una relazione di reciproca comprensione con il mio partner	8,13	7,69	
	Mi sento in intimità con il mio partner	8,82	8,21	0,033 M>F
	Il mio partner può contare su di me nel momento del bisogno	9,63	9,38	
	Offro un considerevole sostegno emotivo al mio partner	8,91	8,82	
	INTIMITA'	8,78	8,36	0,034 M>F
	Provo eccitazione al solo vederlo	7,56	6,3	0,000 M>F
	Adoro il mio partner	8,59	7,95	0,029 M>F
	Durante la giornata mi ritrovo spesso a pensare al mio partner	7,99	7,73	
	Idealizzo il mio partner	5,65	5,00	
	La relazione con il mio partner è molto romantica	7,29	6,26	0,015 M>F
	C'è qualcosa di quasi "magico" nella relazione con il mio partner	7,51	6,70	0,022 M>F
	Trovo il mio partner molto attraente	8,73	8,07	0,008 M>F
	PASSIONE	7,62	6,85	0,002 M>F
	Mi impegno a far durare il rapporto con il mio partner	8,76	8,54	
	Ho fiducia nella stabilità della mia relazione con il mio partner	8,64	7,91	0,012 M>F
	So di amare il mio partner	8,95	8,17	0,009 M>F
	Non riesco ad immaginare che la mia relazione con il mio partner possa finire	7,93	7,23	0,043 M>F
	Sono certo/a del mio amore per il mio partner	8,84	8,06	0,016 M>F
	Vedo la relazione con il mio partner come permanente	8,21	7,55	0,037 M>F
	Credo che il mio amore per lui/lei durerà per sempre	7,62	7,09	
	IMPEGNO	8,43	7,81	0,017 M>F

Tab.2

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia - R. Zerbetto

Sia per gli uomini che per le donne si evidenzia come la componente predominante della relazione sia **l'intimità**: le coppie parlano, si confidano, condividono, hanno fiducia nel partner, si sostengono vicendevolmente. Andando nello specifico delle affermazioni che creano questa componente, si evince che per entrambi è fondamentale fornire supporto emotivo al proprio amato: "il mio partner può contare su di me al momento del bisogno" (media = 9,5) e "offro un considerevole sostegno emotivo al mio partner" (media = 8,8) sono rispettivamente il primo e il terzo item con voti più alti dell'intera scala.

Ma anche **l'impegno** di far durare la relazione, la responsabilità di costruire e mantenere il rapporto costituiscono un attributo essenziale della coppia. La certezza dell'amore, l'idea di trascorrere il futuro con l'amato è qualcosa di forte e presente nei nostri rispondenti. Infatti, il secondo item in graduatoria come punteggio è: "so di amare il mio partner" (media = 8,6). Anche in questo caso, i valori attribuiti all'impegno connotano una propensione maschile maggiore di quella femminile a vivere la relazione come stabile e continuativa. Il pragmatismo maschile si rivela nell'impegno a far durare il rapporto con l'amata e nella fiducia riposta sulla stabilità della relazione.

Molto complici e cognitivamente impegnati a portare avanti il loro rapporto, dunque, ma cosa ne è della **passione**?

Questa è la componente che ha ottenuto i punteggi mediamente più bassi, sia da parte degli uomini sia delle donne. Mentre l'intimità e l'impegno, infatti, si attestano su valori superiori all'8 (scala da 1 a 10), la passione supera di poco il 7. Anche in questo caso sono state le donne a denotare un minore trasporto sessuale, un minor romanticismo nei confronti della relazione. È bene però sottolineare però che sia uomini che donne trovano attraente il proprio partner (entrambi hanno attribuito punteggi medi superiori a 8) e che si ritrovano spesso durante la giornata a pensare all'amato/a.

Le differenze maggiori però non si riscontrano tanto nelle analisi di genere, quanto in quelle relative alla fase in cui si trova la coppia (si frequentano, sono fidanzati, sono sposati o conviventi) e nella durata della relazione.

In particolare, dalla figura 1 si evince a colpo d'occhio come i fidanzati abbiano valutato con punteggi medi maggiori tutte e tre le componenti dell'amore nella loro coppia rispetto a chi si frequenta, a chi convive e a chi è sposato, osservazione confermata dall'analisi della varianza (ANOVA) dalla quale si evincono differenze altamente significative a livello statistico nel modo di vivere l'amore proprio tra i fidanzati e gli altri tre tipi di relazione ($p > 0.005$).

