PSICOLOGIA
Seconda Parte

"Psicologia delle Relazioni Familiari: Amore, Sentimenti e Sviluppo Cognitivo"

LE RELAZIONI E LA FAMIGLIA

Non siamo Individui!
Siamo soliti pensare a noi stessi come individui staccati dagli altri, indipendenti dagli altri, con una mente isolata. Ma oggi sappiamo che le cose non stanno proprio così: le neuroscienze ci dicono che il cervello si regola nell'interazione ed è nell'interazione sociale che si costruiscono le strutture del cervello. Si, avete letto bene: anche nell'età adulta il cervello cambia, si modifica in base alle relazioni, che possono cambiare la struttura "fisica" del nostro cervello.
Queste scoperte furono anticipate dall'antropologo Gregory Bateson. Egli, mentre studiava la comunità selvaggia degli Iatmul, notò come gli uomini erano tendenzialmente aggressivi, teatrali, rissosi, mentre le donne erano osservatrici, accoglienti e cordiali. Poi però scopre un interessante rituale: quando qualcuno faceva qualcosa di importante, si invertivano i ruoli per ricalibrare i comportamenti: le donne si vestivano da uomini girando per il villaggio e diventando aggressive, mentre gli uomini si vestivano da donne comportandosi in modo più calmo e accogliente.
Così Bateson scoprì che la teatralità degli uomini, in realtà, era frutto del comportamento delle donne e che non c'è teatralità senza pubblico: le donne cioè erano costruite dagli atteggiamenti degli uomini e gli uomini erano costruiti dall'atteggiamento delle donne. Grazie a questo Bateson scoprì che il carattere di ognuno si forma nell'interazione e non è una proprietà individuale.

La Famiglia e le prime relazioni
Le prime relazioni le strutturiamo nella famiglia e le famiglie hanno tutte caratteristiche diverse, che proviamo a riassumere così:
- *"Alleanza"*: in alcune famiglie le alleanze sono incoraggiate e in altre scoraggiate o possono addirittura divenire pericolose, come il padre che si allea con il figlio contro un nonno o un altro membro della famiglia;
- "*Confini"*: alcune famiglie hanno confini tra individui molto netti, dove la tensione di un membro non viene mai colta dagli altri membri; sono famiglie in cui ciascuno è come un'isola, emotivamente impenetrabile agli altri;
- "*Coesione famigliare":* ci sono invece altre famiglie molto coese, dove la comunicazione assume un posto predominante e dove tutte le aree della vita dell'individuo vengono condivise.
Le famiglie sono diverse anche per quello che riguarda le emozioni:
Alcune famiglie ad esempio si basano sulla polarità emotiva *"intelligente/stupido"*, dove i membri si struggono per diventare più intelligenti e i motivi di dolore o gioia sono legati prevalentemente a temi di carattere cognitivo; in altre dominano significati "*dipendente / non dipendente*", in cui v'è una lotta tra chi riesce a cavarsela da solo e chi invece dipende e ha bisogno degli altri; qui dominano le emozioni di *paura / coraggio* in cui il mondo esterno viene visto come pericoloso per cui l'ambiente interno, la famiglia, è vista come momento di rassicurazione. In altre famiglie ancora prevale la semantica "*vincitore / perdente*" in cui dominano emozioni di *vergogna / vanto:* c'è in famiglia chi ce la fa e chi soccombe, c'è chi è volitivo e chi lascia accadere le cose, chi sta al centro della scena e chi non lo è. Sono famiglie in cui prevale la competizione e in cui è difficile avere una leadership in quanto tutti concorrono per averla.

Significati ed Emozioni

Ogni famiglia rende centrali certe emozioni e certi significati. Il bambino non appena entra in famiglia si trova immediatamente a comporsi dentro certi significati, basti pensare come le mamme, davanti al loro piccolo che muove la mano, diano a quel gesto diversi significati: c'è la mamma che dirà *"guarda come sei affettuoso, vuoi accarezzare la tua mamma"* e la mamma che invece, vedendo lo stesso gesto, esclamerà: *"guarda come sei aggressivo già vuoi darmi un schiaffetto"*. Queste mamme danno un senso ad un gesto che probabilmente non ha alcun significato ma così facendo introducono il bambino nel mondo dei significati e delle emozioni di quella famiglia.

