

AFFETTIVITA' E SESSUALITA' NEGLI ADOLESCENTI

1. AFFETTIVITA', SESSUALITA' E PERSONALITA'

Il sentimento

La società complessa in cui viviamo se da una parte evidenzia l'importanza della razionalità, dall'altra fa capire la necessità della dimensione sentimentale per ritrovare una dimensione umana nella sua interezza.

Definire il sentimento non è facile. Forse può essere utile lo sviluppo dell'idea di "sentimento" nella storia del pensiero umano.

Il mondo antico non concepisce la nozione di sentimento: tutto quanto concerne gli affetti viene accomunato sotto il concetto di passione. Passione deriva da "patire", cioè vivere passivamente la forza delle emozioni.

Cartesio proporrà l'idea di sentimento espresso autonomamente dall'Io come soggetto, che si distingue dal resto del mondo considerato oggettivo. Il sentimento può avere un ruolo positivo, come fonte della morale, della fede religiosa, dell'estetica, della conoscenza, oppure un ruolo negativo come ostacolo al pensiero. In ogni caso è visto come qualità fondante della soggettività umana.

Pascal attribuisce al sentimento una capacità conoscitiva diversa dall'intelletto, ma altrettanto efficace: l'intelletto procedendo attraverso il pensiero non è in grado di cogliere l'oggetto nella sua immediatezza, come invece fa il sentimento attraverso l'intuizione.

Rousseau considera il sentimento una facoltà alla quale affidarsi per recuperare l'innata bontà umana, inquinata dai condizionamenti sociali.

Kant colloca il sentimento tra le categorie fondanti la qualità umana, accanto alla ragione e alla volontà. Il sentimento ha il compito di giudicare un oggetto in base al piacere o dispiacere.

Il Romanticismo riconosce al sentimento la forza illuminante di condurre alla spiritualità, venendo considerato così come elemento fondante del soggetto umano.

La filosofia contemporanea, soprattutto quella fenomenologica ed esistenziale, riconosce al mondo dei sentimenti una sua autonomia, con leggi e dinamiche diverse dalla ragione. I sentimenti muovono le persone a scelte e percorsi di vita, hanno una facoltà intenzionale, che attinge le proprie energie nel mondo dei valori esistenziali.

Nella psicoanalisi, osservando lo sviluppo affettivo del bambino, i sentimenti vengono collocati nelle varie zone corporee e biologiche. Le emozioni di questa fase primitiva permangono, pressoché inconse, e tali restano nel corso della vita, associate a sensazioni di piacere (appagamento) e di dolore (carezza e frustrazione). Queste sensazioni via via si organizzano, si differenziano fino a divenire sentimenti come amore, odio, tristezza, o più spirituali come speranza, infelicità, estasi, derivanti dal senso della vita e del mondo.

In questo modo il sentimento diventa una forma di giudizio autonoma dalla ragione, a volte in accordo altre volte in disaccordo, anzi in conflitto. In caso di conflitto psichico, la ragione in nome della morale può reprimere i sentimenti. Secondo Freud i sentimenti che vengono rimossi rimangono immutati nell'inconscio oppure si trasformano in un affetto qualitativamente diverso, di solito in angoscia, e vengono percepiti solo indirettamente dalla coscienza attraverso i sogni, le dimenticanze, i sintomi nevrotici.

Jung individua quattro funzioni psichiche fondamentali: il pensiero, la sensazione, l'intuizione e il sentimento, che si combinano tra loro in vario modo, così che una può prevalere sulle altre. Ne derivano quattro tipologie diverse di caratteri. Al sentimento viene riconosciuta la facoltà di attribuire valore a un oggetto, una situazione o un evento. Ciò comporta una capacità di

giudizio, che accomuna sentimento e pensiero, incluse nella sfera razionale. Mentre l'intuizione e la sensazione sono incluse nell'irrazionale, in quanto avvertono i fatti così come sono. Pensiero e sentimento sono diversi tra loro e dovrebbero completarsi a vicenda per consentire alla persona di esprimere un giudizio il più possibile completo sulla realtà.