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

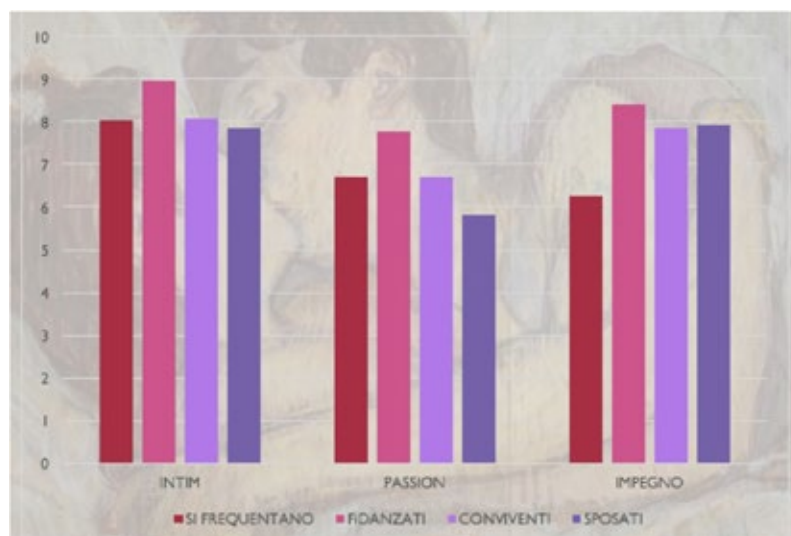


Fig. 1: TLS e tipo di relazione (frequento, fidanzato, convivente, sposato)

Anche per quanto concerne la durata della relazione il tempo sembra influenzare il modo in cui le componenti dell'amore vengono concepite. Infatti, osservando la figura 2, si può notare che il picco della passione si verifica nei primi due anni, per poi decrescere in modo drastico particolarmente nelle relazioni di lunga data.

Anche l'intimità, seppure in modo meno accentuato, sembra subire una flessione negativa con il tempo, mentre l'impegno è la componente che rimane più stabile nel tempo.

Le differenze più significative tra chi ha una relazione da oltre cinque anni e gli altri, sempre attraverso l'ANOVA, risultano nell'intimità e nella passione; non si rilevano differenze statisticamente significative, invece, per quanto riguarda l'impegno.

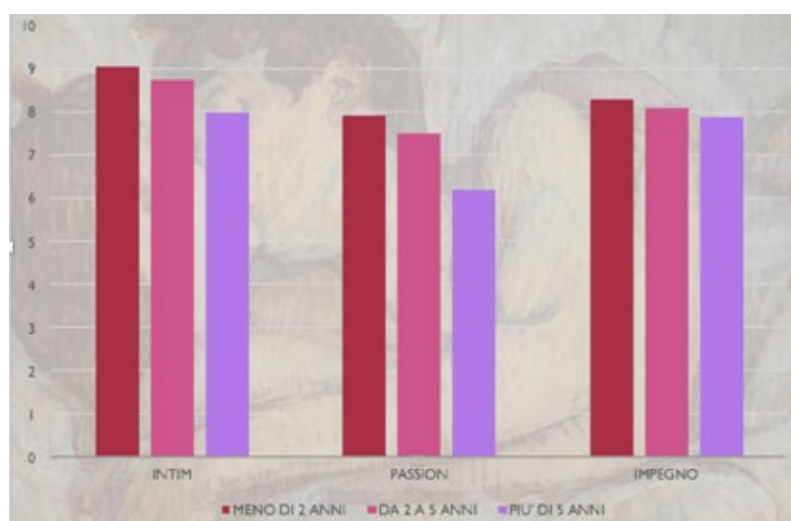


Fig.2: TLS e durata della relazione (<2; da 2 a 5; > di 5 anni)

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

4.3 Valori e atteggiamenti

Passando ad analizzare i valori e gli atteggiamenti nei confronti dell'amore da parte dei nostri intervistati espressi attraverso una batteria di 23 item, **tutto il campione** (incluso chi al momento è single) ha indicato un particolare accordo in merito a tre item: mantenere vivo il dialogo, essere fedeli e avere una buona intesa sessuale (tab. 3).

Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni (da 1 a 5)	Media
Mantenere vivo il dialogo è una condizione indispensabile alla coppia	4,8
La fedeltà sessuale rappresenta una condizione ineludibile del rapporto di coppia	4,5
L'intesa sessuale rappresenta una componente fondamentale di una relazione di coppia	4,5

Tab.3: Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni?