Inoltre i significati nelle famiglie sono sempre polari: il vivere nella stessa famiglia cioè rende diversi anziché uguali, perché vivere insieme significa sviluppare una complementarietà l'uno con l'altro, per cui nessuno può comportarsi nello stesso modo.

E' bene ribadire come nessun significato, nessuna emozione o relazione sia di per sé disfunzionale: sappiamo che la psicopatologia si verifica per lo più in momenti di cambiamenti famigliari, in momenti di transizione, ma sappiamo anche che ogni problema nasconde una risorsa. Ed è proprio questo il lavoro che spetta alle famiglie e, in alcuni casi, allo psicologo: riuscire a vedere il problema come un'opportunità di cambiamento.

PSICOLOGIA DELL'ETA' EVOLUTIVA E PSICOLOGIA COGNITIVA

La nascita e l'attesa

L'attesa per la nascita di un figlio porta con se tantissimi cambiamenti: il papà e la mamma iniziano progressivamente a vedere se stessi come genitori e nel frattempo costruiscono, nel corso della gravidanza, un'immagine del figlio. Spesso la mamma parla con lui come fosse davvero presente, cercando di interpretare i movimenti del feto dentro di lei, attribuendogli delle intenzionalità ("*oggi sei di buon umore, ti muovi*"): queste immagini compongono il *"bambino immaginario"*, il bambino attorno a cui i genitori iniziano ad avere fantasie e sulle quali poi si "appoggerà" il bambino in carne ed ossa.

La donna si prepara ad incontrare il figlio, ad interagire con lui e gli ormoni della gravidanza favoriscono dei grandi cambiamenti: si attiva il *"sistema cerebrale materno"*, ovvero certe aree del cervello che hanno a che fare con la sintonizzazione e la regolazione affettiva. Il bimbo inizia a condividere i suoi stati affettivi, tramite lo sguardo, i vocalizzi, l'imitazione e attraverso gli occhi della mamma inizia ad avere un senso di sé. Si verifica una *sincronia*, un ritmo temporale comune: la mamma parla al bimbo muovendo la testa e il bimbo risponde muovendo i piedini con lo stesso ritmo; è impressionante pensare che quando si costruisce questa concordanza di ritmi anche il battito cardiaco del bimbo risulterà sintonizzato con quello della mamma.

Altro momento fondamentale è quello che vien chiamato "*l'alternanza dei ritmi*" molto evidente durante la suzione: mentre il bimbo succhia il latte è in *attività* mentre la mamma è lì, in *attesa* che il bimbo finisca la poppata; quando invece il bimbo prende fiato, si scambiano i ruoli: la mamma interagisce, inizia a parlargli, quindi va in *attività*, mentre il bimbo rimane in *attesa* delle parole della mamma. Sono le prime forme di scambio sociale che creano quel ritmo che è poi alla base del dialogo tra le persone.

Da questo si capisce l'importanza dell'attesa nella formazione della psiche: l'attesa infatti è la base della nostra coscienza grazie alla quale si sviluppa il rapporto con il mondo esterno, come mette in luce un recente studio del dott. Coletta, pubblicato sulla "Rivista Ufficiale di Psicoterapia Esistenziale", dal titolo "*La Psicologia dell'Attesa*".

Il bambino non è un essere "chiuso"
Freud pensava che il neonato fosse un essere chiuso all'interno di un guscio: la ricerca moderna invece ha messo in luce come il neonato fin dai primi giorni di vita è in grado di riconoscere l'odore della mamma: mettendo infatti su un batuffolo di cotone l'odore materno confrontato con quello di un'altra donna, il neonato si rivolge significativamente a quello della mamma, dimostrando così di avere già le capacità olfattive.
Altre ricerche effettuate da A. N. Meltzoff hanno evidenziato come fin dalle prime ore di vita il neonato è in grado di riconoscere ed imitare le espressioni dell'adulto, instaurando un rapporto di reciproca imitazione, dove la mamma guarda le espressioni del bimbo e le ripete, così fa il bimbo ed è lì che inizia la relazione. Ma non solo: un grande ricercatore, H. Harlow, studiando gli animali, vide come la scimmia nei momenti di stress non vuole essere nutrita ma ricerca un contatto fisico: l'attaccamento cioè è un vero e proprio bisogno, al pari di quello di essere nutriti.

