

Roberta Calvi

Confusione d'amore

**Psicologia dei legami postmoderni:
Inconsistenza, Dipendenza e Tecnointerferenza**



**Questo ebook rappresenta la sintesi del corso
“Amore e Sesso nella società 2.0” tenuto a Rimini
nei mesi di gennaio e febbraio 2019.**

**le immagini contenute nel presente ebook sono
state reperite sul web.**

Indice

- *Introduzione*
- *Light love (pag. 4)*
- *Bulimia d'amore (pag. 10)*
- *Amore tossico (pag. 13)*
- *Incastri amorosi (pag.18)*
- *Sex -addiction (pag.25)*
- *Technoference (pag. 30)*
- *Il rischio dell'intimità (pag. 38)*

Introduzione

Perché questo bisogno di indagare e comprendere l'amore e il sesso nella nostra società ovvero in chiave 2.0?

E' cambiato l'amore? E' cambiato il sesso?

Forse dovremmo chiederci se esiste un'affettività ed una sessualità sganciata da un contesto socio-culturale-valoriale.

Ogni contesto inteso come luogo geografico, come epoca storica, come riferimenti ideologici e valoriali, come equilibrio tra innovazione e conservazione, impatta sulle relazioni interpersonali e quindi sui legami amorosi e sessuali.

Gli aspetti culturali permeano e trasformano a tal punto gli essere umani da modificare non solo il modo di considerare e interpretare i legami, ma anche i desideri e gli ideali erotici ed affettivi.

Ci ritroviamo così, in una cultura così veloce e frettolosa come quella 2.0, a osservare un divario generazionale immenso e spesso incomprensibile ai più tra il senso dell'amore e del sesso in chi è nato e vissuto nello scorso secolo e quello di chi è nato in questo millennio (o a cavallo tra il 900 e il 2.0), con la grossa difficoltà di trovare un terreno comune e condiviso di riferimento rispetto ai comportamenti, ma anche ai vissuti.

In questa nuova babele in cui versano i legami amorosi e sessuali cosa è giusto e cosa no? Qual è l'amore sano e quale quello malato?

Difficile rispondere a questa domanda senza indossare lenti normative e/o moralizzanti che pretendono di essere oggettive e assolute e che invece risentono ovviamente dei riferimenti concettuali, valoriali e affettivi dell'osservatore.

Il rischio infatti è quello di schierarsi da una parte o dall'altra e decidere, mettendosi in cattedra, se è preferibile il modo di intendere i legami affettivi e sessuali di oggi o di ieri.

Questo testo, lungi dall'essere un'apologia dei legami del passato, caratterizzati spesso dalla costrizione o dall'impossibilità di scelta o di "rottura", nonché dalle mancate domande delle persone sui bisogni e desideri personali in campo amoroso e sessuale, vuole essere un tentativo di analizzare in modo critico (ma non per questo demolitivo) come si sono trasformati i legami interpersonali nella cultura 2.0, nonché i rischi di deriva psicopatologica degli stessi.

Occorre precisare che ogni contesto socio-culturale produce le sue psicopatologie e i suoi sintomi ovvero una trasformazione degli stessi. Non è infatti il contesto socio-culturale tout-court a generare una problematica psicologica, ma può essere terreno fertile su cui si sviluppa e trova spazio una certa espressione della sofferenza personale, che in altre epoche o in altri contesti si esprimerebbe in modo diverso, o forse sarebbe letta in modo differente.

Light Love

Le emozioni passano, i sentimenti vanno coltivati.

Z.Bauman



Tanto si è scritto e tanto si è detto sull'angoscia abbandonica, che da sempre ha afflitto l'essere umano e che da sempre lo ha costituito come animale sociale, come bisognoso di relazioni, di amore, di accudimento, di attaccamento, di affiliazione. Angoscia abbandonica come punto cardine anche delle dipendenze: impossibilità di separarsi e impossibilità di autonomizzarsi ovvero impossibilità di affrontare e superare l'angoscia abbandonica. Eppure oggi il mondo sembra sempre

più abitato da un'angoscia differente, contraria e opposta: un'angoscia dei legami, un'angoscia di appartenenza.

Il legame o anche solo l'idea di un legame è insostenibile, soffocante, asfissiante. Un legame duraturo, quel famoso "per sempre" o lo storico "finchè morte non vi separi" è lo spauracchio della generazione 2.0.

Un legame duraturo, come il matrimonio, è visto e pubblicizzato come un "Game Over". E in effetti un legame segna proprio la fine del gioco, del tempo dei giochi. Una relazione stabile segnala l'ingresso nel mondo adulto, posticipato all'infinito dalla maggior parte dei giovani. Varcare quella soglia rappresenta un punto di svolta, un punto di non ritorno carico di conseguenze. Mondo delle responsabilità, dell'impegno, del prendere posizione, della stabilità, il mondo adulto oggi appare poco, se non per nulla, affascinante. Generazione di adolescenti o meglio di adultescenti, che sono anagraficamente adulti anche se vivono come adolescenti, popolano oggi la nostra società, la plasmano e ne sono plasmati. Così la precarietà che un tempo angosciava i giovani, li preoccupava e li metteva in crisi, è oggi invece ricercata, desiderata, scelta, più o meno consapevolmente.

Il passaggio dalla precarietà dolorosa alla precarietà fascinosa ha segnato l'avvento di questa società inconsistente o per dirla alla Bauman "liquida".