L'emozione

Emozione e sentimento sono contigui: non è facile definirne i confini. Solitamente si distingue l'emozione dal sentimento per le sue caratteristiche di breve durata e maggiore intensità.

Tante e varie emozioni vanno a comporre un sentimento. Ma il sentimento non si può considerare semplicemente la somma delle emozioni, ma è la risultante in perenne evoluzione di diversi stati d'animo che interagiscono tra di loro, filtrati di volta in volta dal controllo critico intellettuale, che elabora i sentimenti.

Il sentimento infatti, oltre che dalle emozioni, è motivato anche da un preciso orientamento cognitivo sui valori che si attribuiscono all'oggetto, alla persona, alla situazione. Il fanatismo, ad esempio ha origine da reazioni emotive quali la rabbia o l'indignazione, viene poi strutturato e mantenuto nel tempo da strutture razionali ideologiche.

L'emozione invece si presenta come una reazione affettiva immediata a uno stimolo esterno, e può provocare intense alterazioni corporee.

L'emozione provoca tre tipi di reazione:

- fisiologica: accelerazione del ritmo cardiaco e respiratorio, tensione muscolare, alterazione percettiva della vista e dell'udito;
- psicologica: difficoltà a mantenere il controllo di sé, diminuita capacità di esercitare le funzioni logiche e riflessive;
- comportamentale: atteggiamenti e posture modificati, mimica facciale espressiva dello stato d'animo, azioni con livelli diversi di controllo.

L'evoluzione delle emozioni avviene grazie al consolidarsi delle strutture nervose, da un lato, e per opera dell'apprendimento nei confronti dell'ambiente dall'altro. Le prime relazioni con le persone significative dell'ambiente di vita sono basilari per lo sviluppo ulteriore di ciascuno di noi. Si sa che un disturbo precoce della relazione emotiva primaria può interferire nello sviluppo mentale di un bambino, determinando, ad esempio un ritardo cognitivo.

A due anni i bambini già possiedono l'intera gamma delle emozioni adulte: contentezza, disagio, rabbia, disgusto, paura, affetto, gelosia. La percezione e il giudizio sulle situazioni vengono modificate con la crescita spostando l'oggetto e l'intensità delle emozioni.

Le emozioni fondamentali rimangono immutate nell'arco dell'esistenza e contribuiscono a dare continuità e rassicurazione nel mantenimento del proprio Io. Mutano invece con i passaggi d'età, i significati che si danno alle emozioni, vissute in esperienze diverse, personali.

L'emozione si esprime attraverso il corpo, attraverso il cosiddetto "linguaggio non verbale", che serve, spesso involontariamente, per comunicare con gli altri i propri stati d'animo.

Per molte persone è difficile percepire e riconoscere le qualità delle proprie emozioni: alcuni le reprimono, altri posticipano l'espressione, altri ne spostano la sensazione su avvenimenti o persone diverse da quelle che l'avevano causata. Altri operano un severo controllo sull'emozione per non farla trasparire. Ci sono persone emotivamente frigide, altre pseudoemotive (sembrano vivere emozioni intense in ogni occasione e su qualsiasi oggetto).

Se non si vivono ed elaborano le emozioni, si finisce per riversarle sul corpo, che viene investito da continue tempeste emotive, tanto da subire, in certi casi, delle lesioni organiche: le malattie psicosomatiche.

L'affetto

Si parla di affetti a proposito di legami che durano nel tempo. “Provare affetto” indica un sentimento meno intenso della passione, ma che comporta attaccamento, tenerezza, dedizione, gratitudine, vicinanza, comprensione, aiuto e conforto.

Nella interpretazione psicodinamica l'affettività comprende stati emotivi piacevoli o dolorosi, intensi o diffusi percepiti dal soggetto. Gli affetti sono uno dei modi in cui la coscienza avverte le pulsioni inconscie: l'affetto riproduce le emozioni collegate ad un evento, mentre la rappresentazione evoca l'immagine di quell'evento. Alcuni affetti sono coscienti, altri no perché sono stati rimossi a suo tempo in quanto troppo dolorosi da sopportare (meccanismi di difesa).