L'attaccamento
L'attaccamento si sviluppa in base alla disponibilità dei genitori, dal modo in cui essi rispondono al bambino: se il bimbo vede una sensibilità da parte dei genitori nei confronti del proprio stato di malessere, egli costruirà un immagine di sé positiva in quanto vede nella sensibilità dei genitori un riconoscimento di se stesso e stabilirà un "*attaccamento sicuro*"; quando invece il genitore rifiuta le richieste di protezione, tende a scoraggiare il legame, si svilupperà un "*attaccamento evitante*", cioè nei momenti difficili il bambino non si rivolgerà ai genitori ma conterà solo su se stesso.
C'è poi una terza modalità di attaccamento, detto "*ansioso-resistente*", che si verifica quando il comportamento dei genitori risulta poco prevedibile: si mostrano iperprotettivi in alcuni momenti e distanti in altri. Allora il bambino, non riuscendo a risolvere questo "conflitto" o ambivalenza, rimane costantemente attaccato ai genitori, cercando una vicinanza fisica. Come vedete, ritorna il problema del "conflitto", già accennato nella lezione sul comportamento (se vi va, rileggete a questo proposito l'esperimento del piccolo Albert).
Infine, dobbiamo ricordare anche l'attaccamento "*disorganizzato*": questo stile si sviluppa quando i bambini percepiscono la figura d'attaccamento come fortemente scostante o addirittura minacciosa, facendo nascere nel bambino uno stato d'animo di paura. Le madri di bambini con attaccamento disorganizzato hanno, spesso, alle loro spalle storie di violenze familiari o abusi ed i figli, proprio per questo, tenderanno a diventare aggressivi e antisociali.
L'attaccamento, che si costruisce nei primi anni di vita, tende a rimanere abbastanza stabile nel corso dello sviluppo ed influenza il modo in cui si entra in rapporto con gli altri e le scelte che verranno fatte in adolescenza o età adulta di coppia: è un baricentro che organizza la nostra vita relazionale e personale.

Il Ruolo del papà e la nascita del Desiderio
In origine v'è la coppia madre-bimbo, legata da affetti intensissimi: il bimbo non percepisce che il proprio corpo è separato da quello della mamma, per lui il suo corpo e quello della mamma sono un tutt'uno. Il papà "spezza" psicologicamente questo dualismo, si mette in mezzo, creando una distanza tra il bimbo e la mamma. Questa distanza, creata dal papà, fa nascere nella mente del bambino il *desiderio*: è come se il padre dicesse al bambino "*devi indirizzare altrove questa tua pulsione verso la mamma"* ed è così che, dalla mamma, il desiderio si sposterà poi verso il mondo esterno, verso la vita.

Gli stadi di sviluppo di Jean Piaget
Per Piaget lo sviluppo si svolge attraverso fasi alterne:
- Stadio "*senso motorio*", da 0 a 18 mesi. In questa fase si acquisisce la capacità di risolvere piccoli problemi di natura pratica e spaziale (raggiungere un oggetto aggirando un ostacolo); i bambini hanno già funzioni percettive (percepiscono il seno della mamma) e manipolative (muovono oggetti ma senza una finalità);