I tre fattori: esclusività, intesa, attaccamento

È stata quindi effettuata **un'analisi fattoriale** per verificare se vi fosse una correlazione tra gli atteggiamenti e i valori che i 23 item veicolavano, il risultato non ha fornito un risultato attendibile. È stata condotta una seconda analisi fattoriale estrapolando i fattori attraverso una matrice di correlazione e rotazione di Varimax, ma anche in questo caso la quantità di varianza spiegata è del 58%, probabilmente dovuta dalla forbice ridotta della scala likert utilizzata (a 5 punti).

Tuttavia, è possibile avanzare delle ipotesi interessanti sui primi 3 fattori che spiegano una sufficiente parte della varianza, denotando, dunque, l'esistenza di una coerenza interna teorica anche se non direttamente osservabile.

Il primo fattore potrebbe essere definito **ESCLUSIVITA'** e spiega il 14,3% della varianza. Esiste una correlazione diretta tra fedeltà sessuale, onestà e sincerità, rafforzata dai *reverse score* sul tradimento, sul poliamore e sull'affievolirsi del sentimento amoroso.

Il secondo fattore potrebbe essere indicato come **INTESA** e spiega il 9,5% della varianza. L'intesa deve essere su tutti i livelli: intesa sessuale, intellettuale e di carattere (simpatia e humour).

Il terzo fattore, che potremmo indicare come **ATTACCAMENTO** e che spiega l'8,3% della varianza rivela la correlazione tra l'amore e l'oggettivazione dell'amore: i figli, come l'animale domestico o un partner defunto possono rappresentare un surrogato della relazione o un modo per mantenere vivo il legame.

A livello di t-test sono state rilevate delle differenze statisticamente significative tra maschi e femmine per quanto riguarda il mantenimento del dialogo ($F > M$, $p=0.031$), che evidenziano come siano le donne a ritenere il dialogo particolarmente importante ai fini del mantenimento della relazione e tra chi è single e chi è in coppia nella valutazione sessuale (Single > Coppia, $p=0.032$), ossia la necessità di una buona intesa sessuale è più importante per chi non è al momento in coppia che per chi lo è.

Considerando tutti gli item proposti per sondare i valori e gli atteggiamenti dei nostri intervistati, sono state rilevate delle differenze significative a livello statistico sia a livello di

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

genere che di situazione sentimentale (single e coppie), a seconda del tipo di relazione di coppia e della durata.

Differenze di genere

I maschi esprimono un accordo maggiore con il fatto che la convivenza continuativa indebolisca il legame ($p = 0.004$) - o forse la passione? - e con la possibilità di vivere il poliamore ($p = 0.000$). Inoltre, risultano molto più rigidi ($p = 0.014$) rispetto all'opportunità per una donna che desideri avere dei figli di concepirli prima dei 35 anni.

Al contrario, le donne sono maggiormente d'accordo sul fatto che la solidarietà sia necessaria, soprattutto nelle situazioni difficili ($p = 0.009$) e si dichiarano maggiormente disponibili ad assumersi una corresponsabilità genitoriale verso gli eventuali figli del partner nati da relazioni precedenti ($p = 0.001$) – vedi tab. 4

Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni (da 1 a 5)	M	F
Mantenere vivo il dialogo è una condizione indispensabile alla coppia	4,7	4,8
È necessaria la solidarietà in amore, specie nelle difficoltà della vita	4,4	4,6
Sarei disposto ad assumermi una corresponsabilità genitoriale nei confronti dei figli avuti dal mio partner in precedenza	3,1	3,5
Se una donna desidera figli dovrebbe decidere di averli prima dei 25 anni	3,0	2,7
La convivenza abituale è un elemento che porta a indebolire anziché rafforzare il legame di coppia	2,7	2,4
È possibile una coesistenza di più relazione affettivo-sessuali contemporanee (poliamore)	2,0	1,6

Tab. 4: Differenze di genere su valori e atteggiamenti

Differenze tra chi è single e chi è in coppia

Per quanto riguarda le differenze tra chi è single e chi è in coppia, invece, i single sono maggiormente d'accordo con il fatto che la convivenza continuativa indebolisca il legame ($p = 0.004$), e ritengono più degli altri che oltre all'intesa sessuale sia fondamentale avere un'intesa intellettuale ($p = 0.012$), che prima di avere un figlio sia necessario avere un lavoro stabile e una casa ($p = 0.032$) e che l'onestà e la sincerità siano d'obbligo in una relazione d'amore ($p = 0.026$). Chi è in coppia, al contrario dimostra un maggiore accordo con il fatto che la relazione possa comunque considerarsi una relazione d'amore anche se non si è più innamorati ($p = 0.033$) – vedi tabella 5.

Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni (da 1 a 5)	S	C
Anche se non si è più innamorati ci può comunque essere amore nel rapporto di coppia	2,8	3,0
È possibile una coesistenza di più relazione affettivo-sessuali contemporanee (poliamore)	1,8	1,6
Prima di avere un figlio è necessario avere un lavoro stabile e una casa	4,1	4,0
L'intesa sessuale è una componente fondamentale di una relazione di coppia	4,5	4,4
L'onestà e la sincerità sono d'obbligo nella relazione d'amore	4,6	4,5
L'intesa intellettuale è fondamentale per la durata dell'amore	4,1	3,9

Tab.5: Differenze per single – coppia su valori e atteggiamenti

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

Differenze tra i vari tipi di relazione

Si riscontrano differenze significative a livello statistico (ANOVA between-group e within-group) anche in merito al tipo di coppia che si è formata. Sono soprattutto i fidanzati ad affermare l'importanza della fedeltà sessuale, dell'onestà e della sincerità, ad avere un'idea abbastanza rigida sull'età in cui una donna dovrebbe avere figli e sulla necessità di contare su un lavoro stabile e su di una casa prima di pensare ad un figlio. Al tempo stesso risultano meno inclini a perdonare un tradimento anche se occasionale.

I conviventi hanno invece un'idea meno esclusiva della coppia. Infatti risulta che affermano più degli altri che è possibile vivere un poliamore pur avendo un partner. Le differenze non risultano statisticamente significative solo con le coppie sposate.

Le coppie sposate affermano soprattutto che è possibile che vi sia amore nel rapporto anche se non si è più innamorati, e che il desiderio di avere figli deve essere comune.

Differenze in base alla durata della relazione

Le coppie che sono insieme da meno di due anni – tra le quali un'alta percentuale non ha ancora raggiunto l'anno di relazione – sostengono più delle altre che “il vero amore è unico e irripetibile” e che “quando si è innamorati il partner appare come il più bello/a”. Ciò non sorprende, considerando che stanno vivendo la fase dell'innamoramento, nella quale tipicamente si trasfigura l'essenza dell'amato. Inoltre affermano più degli altri che “mantenere vivo il dialogo è una condizione indispensabile alla coppia” e anche questo risultato ci comunica che la fase della conoscenza è quella in cui gli innamorati si raccontano tutto della loro vita, si conoscono e il dialogo è imprescindibile. Infine, sono quelli che più degli altri pensano che “se una donna desidera figli dovrebbe decidere di averli prima dei 35 anni”. Più controverso questo risultato, ma probabilmente ciò che incide non è tanto la durata della relazione quanto l'età: la maggior parte di chi ha una relazione da meno di 2 anni è giovane e probabilmente vede i 35 anni idealmente come un momento della vita in cui i giochi sono già stati fatti.

Passando a chi è in coppia da più di 5 anni – è bene ricordare che di questo gruppo fa parte anche chi ha una relazione da 20 o 30 anni – questi risulta meno rigido nei confronti del poliamore, del tradimento e, ormai terminata la fase dell'innamoramento, è più propenso a pensare all'amore senza che vi sia quell'alone di magia dei primi tempi.

Inoltre chi ha una relazione stabile da oltre 5 anni afferma meno degli altri gruppi che la fedeltà sessuale rappresenta una condizione ineludibile del rapporto: questo risulta rispecchia la loro maggiore propensione a perdonare il tradimento e ad affermare anche meno degli altri che “l'intesa sessuale è una componente fondamentale del rapporto”, e – dato più concreto – che “prima di avere un figlio è necessario avere un lavoro stabile e una casa.

4.4 Le minacce alla vita di coppia

Dopo aver sondato i valori e gli atteggiamenti delle coppie nei confronti dell'amore, abbiamo indagato sulle minacce percepite.

Anche in questo caso, abbiamo proposto una batteria di 17 item sul grado di accordo/disaccordo espresso attraverso una scala likert a 5 punti.

Ne è risultato che “una carente intesa sessuale” risulta la minaccia più avvertita per la vita

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia - R. Zerbetto

di coppia (media = 4,16), seguita da “l’incapacità di affrontare la quotidianità” (media = 4,03). A seguire vi sono “la mancanza di autosufficienza economica della coppia” (media = 3,76), delle “aspettative eccessive sul partner” (media = 3,72), le “divergenze educative sui figli” (media = 3,70), “un’eccessiva idealizzazione del rapporto di coppia” (media = 3,67) e da “l’insicurezza economica e abitativa” (media = 3,62). Troviamo dunque due item riferiti al timore di non poter vivere insieme senza dipendere dal supporto economico e/o abitativo di altri (ad es. dei genitori per i più giovani), due item riferiti alle incompatibilità che possono sorgere nella vita quotidiana con i figli e due item strettamente legati all’amore (idealizzazione e aspettative).

