

## Marzo

---

### Il risveglio del corpo: il corpo, la sessualità, l'ansia, il panico

(Esercizi per riconciliarsi con il corpo....e noi stessi )

Maria Zampiron

### **LA GIOIA DI AMARE E DI FARSI AMARE: gli aspetti affettivi, cognitivi, sociali e corporei della sessualità.**

*“Il mito narra che quando Pan incontra la ninfa Eco, essa gli riflette la sua stessa immagine come in uno specchio, ed egli è così in grado di vedere se stesso, e da questa presa di coscienza si genera in lui una profonda trasformazione: detta l'albedo di Pan. Quest'esperienza di autocoscienza trasforma Pan, egli diventa bianco e si ritira in meditazione in una grotta in uno stato di beatitudine e pace simile a quello di un mistico Yogi. La notizia fu diffusa da Tamo, un navigatore, e portò angoscia e disperazione nel mondo”.*

Nella relazione con le persone, ognuno di noi sperimenta e porta con sé il bisogno della sicurezza di essere “amati” e il desiderio di dare, donare “amore”.

In tale contesto per l'uomo e la donna la sessualità rappresenta un bagaglio esperienziale che riguarda i vissuti affettivi, emotivi, cognitivi, sociali e corporei, aspetti che insieme interagiscono e che trovano la loro massima espressione nella procreazione, nella nascita di un figlio: a differenza degli altri mammiferi, per l'essere umano la passione e il desiderio sono elementi esistenziali fondamentali che guidano la relazione dei singoli nel rapporto sessuale.

L'atto sessuale vissuto con modalità diverse dall'innamoramento all'amore, diviene un'esperienza sensoriale che proviene da tutte le parti del corpo, e non solo da quelle che riguardano l'apparato genitale, insieme ai vissuti dell'emozione, dei sentimenti, delle considerazioni di se stessi e dell'altro, alle convinzioni, al ruolo esercitato all'interno della coppia (il reciproco riconoscimento delle fasi “altruistiche”, dare piacere, ed “egoistiche”, chiedere piacere).

La prima fase nella costituzione della coppia a seguito dell'incontro ove si definiscono le “regole del gioco relazionale” tra i partecipanti, è l'innamoramento.

Nell'innamoramento viviamo l'illusione che, quel o quella partner, sia come “lo vogliamo”: “perfetto”. La spinta della passione e dell'attrazione offusca la nostra capacità di vedere davvero l'altro nella sua totalità.

Quando si è innamorati pensiamo davvero che quello che abbiamo incontrato sia il migliore, il più bello, la più bella, il più intelligente, il più accogliente, il più caro, il più sicuro, cui ci si può affidare senza pericoli.

E, quando si è innamorati, le reazioni del nostro corpo cambiano perché l'inizio di una relazione amorosa è portatrice di novità ed intense emozioni e, le emozioni, includono processi sensoriali e cognitivi.

Le basi neurobiologiche delle intense emozioni date dalla “passione” si trovano nell'amigdala, una

piccola regione del lobo temporale mediale del cervello che, anatomicamente e funzionalmente, fa parte del sistema limbico; l'amigdala, che possiede un ruolo centrale nella mediazione delle emozioni, riceve informazioni da tutte le vie sensoriali (occhi, udito, tatto, gusto e olfatto) e da quelle associative (corteccia temporale, frontale, cingolata, insulare e la formazione ippocampale che registra le informazioni e le dispone nello spazio e nel tempo) nonché comunica con il sistema nervoso simpatico che risponde alle situazioni stressanti con l'aumento dei battiti cardiaci, il rossore, l'insonnia e la mancanza di appetito. Nell'innamoramento sono presenti reazioni chimiche che coinvolgono il nostro organismo tramite la mediazione dell'ipotalamo (un'antica regione del cervello che predispone le reazioni necessarie per reagire ai pericoli); l'adrenalina quale neurotrasmettitore principale possiede la funzione di regolare l'attività di organi e tessuti.

L'innamoramento diviene una situazione stressante quando il cortisolo, quale ormone dello stress insieme alla norepinefrina e all'ossitocina, definita ormone dell'amore e dell'affettività, inebria tutto il corpo che esprime l'emozione intensa di stare vicino alla persona che si ama con rossore, agitazione, palpitazioni, insonnia, inappetenza o esagerazione con il cibo: è proprio il cortisolo che provoca la contrazione dei vasi sanguinei allo stomaco e ci fa sentire male ma l'ossitocina, rilasciata dal sistema nervoso, può aumentare la tolleranza al dolore fisico; la passione ci fa sognare e ci rende più creativi nelle espressioni sessuali.