- Stadio "*Pre-operatorio*", dai 18 mesi ai 6 anni. In questa fase inizia la capacità rappresentativa, ovvero un pensiero che inizia a staccarsi dal qui ed ora evocando oggetti non presenti (come la capacità di andare a prendere un giocattolo visto il giorno precedente). Si inizia a strutturare un ordine mentale: si ordinano oggetti tramite la forma, i colori, etc. Sono importanti, per questo pensiero rappresentativo, le capacità linguistiche, che consentono al bambino di prendere le distanze dal mondo nominando le cose e gli eventi.
Alcune difficoltà di questa fase sono l'"egocentrismo" e il "realismo": il realismo è la tendenza a considerare come unica realtà quella visibile (ad esempio, davanti a due persone di diversa altezza, il bambino tenderà ad attribuire un'età maggiore alla più alta),mentre l' "egocentrismo" è l'incapacità di considerare che ad altre persone la realtà possa apparire diversa: i bambini cioè non capiscono che le cose che vedono loro possono essere viste diversamente dagli altri.
Facciamo un esempio: prendiamo un bimbo intorno ai 3 anni. Poi prendiamo una scatola di cioccolatini e sotto gli occhi del bimbo togliamo i cioccolatini e mettiamo una penna dentro la scatola.
Poi chiudiamo la scatola e chiediamo al bimbo: *"se viene tuo fratello, cosa penserà che c'è nella scatola?"*. Prima di una certa fase il bimbo dirà "la penna" ossia penserà che la percezione dell'altro coincida con la propria (*egocentrismo percettivo*). Solo dopo una certa fase il bimbo vedrà le cose dal punto di vista dell'altro, e allora risponderà alla domanda esclamando *"i cioccolatini!"*.
Il bimbo può riprodurre anche in se stesso questo meccanismo, può dar a vedere qualcosa ai genitori ma pensarne un'altra, può mostrare un espressione agli altri ma avvertire un'emozione diversa: inizia il gioco delle maschere, impara a dire bugie, a sdoppiarsi e a giocare sulla divergenza dei punto di vista.
- Stadio delle *"operazione concrete"*, dai 6 ai 10 anni: si riduce l'aspetto egocentrico e la visione animistica; si acquisisce il principio di causalità, per cui difronte ad un fenomeno si andrà a cercare la causa e l'effetto. Il bimbo inizia ad andare a scuola e lì cambia tutto il suo mondo: accetta le regole, accetta di essere uno dei tanti e accetta che l'insegnante non si dedichi soltanto a lui.
Si sviluppa la capacità di collaborazione e cooperazione, in cui il bambino riconosce il proprio ruolo e quello degli altri. Entra nel gruppo dei coetanei ed inizia una vita relazionale complessa fuori dalla famiglia: è quello che Freud chiama "*Periodo di latenza"* dove le tematiche istintuali sono messe in secondo piano e ci si concentra su compiti produttivi e su un lavoro di esplorazione del mondo.
- Stadio delle "*operazioni formali*", dopo i 12 anni, si raggiunge la capacità di astrazione necessaria allo sviluppo completo del pensiero e delle relazioni.
Con questi stadi Piaget dimostrò come la nostra mente non sia una tabula rasa, ovvero un qualcosa di vuoto e che le esperienze accumulandosi permettono di riempire con determinate capacità mentali, ma bensì ogni individuo nasce con una dotazione innata di tipo cognitivo, di ragionamento, e linguistico, anticipando N. Chomsky di circa 40 anni (non vi ricordate chi è Chomsky? Nessun problema, andate a rivedere gli appunti sul linguaggio!)

La Pubertà e l'Adolescenza

La pubertà segna il cambiamento fisico del bambino: c'è una sorta di orologio biologico in base al quale avviene la maturazione fisica e sessuale: voce, peli, tratti facciali cambiano. Questo porta turbamento: si cambia l'immagine di sé, si iniziano a passare ore e ore davanti allo specchio, subentrano preoccupazioni e un senso del pudore e di vergogna.
A ciò aggiungiamo il ruolo degli ormoni, che determinano veri e propri cambiamenti cerebrali.
Si attiva la parte emotiva: le emozioni cioè sono fortissime e non sempre si riesce a tenerle a bada, in quanto le capacità riflessive raggiungono maturazione intorno ai 20 anni.
Con la pubertà si entra nell'adolescenza, in cui vi sono cambiamenti di identità sessuale.
Il passaggio avviene quando il ragazzo, di colpo, dice ai genitori che non vuole più stare con loro ma vuole andare con gli amici: l'adolescente inizia così il "*processo di separazione ed individuazione"* ed inizia a costruire la propria identità.

Un ruolo importantissimo in questa fase ce l'ha il gruppo dei coetanei. Lì i ragazzi trovano un sostegno, si identificano con significati diversi da quelli famigliari. Nel gruppo si condivide tutto, ed è soprattutto un luogo di sperimentazione in cui si devono correre dei rischi, cosa importantissima a livello psichico, perché se l'adolescente non rischia non si stacca dalla famiglia e non diventa adulto. Questi comportamenti rischiosi intervengono anche sul piano cerebrale, nel metabolismo della dopamina, che dà un piacere, un eccitamento ai ragazzi (lo so che le mamme ora staranno pensando che non è una cosa giusta e che vorrebbero che i loro figli non corrano mai rischi!)