Anche sulla batteria delle minacce è stata eseguita un’analisi fattoriale e, nonostante siano stati estratti fattori interessanti dal punto di vista interpretativo, la quantità di varianza spiegata risulta del 55% - come avevamo già ipotizzato nell’analisi della batteria su valori e atteggiamenti una possibile causa potrebbe risiedere nello spread della likert.

Vediamo nel dettaglio che cosa è emerso.

Un primo fattore di coerenza potrebbe essere definito come **DIFFORMITA'** e spiega il 13,2% della varianza. La correlazione positiva tra item quali: “aspettative eccessive sul partner”, “le differenze ideologico-religiose”, “un’eccessiva idealizzazione del rapporto di coppia” e “le divergenze educative sui figli” ci fanno supporre che il timore maggiore sia rappresentato dalla possibilità dell’evoluzione divergente della coppia nel tempo. Il crollo delle aspettative e un’idealizzazione eccessiva del rapporto. Infatti, questi elementi potrebbero rappresentare il disvelamento di tratti caratteriali o della personalità dell’amato (o nostri) che quando si è nello stato nascente dell’innamoramento non si concepiscono come problemi reali. Anche le decisioni in merito ai figli possono rappresentare un terreno di attrito, difficilmente affrontabile se esistono anche differenze ideologiche o religiose. Sono ciò che Alberoni chiama punti di non ritorno, ossia peculiarità valoriali a cui non potremmo rinunciare pena la perdita della nostra identità come individui.

Il secondo fattore che emerge è relativo all’**INCERTEZZA** generata sia da variabili interne alla coppia quali una carente intesa sessuale o l’incapacità di affrontare la quotidianità, ma anche da variabili esterne che influiscono in maniera rilevante sul futuro della coppia: la condizione economica, il lavoro, la casa. Questo secondo fattore spiega il 12,5% della varianza.

Il terzo fattore che esaminiamo, infine, accomuna quegli item che implicano **INTERFERENZE** al rapporto, quali l’impegno che comportano i figli, la realizzazione professionale di uno o di entrambi i partner e l’interferenza vera e propria di Internet e dei social media.

Differenze di genere

Che cosa avvertono maggiormente come minacce gli uomini e le donne del nostro campione?

A livello statistico sono emerse delle differenze molto rilevanti in merito a cinque dei diciassette item proposti.

Gli uomini temono maggiormente la differenza di età ($M = 3,2$; $F = 3,0$; $p = 0.012$), l’impegno che comportano i figli ($M = 3,1$; $F = 2,8$; $p = 0.019$) e la realizzazione professionale ($M = 2,9$; $F = 2,2$; $p = 0.000$).

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

Le donne l'incapacità di affrontare la quotidianità ($M = 3,9$; $F = 4,2$; $p = 0.001$) e le differenze ideologico-religiose ($M = 2,9$; $F = 3,3$; $p = 0.001$).

Differenze tra chi è single e chi è in coppia

Anche tra i single e le coppie emergono differenze importanti in ciò che si avverte come minaccia.

Le aree ritenute maggiormente sensibili sono la sessualità, le differenze di status e l'insicurezza economica e abitativa. In tutti e tre gli item sono i single ad aver espresso un maggior timore (vedi tab. 6).

Temono...	S	C
Una carente intesa sessuale	4,3	4,1
Le differenze di status socio-economico fra i partner	2,9	2,5
L'insicurezza economica e abitativa	3,7	3,6

Tab. 6: Minacce percepite da single e coppie

Differenze nelle coppie

Passando all'analisi del sotto-campione che sta vivendo attualmente una relazione, si evincono differenze nella percezione di ciò che può rappresentare una minaccia sia in funzione del tipo di rapporto che stanno vivendo, sia in funzione della durata della loro relazione.

Dall'analisi della varianza emergono differenze statisticamente rilevanti tra tutti i gruppi. In particolare, come si osserva nella tabella 7, per chi è fidanzato la differenza di età rappresenta la minaccia più temuta rispetto a chi si frequenta, convive o è sposato, e le differenze ideologiche-religiose sono percepite meno degli altri come una minaccia.

Chi si sta frequentando ha invece paura dell'impegno che comporta diventare genitori mentre le coppie sposate danno meno peso all'intesa sessuale di tutte le altre coppie.