Ci si può difendere anche dagli affetti attuali, quali i sensi di colpa o l'angoscia. Il blocco degli affetti e delle emozioni, cioè la “frigidità emotiva” possono comportare gravi squilibri della personalità (depersonalizzazione, rifugio nelle allucinazioni o nei deliri).

2. LO SVILUPPO AFFETTIVO

L'attaccamento nell'infanzia

Nei primi tempi di vita il bambino non distingue se stesso dalla realtà e tutta l'energia psichica è rivolta verso di sé (narcisismo); imparando a distinguere il mondo esterno, l'energia viene rivolta verso gli oggetti (libido oggettuale).

Le prime esperienze affettive derivano dai bisogni e dalla loro soddisfazione o insoddisfazione che provocano. La madre può essere un oggetto buono o cattivo (che dà soddisfazione oppure no), così progressivamente anche le altre figure che stanno attorno al bambino. Sulla ricchezza e sulla intensità di queste relazioni si fondano le basi della futura affettività, in particolare i sentimenti di sicurezza-insicurezza, fiducia-sfiducia in sé e negli altri (J. Bowlby, *Una base sicura*, Cortina Ed., Milano, 1988).

Secondo la teoria dell'attaccamento ogni individuo tende a ricercare la vicinanza protettiva di un membro ben conosciuto del suo gruppo sociale. Ciò gli consente di aumentare le sue capacità di adattamento e di sopravvivenza.

Le emozioni specifiche, che accompagnano questa condotta di avvicinamento, saranno:

- sicurezza: se riesce a conseguire la vicinanza protettiva;
- paura e collera: se la sua ricerca fallisce;
- gioia: se ci si riunisce alla figura di attaccamento, dopo una breve separazione;
- tristezza: se la separazione dalla figura di attaccamento risulta prolungata.

Il bambino, e più tardi l'adulto, sceglie la sua figura di attaccamento (FdA) in base a determinate caratteristiche, ovvero sceglie la persona che l'accudisce e che più frequentemente e meglio:

- lo consola quando è triste;
- lo rassicura quando è spaventato;
- lo nutre sul piano fisico e affettivo;
- lo accoglie sempre e in ogni caso.

Affettività e formazione dell'identità

Successivamente la possibilità di affermare la propria volontà, opponendosi all'ambiente, influisce sulla formazione dell'identità individuale. Lo stile educativo dei genitori e delle altre figure educative viene interiorizzato e potrà essere riproposto dal bambino nei confronti dei suoi stessi bisogni e di quelli degli altri. L'Analisi Transazionale parla di tre modalità dell'Io che rimangono costantemente e vengono riprodotte anche in età adulta: Io bambino, Io genitore, Io adulto (E. Berne, *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 1971).

Gli schemi affettivi introiettati dai nostri genitori con l'educazione possono essere i più diversi:

- il perfezionismo (così si tende a dover fare sempre e ancora meglio),
- la coercizione (così si tende a rinviare le scelte),
- la remissività (così si tende a essere impulsivi e pieni di pretese nei confronti degli altri),
- l'eccessiva indulgenza (così si tende a essere sempre annoiati e insoddisfatti),
- l'abbandono, (così non si riesce a provare il sentimento di appartenenza e di legame, cedendo all'impulsività e alla lotta per il successo),
- il rifiuto (così si cerca di isolarsi e si soffre di ciò),
- la sopraffazione e la violenza (così si cerca di vendicarsi del proprio passato diventando aggressivi e violenti),
- l'amore e l'attenzione autorevole (così si diventa persone equilibrate).

Se si riconoscono aree negative e condizionamenti che ci fanno soffrire, cosa si può fare? Diventare consapevoli del bambino che siamo stati può essere una strada per una maggiore consapevolezza e una metamorfosi della nostra personalità (W. Hugh Missildine, *Il bambino che sei stato*, Erickson, Gardolo-Trento, 2005).

Si può inoltre cercare di conoscere in modo approfondito le emozioni, come nascono, i loro meccanismi, per cercare di educarle e utilizzarle in modo costruttivo per la difesa del Sé, per la sua crescita e la sua relazionalità (G. Perna, *Le emozioni della mente*, S. Paolo Ed., Torino, 2005).