L'età adulta

L'età adulta è caratterizzata dalle prime esperienze sentimentali e sessuali: il gruppo diventa marginale di fronte alle storie sentimentali. La nascita di un amore mette in crisi il gruppo, la sua coesione e apre un nuovo scenario nel quale si sperimenta l'amore, la ricerca dell'intimità.
I maschi danno meno valore all'aspetto romantico/sentimentale, mentre le ragazze integrano molto di più l'aspetto emotivo con la sessualità.
L'intimità affettiva è fondamentale nel diventare adulti, mette alla prova se stessi, non si hanno più difese, cosa possibile solo se si ha fiducia nell'altro, se ci si apre all'altro.
Il baricentro della vita dei figli si sposta e i genitori si sentono in difficoltà, sentono che il proprio figlio sta prendendo una strada che lo porterà lontano; spesso non condividono le loro scelte, ma è importante che i figli possano fare le loro esperienze senza interferenze che possono incidere sulla loro maturazione.
Le competenze, le scelte, le capacità che si manifesteranno in età adulta avranno le radici nei primi anni e nell'adolescenza, perché è lì si creano le basi della propria identità per una vita soddisfacente nel rapporto con gli altri.

Le tappe della maturità

La maturità non è altro che un bilanciamento tra le forze emotive e le capacità di controllo.
Le tappe per arrivare alla maturità possiamo così riassumerle:
"Maturità emotiva": il bimbo impara che i suoi desideri non possono essere soddisfatti immediatamente, ma c'è bisogno di tempo, di lavoro, di attesa (ecco di nuovo l'importanza dell'attesa, come spiegato all'inizio). E' il passaggio, come diceva Freud, dal principio di piacere, che vuole la soddisfazione immediata del desiderio, al principio di realtà, che tra il desiderio e la soddisfazione vuole il lavoro.
"Maturità cognitiva": i lobi frontali, importanti per le attività intellettuali complesse, raggiungo maturazione intorno ai 20 anni: ecco perché gli adolescenti non riescono a controllarsi!
"Maturazione morale": prima il bambino obbedisce alla mamma solo perché viene osservato, poi impara ad obbedire anche se la mamma non lo sorveglia: ha incamerato una sorta di legge interna, quella che Freud chiama il "Super Io".
"Maturazione sociale": si verifica con il passaggio dalla condizione egoista e narcisistica del bimbo ad una condizione di formazione di gruppo: quando il bimbo cioè inizia ad andare a scuola, a collaborare e cooperare con gli altri bambini.

PSICOLOGIA DELLA SESSUALITA' E DELLE RELAZIONI INTIME

Sessualità ed istinto

Per capire meglio il comportamento intimo, occorre iniziare da una premessa: l'uomo a differenza dell'animale non ha istinti. L'animale è definito dal suo istinto che segue i ritmi della natura per cui in determinati periodi si desta l'istinto migratorio, l'istinto sessuale, quello della costruzione del nido, quello del letargo, etc. La vita dell'animale cioè è garantita dall'istinto, l'animale sopravvive grazie all'istinto che sceglie al suo posto dove quando e perché.
L'uomo invece non ha istinti che decidono per lui per cui, per sopravvivere, ha sviluppato la plasticità del cervello che gli consente di avere la capacità di *adattamento*: l'uomo cioè si adatta all'ambiente, lo modifica in base alle sue esigenze.
L'uomo dunque non ha qualcosa in più rispetto all'animale, semmai ha qualcosa in meno: l'istinto.
Partendo da questa premessa, possiamo capire bene come la sessualità non sia un istinto, ma bensì una "pulsione": essa infatti può esprimersi indipendentemente dai cicli temporali o dalle situazioni ambientali, può essere addirittura sublimata ed esprimersi in un opera artistica.
La sessualità allora va capita non a partire dall'istinto ma dall'*immaginazione*, dalla fantasia: non ci attrae una persona, ma la fantasia che facciamo su quella persona.
E quando non ci attrae più è perché abbiamo finito le fantasie su di essa, poi però basta che un'altra persona dia attenzione al nostro partner, ed ecco spuntare la gelosia, che rimette in moto tutte le fantasie.

La sessualità nella storia

Il modo con cui intendiamo il sesso varia a seconda della cultura e del contesto storico: un greco ad esempio non aveva la parola "sessualità" nella sua lingua: Eros era un dio, una forza che si impadroniva di anime a corpi e spingeva all'unione. Gli uomini e le donne erano sudditi di Eros, non decidevano loro, ma Eros decideva per loro. Per i Greci valeva ciò che Platone aveva scritto nel Simposio: all'inizio esisteva un essere umano androgino, indiviso, maschio e femmina insieme, una sfera autosufficiente e perfetta; gli dei, difronte a tale perfezione, furono invidiosi e spaventati, così Zeus ordinò ad Apollo di tagliare quell'essere sferico facendone due, maschio e femmina, che da quel momento furono destinati a cercarsi in eterno. Non a caso "Sesso" viene dal latino "secare", e rinvia a questo essere divisi, sezionati.