Tab.7: Differenze fra i diversi tipi di coppia

Passando al confronto in base alla durata della relazione, chi ha una relazione da 2 a 5 anni teme più degli altri l'interferenza da parte di Internet o dei social media, le coppie che si frequentano da più di 5 anni vedono invece le minacce più forti nelle differenze ideologico-religiose e nell'eccessiva idealizzazione del partner. Temono meno degli altri di non saper affrontare la quotidianità e la carenza di intesa sessuale – naturalmente perché è a questo gruppo che appartiene la quasi totalità di chi convive o è sposato, ed ha quindi già potuto esperire nella realtà il peso e i problemi che comportano la gestione pratica della vita quotidiana di coppia o di famiglia (vedi tab. 8).

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

I FIDANZATI TEMONO PIÙ DEGLI ALTRI...
La differenza di età (oltre i 15 anni)
I FIDANZATI TEMONO MENO DEGLI ALTRI...
Le differenze ideologico-religiose
CHI SI FREQUENTA TEME PIÙ DEGLI ALTRI...
L'impegno che comportano i figli
GLI SPOSATI TEMONO MENO DEGLI ALTRI...
Una carente intesa sessuale

LE COPPIE INSIEME DA 2 A 5 ANNI TEMONO PIÙ DEGLI ALTRI...
L'interferenza di internet/social media
LE COPPIE INSIEME DA PIÙ DI 5 ANNI TEMONO PIÙ DEGLI ALTRI...
Le differenze ideologico-religiose
Un'eccessiva idealizzazione del rapporto di coppia
...TEMONO PIÙ DEGLI ALTRI...
L'incapacità di affrontare la quotidianità

Tab. 8: Differenze in funzione alla durata della relazione

5) Conclusioni

Cosa emerge di nuovo da questa indagine esplorativa rispetto a ciò che ci si poteva attendere?

L'intimità e il dialogo rappresentano la via regia per la costruzione dell'amore di coppia sia per le donne sia per gli uomini.

Se fino a pochi anni fa, erano soprattutto le donne a identificare nel dialogo uno dei pilastri per una vita di coppia soddisfacente, i risultati ci mostrano che qualcosa sta cambiando, perché i punteggi dati dagli uomini non si discostano molto da quelli delle loro controparti femminili. Stiamo andando verso una femminilizzazione dei ruoli? Oppure, i percorsi di alfabetizzazione emotiva che negli ultimi anni vengono proposti ai bambini sin dalla tenera età stanno dando i loro effetti? È il 98,1% del campione generale ad aver espresso con "molto" o "moltissimo" il proprio accordo con la necessità di mantenere vivo il dialogo e il 93,9% a considerare la solidarietà un pilastro portante della vita di coppia.

A questi dati si possono aggiungere le considerazioni che abbiamo fatto analizzando i risultati della scala di Sternberg, come riprova che l'intimità – fatta appunto di dialogo, di condivisione e di sostegno reciproco – risulta essere la pietra fondante della coppia a qualsiasi età e di qualsiasi tipi di coppia si tratti.

In secondo luogo, la quotidianità e la sessualità sono strettamente connesse.

Sono soprattutto i single a ritenere che una buona intesa sessuale con il/la partner sia fondamentale per la relazione, ma anche nei confronti di genere emerge che gli uomini

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia - R. Zerbetto

attribuiscono maggiore importanza all'intesa sessuale delle donne. Quindi, questo atteggiamento sembra direttamente correlato alla situazione sentimentale in cui ci si trovava quando si è compilato il questionario, e dal genere.

I risultati sull'importanza dell'intesa sessuale nel sotto-campione delle coppie ci forniscono ulteriori informazioni per comprendere la difformità nelle valutazioni. Infatti, la comparazione delle medie ci mostra che l'importanza data alla sessualità varia anche a seconda della fase della propria relazione e della durata della stessa.

Molti studi confermano che, dopo il picco iniziale, la passione all'interno della coppia inizi a scemare. Questo nel tempo può portare ad un'insoddisfazione sessuale che non è generata solo dalla diminuzione della frequenza dei rapporti sessuali, ma anche dalla necessità di avere uno stimolo maggiore per sentirsi in sintonia con l'altro.

In linea con questi studi, anche le risposte fornite dal nostro campione ci mostrano che essa rappresenta una preoccupazione soprattutto per chi dichiara di frequentarsi o di essere fidanzato, quando l'innamoramento è ancora molto forte e il futuro tutto da creare.

Inoltre, anche la durata della relazione incide sulla percezione della minaccia di una buona intesa sessuale. Ma è lecito domandarsi se le risposte fornite non abbiano una duplice accezione: se è vero che il timore di una carente intesa sessuale è più sentito da chi ancora non vive insieme, non può forse essere che per chi invece già convive non rappresenti una minaccia perché ha una buona intesa sessuale con il partner?