Il tempo di durata dell'innamoramento varia da coppia a coppia: umanamente si arriva all'amore attraverso la "disillusione" che ci permette di vedere la relazione di coppia in modo reale e considerare gli aspetti positivi al fine di affrontare anche quelli negativi e modificandoli nei confronti di se stessi e del partner.

La gioia di amare e farsi amare, nella seconda fase della storia della coppia, possiede modalità diverse rispetto all'innamoramento nelle sue componenti affettive, cognitive, corporee e nei ruoli esercitati.

Le coppie che arrivano ad "amarsi" con o senza la presenza dei figli si presentano con una diversa tipologia.

D.W. Uslenghi fa una classificazione di queste coppie sulla base delle modalità con le quali interagiscono i partner tra loro da adulti individuandone le motivazioni remote legate al vissuto infantile.

Troviamo **la coppia simbiotica** dove i singoli partner trovano nella simbiosi la loro forma d'amore: "fanno tutto insieme, hanno gli stessi interessi, le stesse opinioni, gli stessi valori, quasi mai si scontrano perché è inimmaginabile pensarla in modo differente, non possono nemmeno pensare di poter vivere senza l'altro.

Gli spazi individuali si annullano via via che il tempo procede, nel loro spazio difficilmente entra linfa nuova, aria fresca, sempre e solo IO e TE".

All'inizio la loro relazione sessuale è molto spiccata ma col tempo questa loro indifferenziazione annulla il bisogno di vivere esperienze di intimità corporea.

Il prezzo che ognuno paga è la mancanza di una propria autonomia, dell'individualità e del proprio spazio. Di solito le coppie simbiotiche hanno avuto a loro volta un modello genitoriale di tipo simbiotico nell'esercizio del loro amore e, come figli, hanno vissuto una relazione affettiva di separazione, esclusione e rifiuto emotivo. In questo contesto il bambino sperimenta un grande vuoto ed orienta la propria ricerca di "essere amato" solo incontrando l'anima gemella.

L'altro grande scenario si verifica quando il genitore non rompe piano piano la simbiosi col bambino.

Oppure, i bambini che sperimentano l'amore solo nella relazione esclusiva, profonda col genitore, in genere con la madre, andranno alla ricerca della stessa forma una volta adulti; la mancata separazione tra madre e bambino determina una mancata ricerca della propria individualità da parte del minore, il quale da adulto cercherà la stessa situazione simbiotica che soddisfa il suo bisogno di protezione e sicurezza.

Invece nella **coppia accuditiva** la necessità primaria di entrambi è quella di essere accuditi, accudire e sostenersi. Quando questi aspetti prendono il sopravvento generalmente il desiderio sessuale diviene naturalmente poco importante causando spesso una inibizione sessuale, in particolare per quanto riguarda le esperienze del corpo nei rapporti intimi tra i partner.

Nella coppia accuditiva il sesso si sostituisce con la tenerezza, l'erotismo e le manifestazioni affettive all'interno delle quali i partner trovano una gratificazione profonda che, tuttavia, annulla il loro modo di essere adulti sessuati: la gratificazione si presenta illusoria in quanto non rispecchia il vissuto del momento ma colma bisogni infantili e crea dipendenza dall'altro.

In questo contesto entrambi i partner hanno avuto un'infanzia mancante di cure parentali dove non hanno percepito abbastanza amore e sufficiente accudimento. Da adulti, *“cercano e offrono ciò che è mancato”*.

O anche, la forma di amore sperimentata nell'infanzia da parte dei partner era solo quella della cura quale unica forma di amore riconosciuta nel contesto della crescita.

In tal modo se poi il partner è simile all'altro nella dinamica preoccupata, questa dimensione prende il sopravvento e le espressioni corporee della sessualità vengono a perdersi soprattutto nel desiderio, nell'eccitazione e nel piacere sessuale.

La **coppia preoccupata** vive uno stile di vita basato sulla preoccupazione e la presenza costante di questa preoccupazione innesca meccanismi neuronali (la parte limbica) e ormonali (produzione di cortisolo) di risposta al pericolo che inibiscono ogni altro impulso, incluso quello sessuale.