La rivoluzione sessuale

L'anticoncezionale, intorno al 1960, portò un grande cambiamento soprattutto a livello psicologico: la riproduzione, da quel momento, non è più un destino ma una libera scelta. La donna sceglie di fare figli e il sesso diventa un piacere sganciato dalla riproduzione. Le donne hanno iniziato a far riferimento a se stesse come capaci di provare piacere, prendendo l'iniziativa e ciò ha portato diverse ansie e preoccupazioni all'uomo.
Prima infatti i ruoli erano stereotipati: alcuni comportamenti potevano essere o solo maschili o solo femminili: un uomo troppo gentile ad esempio veniva considerato poco virile, come una donna troppo aggressiva o che rifiutava la maternità veniva considerata poco femminile.
Oggi sappiamo che nessuno è relegato ad un sesso: il maschile e il femminile appartengono sia alla donna sia all'uomo con una dominanza di un genere rispetto all'altro, cosa attestata anche a livello biologico. Jung, a questo proposito, parlava di *Anima* e di *Animus*, ovvero una componente sia maschile che femminile dentro ognuno di noi.

Psicologia e Sessualità

Williams Masters (1915 - 2001) e Virginia Johnson (1925 – 2013) sono stati i primi a parlare dei disagi della sessualità. Nei loro studi hanno raccolto cose molto importanti sull'educazione famigliare, dell'educazione sensoriale, etc. e di come tutte queste cose influiscano sull'intimità.
Hanno dato importanza al lavorare sulla coppia, dando compiti e prescrizioni comportamentali per risolvere i problemi, introducendo così l'idea di "guarigione" nella sessualità.

Ricerche recenti hanno evidenziato che una delle cause più frequenti della disfunzione maschile è lo stress, il conflitto di coppia e il conflitto di famiglia. Il desiderio maschile cioè è messo in crisi dalla conflittualità, mentre la sessualità femminile è messa in crisi dalla delusione e dal rancore: se la donna si ricorda che certe promesse non sono state mantenute all'interno del rapporto di coppia, questo inibisce la sessualità sia come desiderio che come eccitazione. Tale situazione nella donna si traduce in rancore, nel litigare nel momento dell'intimità e se questo schema si ripete nel tempo, si entra in un *conflitto cronico*, caratterizzato dalla medesima comunicazione. Importante allora effettuare il passaggio dal conflitto cronico al *conflitto dinamico* , in cui si stabiliscono nuove comunicazioni, perché laddove si scioglie la comunicazione si scioglie l'intimità.

La sessualità nell'adolescenza

L'adolescenza è un età di crisi: le aperture del corpo, che prima si conoscevano solo nell'atto di *mangiare* della *minzione* e della *defecazione* divengono zone erogene, ovvero anche zone di piacere, che Freud chiamava fase orale, anale e genitale.

Questo cambiamento porta con sé diverse problematiche: I maschi e le femmine, che prima avevano col papà e con la mamma un rapporto di affetto e scambio, ora sono in imbarazzo.

Possono sentirsi a disagio nel proprio corpo fino a sfociare nell'idea di voler cambiare sesso, oppure possono sentire che l'attrazione sessuale si dirige verso persone dello stesso sesso.

Questo avviene intorno agli 11, 14 anni, mentre a 15 anni si iniziano ad avere le prime esperienze sessuali complete. In questa fase è importante chiedersi se i ragazzi hanno o meno completato lo sviluppo, come si muovono le emozioni, la pulsione sessuale, il desiderio, il gioco col proprio corpo e il corpo degli altri. Ma soprattutto valutare se i ragazzi sanno o meno riconoscere le proprie emozioni e i propri sentimenti.

Il sentimento non è una dote naturale, è una dote che si acquisisce culturalmente: gli antichi Greci ad esempio imparavano i sentimenti attraverso le storie mitologiche: Zeus era il potere, Afrodite l'amore, Atena l'intelligenza, Apollo la bellezza, etc. Poi successivamente è stata la letteratura ad insegnare che cos'è l'amore, cosa sono il dolore, la noia, la passione, il romanticismo, etc.