Passando alla convivenza quotidiana della coppia, notiamo delle discrepanze tra l'idea che la convivenza quotidiana indebolisca l'amore e l'incapacità di affrontare la quotidianità percepita come minaccia.

La correlazione tra queste due variabili è stretta se si esaminano le risposte fornite dagli intervistati.

Mentre per quanto riguarda l'affermazione che **“la convivenza abituale è un elemento che porta a indebolire anziché rafforzare l'amore”**, nonostante vi siano differenze statisticamente significative sia per genere (i maschi lo affermano più delle femmine) e per situazione sentimentale (più per chi è single che per chi è in coppia), parliamo comunque di punteggi medi bassi, che tendono al disaccordo con l'affermazione. Quindi possiamo dedurre che tutto il campione in generale non creda che la quotidianità indebolisca l'amore.

Inoltre, se prendiamo il sotto-campione delle coppie, tutte in generale hanno espresso un forte disaccordo verso questa affermazione, anche i maschi, e in particolare il disaccordo maggiore lo riscontriamo tra chi già vive col partner (conviventi e sposati) e tra chi è insieme da più di 5 anni - quasi la totalità di chi è coniugato (94,6%), il 62,5% di chi convive e il 40,5% dei fidanzati.

Se passiamo alla seconda affermazione, cioè a quanto **“l'incapacità di affrontare la quotidianità rappresenta una minaccia”** per la coppia, notiamo invece un cambio di paradigma. Sono le donne in genere a viverla come minaccia ($M=3,87$; $F=4,18$; $p=0.001$) e chi ha una relazione da 2 a 5 anni.

Le motivazioni possono essere di due ordini: nel primo caso, cioè le differenze determinate dal genere possono ascriversi a motivazioni “pratiche”, ossia all'impegno che costituisce per la donna la gestione della quotidianità (lavoro, casa, figli, partner...) che, come riportano

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

tutti gli studi, gravano prevalentemente sulle sue spalle e possono portare la coppia al litigio e a diminuire il grado di soddisfazione di coppia.

Nel secondo caso, invece, ossia a proposito del fatto che siano più le coppie “in consolidamento” a temere di non saper affrontare la quotidianità rispetto a quelle “stabili”, la motivazione potrebbe essere più di carattere “emotivo”. Infatti, a questa categoria appartengono soprattutto i fidanzati, ovvero coloro che, rispetto alle coppie che sono ancora nella fase “iniziale”, hanno probabilmente già parlato del futuro e forse stanno attuando concretamente dei progetti, ed essendo prevalentemente giovani e vivendo ancora con la famiglia d’origine temano più degli altri il “salto nel buio”. Chi invece è insieme da più di 5 anni appartiene prevalentemente alle classi dei conviventi e dei coniugati, quindi vivendo già insieme, il loro giudizio non rispecchia dei timori preventivi, ma la loro reale capacità o incapacità di affrontare la quotidianità insieme. (vedi tab VVV)

Il tipo di legame evidenzia differenze nella percezione dei valori e degli atteggiamenti

Molte delle differenze sono determinate dalla situazione sentimentale attuale degli intervistati. Essere single o essere in coppia influenza in modo significativo l’atteggiamento nei confronti delle affermazioni proposte, ma anche il tipo di legame e la durata dello stesso rivela delle forti differenze nella percezione dei valori e degli atteggiamenti.

Partiamo da qualche osservazione sulla scala di Sternberg.

Il primo elemento di cui ci occupiamo, **l’intimità**, nell’ambito di un’ANOVA sui diversi tipi di relazione ha evidenziato che l’intimità è massima tra i fidanzati (media = 8,94; $p=0.000$), pur essendo molto alta in tutti i tipi di relazione (si attesta attorno all’8). Questo dato può essere spiegato utilizzando la teoria di Alberoni. Secondo lo studioso, infatti, le coppie in stato nascente si raccontano tutto della loro vita, affrontano delle “prove” per capire se sono veramente innamorate e non semplicemente infatuate. A questo punto, la coppia si istituzionalizza – non in termini formali, in quanto ormai il fidanzamento come rito di passaggio è caduto in disuso da parecchi lustri – e inizia a fare progetti per il futuro. Gli innamorati provano una profonda affinità e ognuno entra a far parte del progetto dell’altro includendolo al tempo stesso nel proprio. È il momento della fusione totale e questo genera un senso di grande intimità. Chi si sta frequentando è ancora all’inizio della fase di conoscenza profonda, e chi vive già insieme declina l’intimità in termini più pratici: nella fiducia, nel rispetto, nella conoscenza.