3. L'AMORE AUTENTICO

Le forme dell'amore

Poiché non viviamo da soli, ogni progetto di maturità umana si realizza attraverso l'incontro con gli altri. Quindi la maturità umana consiste nel vivere la propria vita nell'apertura agli altri, che viene solitamente definita come un "tu" (si veda M. Buber, E. Fromm).

V. E. Frankl (*Logoterapia e analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia, 1972) descrive tre forme di amore:

- amore fisico, detto anche amore sessuale, quando si rimane colpiti dalla bellezza fisica di una persona, dal suo corpo, dai suoi gesti, dal modo di presentarsi;
- amore erotico, detto anche psichico, quando nasce un desiderio di intimità e di unione con l'altro: si sta bene assieme, progressivamente le qualità fisiche pur presenti passano in secondo ordine per cedere il posto alle qualità morali;
- amore autentico, quando una persona sente l'altro come un essere insostituibile nel suo "Tu", quando gli altri diventano centrali nella vita di chi ama, l'altro viene colto e accolto come essere irripetibile e unico nelle sue qualità.

E prime due forme di amore, non integrate con l'amore autentico, rischiano di non avere futuro perché non hanno una reale apertura all'altro, essenzialmente per due motivi.

Le qualità fisiche e morali cambiano facilmente e un amore che poggia solo su questi aspetti è destinato prima o poi ad andare in crisi.

Ma il motivo più importante è più profondo: amare vuol dire voler il bene dell'altro, cioè condurre l'altro alla piena realizzazione di sé, verso ciò che può e deve essere. Per questo l'amore è un'esperienza che supera continuamente se stessa, allarga l'esistenza verso nuove forme e nuove possibilità. Quando si ama una persona per le sue qualità fisiche e morali, in effetti la si ama per quello che è; d'altra parte noi ci leghiamo a lei con le nostre qualità fisiche e morali e qualsiasi cambiamento porta un turbamento nel rapporto. In altri termini la persona amata dovrebbe restare così com'è, altrimenti saremmo costretti a cambiare anche noi, e ciò spesso fa paura. Gli aspetti

fisici e morali non sono tutta la persona: anche se cambiano, la persona rimane. Questo tipo di amore rischia di limitarsi solo ad alcuni aspetti piacevoli della persona e non alla persona nella sua interezza e complessità.

I primi due tipi di amore non colgono *la* persona ma l'aspetto, ciò che appare. Questi tipi di amore fissano il rapporto in determinati stimoli e in determinate abitudini, tendono alla ripetitività delle azioni. Se si scoprono solo gli aspetti fisici e morali, con il tempo l'altro rischia di non dirci più nulla e così tendiamo a metterlo da parte o, peggio, a usarlo per alcuni nostri scopi.

Il terzo tipo di amore, quello autentico, ama la persona per quello che è, si tratta dell'amore aperto a un "Tu" unico e irripetibile, sempre se stesso e sempre nuovo. Mentre si può dire che le qualità fisiche e morali di una persona si conoscono, del "Tu" si fa esperienza parziale e progressiva.

Scrivono Frankl: "Nell'atto di amore si comprende infatti di una persona non solo ciò che essa è nella sua irripetibilità e singolarità, ma nello stesso tempo ciò che essa può e potrà essere, ciò verso cui è diretta. (...) Ciò che l'amore riesce a vedere è né più né meno che quanto vi è di possibile nell'umanità di un'altra persona".

Nei primi due tipi di amore la persona amata è paragonata ad altri, paragone che si misura in più e meno; nell'amore autentico invece la persona è ritenuta unica, imparagonabile perché completa nel suo "Tu".

L'amore autentico, superando la corporeità, è un amore che supera il tempo e lo spazio.

Bisogna notare che i due primi tipi di amore, quello sessuale e quello erotico, esercitano un'importante funzione in quanto conducono all'amore autentico; se poi sono integrati, diventano anch'essi esperienza piena dell'altro, ma lasciati a se stessi, rischiano di degradarsi e di condurre alla chiusura della relazione.