Queste persone vivono in costante allerta; per loro è impossibile rilassarsi distogliendo la mente dalle preoccupazioni nonché creare uno spazio per vivere il piacere con il partner; si sentono sempre in pericolo e mai al sicuro e risulta per loro eccessivamente difficile fidarsi non solo degli altri ma anche del/della partner scelto/a per “amare”.

Il loro corpo si trova in un costante stato di rigidità e/o attracco-fuga impedendo così il rilassamento, il piacere del corpo e il pensiero positivo.

Nel caso in cui la coppia è simile nella dinamica “preoccupata”, la dimensione prende il sopravvento su tutto, inclusa la sessualità e spesso il singolo si preoccupa anche di cosa potrebbe fare o accadere all'altro/a.

Nella storia autobiografica di queste persone sono presenti episodi traumatici infantili e adolescenziali di varia entità legati alla relazione di attaccamento con le figure primarie di riferimento e connessi principalmente con il vissuto del corpo e degli affetti.

Nella **coppia umiliante** è uno dei partner che ferisce con critiche e frasi sprezzanti, prova disistima nei confronti dell'altro pur essendone attratto fisicamente.

In questo contesto la sessualità viene vissuta solamente nel piacere del corpo fine a se stesso, modalità utilizzata spesso per agire, con soddisfazione, il potere sull'altro e per sentirsi importante.

Oppure è uno dei partner che disprezza l'altro per “ciò che non è”.

In entrambe le sottili situazioni, il rapporto d'amore che investe la sfera della sessualità, il desiderio di stare con l'altro viene gradualmente a mancare perché privato da quella componente indispensabile che è la stima reciproca; il desiderio scompare anche se il rapporto di coppia viene

portato avanti.

Modelli aggressivi appresi e ruoli di genere fatti propri nel contesto della famiglia di origine, sono molto spesso le cause del ripetersi dell'amore nelle coppie umilianti, sia per chi agisce nel disprezzo sia per chi subisce le umiliazioni.

Nella **coppia conflittuale** è il conflitto che la fa da padrone: i partner vivono un amore senza essere in grado di affrontare e risolvere il conflitto.

Al di là della fase di innamoramento più specificatamente passionale, dove con l'adrenalina scatenata dal litigio si attivano reazioni chimiche che risvegliano il desiderio sessuale, nelle altre fasi della coppia la conflittualità non aiuta una sana relazione sessuale: anche in questo tipo di coppia vi è una caduta di stima reciproca percorrendo due strade diverse.

In questa tipologia di coppia più che in altre, si evidenzia la differenza con cui il maschile e il femminile si rapportano al sesso.

"... i maschi provano più desiderio quando i livelli di stress sono alti: a seguito di un'intensa prova fisica, per esempio, i maschi con più probabilità avranno rapporti sessuali con la prima donna ben disposta su cui poseranno lo sguardo... Al contrario, le donne sotto tensione respingono proposte o espressioni di affetto e desiderio."

E ancora "*Per provare soddisfazione in un rapporto sessuale, una donna ha bisogno di trovarsi nello stato d'animo giusto. Prima di fare l'amore, tra i partner deve instaurarsi un'atmosfera di tranquillità e armonia, lontana da ogni sorta di irritazione: la collera è una delle cause più comuni dei problemi sessuali*".

Nella **coppia non progettuale** viene a mancare la progettualità perché i partner si trovano nella posizione antitetica alla coppia simbiotica, cioè troppo distanti sia per reggere nel tempo sia perché la forza di attrazione possa operare. In questo contesto il desiderio sparisce soprattutto nel partner che vuole "costruire".

La **coppia stanca** ha solamente la necessità di ritrovarsi nell'intimità e nel desiderio di stare insieme. Lavoro, figli e famiglia molto spesso fanno perdere ai partner la possibilità di "incontrarsi" nell'amore: la coppia stanca vive un amore "funzionale" alla gioia di amare e farsi amare, è una coppia dove i partner vivono il desiderio reciproco di stare insieme, è una coppia che ha solamente il bisogno di "rigenerarsi" in un progetto dove la sessualità va al di là della procreazione pur ritenendola una prosecuzione di se stessi. Tutte queste tipologie di coppia o altre, sono la conferma che la sessualità va oltre alla sola esperienza genitale dove le emozioni, sentimenti e le convinzioni si intrecciano con la biologia della sessualità stessa.