Considerazioni simili valgono per la **passione** e l’impegno: infatti, l’impulso erotico che caratterizza i primi momenti di una relazione diviene completo quando al sesso si unisce l’amore (media = 7,78; $p = 0.000$), in altri termini, quando non si sta frequentando qualcuno, ma quando si è certi dell’amore reciproco. La passione poi, come illustrano Sternberg e molti altri studiosi, tende a seguire una parabola discendente, per cui dopo un certo periodo inizia ad assestarsi su un certo livello e poi a declinare, e questo spiega i punteggi meno alti attribuiti da chi convive o è sposato.

Per quanto riguarda **l’impegno**, chi è fidanzato sta vivendo il momento della decisione di voler condividere la propria vita con l’amato o l’amata. È gravido di progetti, sicuro dell’amore e ciò che desidera più di ogni altra cosa è poter fare in modo che lo stato di grazia in cui si trova perduri il più a lungo possibile (media = 8,41; $p = 0.000$). L’impegno è sensibilmente più basso in chi ha dichiarato di “frequentare” qualcuno (media = 6,86) e

Una ricerca esplorativa sulle coppie

a cura di: F. Fortunato - R. Scramaglia – R. Zerbetto

un po' inferiore tra i conviventi (media = 7,86) e gli sposati (media = 7,91).

Ma differenze sensibili sono state riscontrate nella percezione della maggior parte delle tematiche affrontate.

Abbiamo già avuto modo di evidenziare il peso significativamente diverso attribuito alla fedeltà, al tradimento, all'intesa sessuale e al poliamore, ma differenze rilevanti sono state riscontrate anche nella percezione di ciò che potrebbe arricchire la vita di coppia o dimostrarsi una minaccia per la stessa (figli, lavoro, casa).

Sono sempre i fidanzati, forse perché in procinto o desiderosi di vivere insieme o di sposarsi, che vedono nella situazione economica e nella insicurezza lavorativa un ostacolo più degli altri, che ritengono che il desiderio di avere dei figli debba essere comune, che percepiscono come più minacciosa l'interferenza di Internet e dei social media e che temono gli spostamenti lavorativi.

Chi si frequenta solamente, invece, ha attribuito punteggi più alti ai timori legati alla carenza dell'intesa sessuale, all'incertezza economica e abitativa e all'impegno che comportano i figli, ma probabilmente la loro percezione è distorta dal fatto che vedono come più lontani tali eventi.

Con il tempo cambiano le basi dell'intesa di coppia.

Anche la variabile tempo, come si poteva facilmente presumere, incide sulla relazione di coppia, quindi le differenze più importanti sono state riscontrate tra le coppie ancora nella fase di conoscenza e quelle stabili.

Tuttavia, focalizzando l'attenzione sui due sotto-campioni che sono insieme da meno di 5 anni (cioè chi è insieme da meno di due anni e chi è insieme da due a cinque anni), si rilevano dati interessanti per comprendere che cosa differisce tra le prime fasi dell'innamoramento e il periodo in cui la relazione inizia a consolidarsi.

In particolare, differenze statisticamente significative si percepiscono a livello di idealizzazione del partner: nelle prime fasi della relazione. Infatti, prevale la trasfigurazione dell'amato e si è più portati a vedere il partner come il più bello/a (meno 2 = 4,08; da 2 a 5 = 3,74) e si è più persuasi che "il vero amore è un'esperienza unica e irripetibile" (meno 2 = 3,48; da 2 a 5 = 3,00). Anche le minacce sentite a livello di coppia differiscono: chi è insieme da meno tempo vede nella libertà sessuale una minaccia maggiore alla propria relazione rispetto a chi è insieme da più tempo (base della fiducia ma anche della gelosia), è meno preoccupato di non essere autosufficiente, forse perché non vi sono ancora progetti concreti di vivere insieme e dà meno peso alle differenze ideologiche o di status.

Chi invece ha una relazione da più di 2 anni in questi ultimi item denota degli atteggiamenti più simili alle coppie stabili insieme da più di 5 anni, per cui, terminato il periodo incandescente di erotismo e di idealizzazione del rapporto, fa i conti con la realtà. Vede nelle differenze di status o ideologiche elementi potenzialmente disgregatori, così come teme di non poter essere auto-sufficiente. Anche il modo in cui pensa ai figli è più simile a chi è insieme da più tempo: chi è insieme da meno di 2 anni teme meno l'impegno che comportano i figli, e chi è insieme da 2 a 5 anni vede nella mancanza di figli una minaccia più forte alla relazione.