Oggi invece sembra che l'unico luogo deputato a parlare dei sentimenti sia la Tv: è la Tv cioè ad insegnare come vivere quei sentimenti, di cui però non sa nulla perché il suo scopo non è insegnare, ma bensì fare audience, e una volta appresi i sentimenti dalla Tv tendiamo a ripeterli perché l'apprendimento diventa prima uno *schema di comportamento* e poi *azione.*

Altro luogo dove i ragazzi si rifugiano è internet, dove con un semplice "click" si hanno a disposizione infinite scene a carattere pornografico, che insegnano il sesso come una "prestazione" difficilmente raggiungibile. L'adolescente rischia così di diventare dipendente dalle immagini della pornografia e di rifiutare il contatto vero, fatto invece di incontro e relazione.

Infine, è bene ricordare come la maggior parte degli studiosi ritiene che le teorie di Freud siano oggi superate, in quanto centrate sulla repressione sessuale che oggi non v'è più in quanto il sesso è libero e alla portata di tutti. Ma questa libertà sessuale, che internet rappresenta, mostrando un infinità di modi di espressione, soffoca il desiderio, rendendo impossibile la sua piena realizzazione: per cui sia repressione sia l'estrema libertà rendono la sessualità, ancora una volta, irraggiungibile.

Sessualità e Spiritualità

La nostra cultura sembra aver perduto il carattere spirituale della sessualità:

Nel *Taosimo* ad esempio, il simbolo del Tao rappresenta l'Eterno, il Tutto, che per dare origine alla creazione si è dovuto dividere in Yang (principio maschile) e Yin (principio femminile), dove il rapporto sessuale simboleggia l'unità; nel *Tantrismo* si contempla il corpo del partner come sacro, e la sessualità viene suddivisa in 3 rituali: *Della consapevolezza* (per risvegliare l'energia sessuale), *Del controllo* (per imparare ad usare la sessualità), *Di canalizzazione* (per applicare l'energia sessuale). Anche nel *Chassidismo* (corrente dell'Ebraismo) si invitavano i fedeli a pregare durante il rapporto sessuale.

Oggi, grazie alle neuroscienze, sappiamo molto di più: alcuni studi hanno voluto osservare cosa accadeva nelle mente dei monaci buddhisti in meditazione o nelle persone in fase di intensa preghiera. Queste ricerche hanno mostrato come nell'apice della preghiera o della meditazione si attivino contemporaneamente due parti del cervello che nella vita quotidiana invece funzionano sempre alternati: il *sistema simpatico,* deputato alle reazioni, all'attacco e alla fuga, e il *sistema parasimpatico,* deputato alla rilassatezza e alla sonnolenza.
La cosa sorprendente è che l'attivazione simultanea del sistema simpatico e parasimpatico si verifica anche durante il culmine del piacere sessuale: insomma, sia la sessualità sia la meditazione sembrano utilizzare gli stessi meccanismi cerebrali, come se il cervello volesse ricordarci il carattere spirituale di ogni incontro intimo.

PSICOLOGIA E SOCIETA'

L'idea di Erich Fromm

E. Fromm (1900 – 1980) vedeva la psiche come l'esito dell'interazione tra l'individuo e la società.
Per cui, per capire un individuo, occorre capire in che società vive e che relazioni ha instaurato.
Oggi, lo sappiamo, viviamo in agglomerati urbani dove regna una solitudine di massa; viviamo in una società che punta a vedere l'uomo esclusivamente come un consumatore, dove il primato è l'individualità, in cui ognuno bada a se stesso, in un narcisismo nel culto dell'indifferenza.
Il paradosso è che tutto questo viene vissuto come normalità, dimenticando che se tagliamo i legami, ci sentiamo svuotati, persi, impotenti. E allora mettiamo in atto quei *"Meccanismi di fuga",* come li chiama Fromm, che sono:
- *La distruttività:* in cui si affronta il senso di isolamento, andando contro gli altri, usando la forza e violenza spesso anche razionalizzandola o giustificandola;
- *Con il conformismo*: diventiamo come gli altri, ci adeguiamo a ciò che gli altri vogliono da noi, rinnegando la nostra individualità;
- *Con l'autoritarismo,* in cui ci si getta nella braccia di chi è potente, così che decida al posto nostro, liberandoci dal fardello della responsabilità.