Se il calo di desiderio sessuale è solo imputabile alla stanchezza, la coppia ha buone possibilità di ritrovare il proprio appagamento sessuale; se nella coppia viene meno la progettualità, il volere comune di costruire qualcosa, il sintomo è spesso l'astinenza sessuale come la non accettazione di una sessualità fine a se stessa, oppure il malessere si esprime attraverso le molteplici sofferenze del corpo come nelle manifestazioni degli attacchi di panico.

Allora, che si fa per vivere la gioia di amare e di farsi amare?

Per primo prendiamo consapevolezza della nostra storia autobiografica. Per secondo superiamo gli eventi negativi del passato. Per terzo deidealizziamo un amore che ci fa stare male e, per ultimo, utilizziamo l'assertività e l'autorevolezza nel chiedere "amore" che dia gioia nel viverlo insieme all'altro.

## Esercizi di Marzo

Il nostro cammino sta procedendo; eccoci nel mese della trasformazione, quello dove il gelo e il freddo dei giorni precedenti lascia il posto ai primi fiori che sbucano e alle prime forme di vita che si rinnovano.

Così siamo anche noi.

Ci dobbiamo avvicinare alle nostre ansie con rispetto; non sono situazioni da affrontare come una guerra contro noi stessi, bensì come se fosse uno *strumento* che, al contrario, ci dà la possibilità di conoscere parti di noi a cui abbiamo accesso con difficoltà.

“*La vita bussava alle porte per essere vissuta davvero!*” questo ci dicono il batticuore, le gambe che tremano, le vertigini.... e tocca a noi dare il giusto ascolto a queste emozioni blindate cui non riusciamo a dare nome...



Allora basta...!

Elencare tre cose che l'ansia, la vita, gli obblighi, etc. ti impediscono di vivere pienamente.....  
(Es. *desidero fare un viaggio in solitaria a vela, ma non posso abbandonare il mio posto di lavoro; vorrei viaggiare per studio, ma temo i mezzi di trasporto, etc).*



### Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: il prato e la neve.

Realizzate lo stato di quiete e benessere illustrato nelle pagine precedenti.

Prima della ripresa, immaginatevi nel solito stato di rilassamento e, anche adesso, vi ritrovate in un grande prato verde... questa volta però è coperto da una grande coltre di neve....

Ha nevicato moltissimo... c'è un grande silenzio ovattato...

Camminando, se vi voltate a guardare, potete vedere le orme dei vostri piedi, uno dopo l'altro.... e sentendoli vi potete accorgere di poter ascoltare anche i vostri pensieri, di poter vedere le vostre emozioni come vedete i passi...

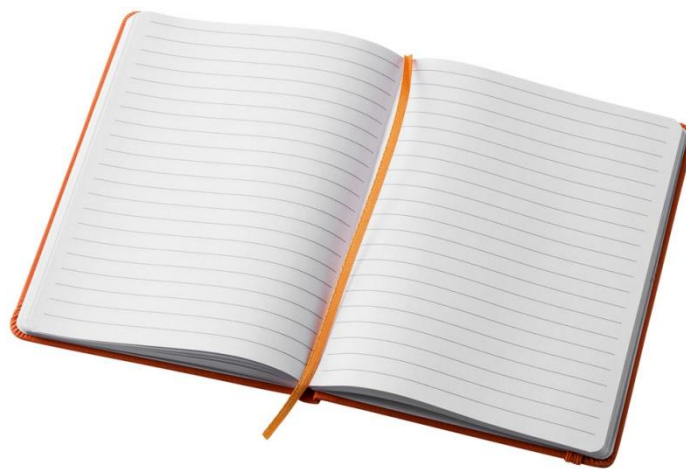
Dopo qualche istante potete iniziare la ripresa...

Allora: Sei riuscito ad ascoltare il silenzio per davvero?'

Quali pensieri, stati d'animo, sensazioni corporee hai avuto modo di cogliere realmente?

E' importante riuscire ad allargare lo spazio dentro di Sè; poi vedrai che il prossimo esercizio aggiungerà nuove consapevolezze.

Siamo sempre sulle pagine del Blog e su Fb, non mancare!



*a cura di* **Amalia Prunotto** - [amalia.prunotto@gmail.com](mailto:amalia.prunotto@gmail.com) - [www.amaliaprunotto.com](http://www.amaliaprunotto.com)