L'amore sessuale ed erotico servono a smuovere la persona dal suo egoismo e a prepararla ad un incontro più ampio: in questo senso sono necessari e importanti; una volta stabilito il vero incontro, essi passano in secondo piano, anche se rimangono sempre presenti e attivi.

Frankl fa notare come la sessualità, lasciata a se stessa, si trovi in uno stato di ambiguità: da una parte essa tende al piacere, dall'altra tende all'incontro col "Tu". Il piacere cioè tende ad erigersi a fine, mentre ne è solo la condizione; in questo senso il piacere può diventare un ostacolo al dinamismo dell'amore.

Per questo molte religioni hanno guardato al sesso con diffidenza, perché appunto tende ad erigersi a fine ultimo dell'amore, mentre il fine ultimo è il "Tu".

Il piacere può diventare segno di un incontro autentico avvenuto come effetto della comunione sperimentata. Il piacere che non conduce al "Tu" tende alla tensione continua, alla mancanza di appagamento, in una ricerca spasmodica di nuovo piacere in un processo continuo ed interminabile. In questo senso il piacere, diventato fine a se stesso, può diventare dispotico, a volte violento, e disperato, in quanto non riesce a condurre a termine il suo vero scopo.

In questa visione appaiono più chiare le finalità della sessualità: unitiva, riproduttiva, ludica. Appare chiaro anche il rapporto tra queste tre finalità.

L'amore nella coppia

Per meglio comprendere il concetto di amore autentico nel rapporto di coppia può essere utile lo schema proposto da Robert Sternberg (R.J. Sternberg e M.L. Barnes, *La psicologia dell'amore*, Erickson, Gardolo-Trento).

Sternberg sostiene che l'amore di coppia maturo comprende tre dimensioni fondamentali: la Passione, l'Intimità e l'Impegno.

La passione consiste nell'attrazione verso l'altra persona che presenta delle caratteristiche a noi congeniali, il piacere di stare insiste, l'attrazione fisica, il desiderio, la ricerca di vivere momenti di unione nel tempo e nello spazio.

L'intimità comprende la conoscenza dell'altro, il dialogo, l'accettazione, la comunicazione profonda fino all'empatia, la condivisione di esperienze oltre che del tempo, dello spazio, delle cose, l'affetto e la vasta gamma di sentimenti positivi.

L'impegno comprende la scelta responsabile verso l'altro, il rispetto della persona in ogni situazione, la volontà di vivere assieme, la fatica di cercare ciò che è meglio per l'altro, la disponibilità ad accettare i limiti dell'altro e quindi la disponibilità al perdono, la fedeltà verso l'altro, i progetti da realizzare insieme, la fatica di essere se stessi in modo autentico.

Queste tre dimensioni dovrebbero essere presenti in forma reciproca: questa è la condizione fondamentale perché una relazione continui nel tempo e sia gratificante per entrambi.

Inoltre queste dimensioni, seppur con tutte le variazioni dovute dalla vita, dovrebbero essere presenti più o meno in maniera uguale, rendendo così la relazione raffigurabile da un triangolo equilatero.

Tenendo presente che ognuno dei due soggetti entra nella relazione con un proprio "triangolo", cioè con gradi diversi di queste dimensioni, e tenendo presente che poi nella relazione questi elementi si combinano in modi diversi anche in riferimento alle situazioni di vita, ogni tipo di relazione potrebbe essere raffigurata con uno dei vari triangoli conosciuti nella geometria. La prevalenza di una o due di queste dimensioni o la carenza di un'altra determina il tipo di relazione.

Anche l'esperienza del lutto acquisisce un significato più ampio nell'amore vero.

Nell'amore autentico la morte della persona amata produce dispiacere ma non disperazione, dolore ma non abbattimento, tristezza ma non depressione. La persona amata continua ad essere presente per ciò che ha dato di sé; così la persona che ha amato veramente, che cioè ha incontrato il "Tu" dell'altro, rimane attiva, gioiosa e riflette una serenità doppia, di se stessa e della persona amata che continua a vivere in lei.