I bisogni umani: biofilia e necrofilia

I bisogni umani, quali il bisogno degli altri, il bisogno di identità, di orientamento, di radicamento, si soddisfano attraverso la *biofilia* ovvero l'amore per la vita. Secondo Fromm l'uomo è aperto all'altro e la vita stessa è aperta nel senso che è imprevedibile, piena di sorprese, ed ecco perché va vissuta. La patologia, da questo punto di vista, è vista come una corruzione della biofilia: si parla di *necrofilia* che è l'effetto di una degenerazione della vita legata alle condizioni sociali ed economiche che possono ostacolare o meno lo sviluppo armonico della biofilia.
Possiamo vedere questa tendenza alla necrofilia nel modo di concepire oggi l'educazione, che è diventata solo un passaggio di nozioni, vanificando il coinvolgimento relazione ed emotivo del momento educativo; v'è orientamento alla necrofilia nella centralità che diamo alle macchine, a ciò che è asettico, a ciò che non genera vita ed è de-vitalizzato. Ad esempio la corporeità non è più vissuta, ma è meccanica, esibita in funzione di certi obiettivi: è corporeità spettacolo, dove la sessualità è diventata merce e prestazione.

Società e patologia

Fromm ci dice che " *oggi la maggior parte delle persone che vanno dallo psicologo soffre di ciò che un tempo si chiamava malaise du siècle, una sensazione indefinita di disagio tipica del nostro tempo".* Dunque, per comprendere le nostre patologie, dobbiamo chiederci in che tipo di società viviamo. Alcuni studi evidenziano come oggi abitiamo in un mondo che chiede agli individui di essere soltanto efficienti, produttivi e funzionali, come le macchine. Questi modelli escludono completamente l'aspetto psicologico, interiore, fatto di sentimenti, pensieri ed emozioni, che vengono allora rimossi creando un vuoto esistenziale.

Questo vuoto allora viene riempito dallo s*hopping compulsivo*, caratterizzato da un impulso irrefrenabile a comprare oggetti di cui non se ne ha realmente bisogno, da un senso di euforia appena fatto l'acquisto e da irrequietezza in caso non si possa acquistare in quel momento.
La cosa curiosa è che, acquistando oggetti, la persona riceve, paradossalmente, un risposta sociale positiva in quanto l'acquisto, anche se compulsivo, è in linea con l'assetto culturale odierno che non fa altro che spingere all'accumulo.
Ma soprattutto questo vuoto viene rimpiazzato col cibo: i *disturbi alimentari* , come l'anoressia e la bulimia, sono patologie tipiche della società dei consumi e rappresentano una relazione distorta con il cibo e con il proprio corpo. I disturbi alimentari evidenziano le difficoltà dell'individuo moderno che, difronte ad una libertà smisurata e una vastissima possibilità di scelta, si sente perso e spaesato ed è vittima di un conflitto interiore: le sue ansie, fragilità ed impulsi lo guidano verso un estenuante lotta contro la sua capacità di autocontrollo.
Ultimamente sta prendendo sempre più piede un altro disagio, l'*ortoressia*, un disturbo del comportamento alimentare caratterizzato dalla preoccupazione eccessiva per il "mangiare sano" che diventa una vera e propria ossessione. La persona colpita da ortoressia ricerca in modo estremo, e per tanto irraggiungibile, un corpo in salute: l'obiettivo infatti sembra esser quello di seguire un'alimentazione che porti quasi a "purificarsi" e a raggiungere un benessere perenne e costante.
L'ortoressia è un male tipico dei nostri tempi in quanto oggi viviamo in un mondo che ha "medicalizzato" ogni lato dell'aspetto umano e che ha ridotto il cibo a puri elementi scomposti, proteine, grassi, carboidrati, dimenticandosi della carica emotiva che il cibo porta con sé: la tavola è il luogo in cui le emozioni convogliano: struttura rapporti, consolida amicizie, crea società; insieme al cibo infatti mangiamo l'atmosfera che ci sta intorno, mangiamo emozioni, come ci ricorda Muriel Barbery, nel libro "*Estasi culinarie*", dove un gastronomo di fama mondiale, sul letto di morte, cerca di ricordare quale è stato per lui il sapore assoluto, il sapore perfetto e sublime e lo troverà in un sapore dell'infanzia, nei bignè che comprava uscendo da scuola, quasi a ricordarci che il cibo non è solo qualità, ma è tutta quell'atmosfera che con esso, inevitabilmente, viene assaporata.

COORDINATORE E DOCENTE DEL CORSO: DOTT. STEFANO COLETTA