L'essere umano ha sempre trasformato il penoso in piacevole : è un meccanismo di sopravvivenza. E così questa dolorosa instabilità che l'essere umano ha sempre rifuggito costruendo

e istituzionalizzando legami, stabilendo contratti, norme e consuetudini per rafforzare rapporti e ridurre il rischio dell'isolamento, della solitudine e del vuoto si è poi trasformata in piacevole ricerca della mancanza, brama di un vuoto rivestito da un'apparente libertà, assunta come apice di un piacere (negato). In fin dei conti tuttavia l'essere umano non è cambiato, per quanto la cultura in cui è immerso renda scintillante e affascinante ciò che è spiacevole e penoso, secondo la logica e la moda sempre più attuale che ciò che è macabro è attraente, nel tentativo illusorio e forse inconsapevole di esorcizzare ciò che spaventa e sconvolge. E così l'angoscia abbandonica ha solo cambiato volto: il timore del legame spezzato si è tradotto nella ricerca di un non-legame che sottende e maschera il desiderio di un abbandono impossibile. Collezionisti di anti-legami, gli abitanti del mondo contemporaneo cercano pseudo-relazioni usa e getta che garantiscano soddisfazione immediata senza fatica e senza effetti collaterali, e sostituibili rapidamente quando cessano di essere entusiasmanti e adrenaliniche. Le relazioni hanno assunto le caratteristiche dei prodotti di consumo e come merci devono essere facilmente consumabili e sempre alla moda. Il desiderio ha lasciato il posto al consumo e le relazioni si adeguano al sistema dello shopping. Non si soddisfa più il desiderio, ma una voglia svuotata di mancanza. Questa voglia inesauribile, insaziabile è assunta a modello e mito contemporaneo. Il consumismo ha infatti sfruttato le potenzialità commerciali della precarietà per un nuovo filone di marketing che trova nell'inconsistenza il suo punto di forza e il suo principio cardine. Il marketing del light,

zero e diet non riguarda solo prodotti alimentari, ma anche le relazioni, diventate oggi un prodotto di consumo a tutti gli effetti. Relazioni light progettate per essere eccitanti e soddisfacenti, ma senza pagare il prezzo dell'impegno. Stesso gusto zero calorie è tradotto in stesso "piacere", zero impegno e quindi zero problemi. Ma in realtà le relazioni zero, per quanto straordinariamente commerciali, perfette per essere pubblicizzabili e proponibili come modello, sono nella realtà dei fatti zero-relazioni ovvero non relazioni in quanto svuotano la relazione di senso e significato, trasformandola in qualcos'altro. Non è un caso che oggi i giovani difficilmente definiscono le loro relazioni come tali sostituendole con rapporti più soft, più light declinati come frequentazioni, conoscenze, uscite, scopamicizie. Talvolta questi rapporti hanno le stesse caratteristiche di una relazione duratura, ma lo spauracchio di una stabilità fuori moda porta comunque a non volergli dare una definizione "vincolante". Nella maggior parte dei casi tuttavia le nuove forme di relazione rispecchiano la cultura dell'inconsistenza e dell'instabilità. L'angoscia dei legami duraturi, la ricerca di relazioni pronte all'uso e facilmente smaltibili, il marketing del light sono sostenute anche da un altro mito contemporaneo: quello della performance.

Nella cultura della prestazione il legame diventa una palla al piede, un ostacolo per la realizzazione di sé e per il successo: nel panorama di un'ambizione famelica inesauribile non c'è posto per l'altro, se non come competitor; non c'è posto per le emozioni che potrebbero rallentare o minare la possibilità di raggiungere il traguardo impossibile. Impossibile perchè ogni

traguardo raggiunto non soddisfa le aspettative di gratificazione, non è abbastanza per sentirsi appagati. Ciascun obiettivo è idealizzato: su di esso confluiscono tutti i desideri insoddisfatti, con la credenza irrealistica, quasi delirante, che il raggiungimento di quell'obiettivo cancellerà la frustrazione di un senso di vuoto personale totalizzante. Questo bisogno inconscio di risoluzione della propria angoscia esistenziale attraverso il raggiungimento di livelli di prestazione sempre maggiore in campo professionale, economico ovvero sessuale rende la soddisfazione impossibile, alimentando l'ansia da performance, ma senza per questo uscire dalla logica della prestazione che si nutre proprio del fallimento dell'obiettivo inconsapevole presupposto.

Ma proprio perché l'insoddisfazione è la molla principale del mercato, la società contemporanea non può non premiare la sfida al superamento costante dei propri limiti, alimentando l'illusione che la gratificazione è sinonimo di performance eccellente e dunque che l'insoddisfazione personale è legata ad una prestazione scadente. Si crea un circolo vizioso per cui l'ambizione non è più legata al raggiungimento di un obiettivo specifico ma è l'ambizione per l'ambizione, in cui ciò che conta è raggiungere livelli di prestazione sempre maggiori. Il mercato intanto produce e vende pozioni magiche e gadget di ogni tipo che permettono di superare costantemente i propri limiti e migliorare la performance in ogni campo. In campo relazionale il mito della performance modifica il rapporto interpersonale introducendo la dimensione competitiva e di sfida anche nella coppia. Una gara a superare l'altro, ad essere migliore, a primeggiare o a farsi ammirare. L'altro è vissuto

come avversario da battere o pubblico da conquistare e convincere. Far godere l'altro, fargli raggiungere livelli elevati di soddisfazione sessuale per godere a propria volta della propria prestazione soppianta la natura dello scambio e del gioco sessuale rendendo il partner un oggetto di gratificazione narcisistica. Questa oggettificazione dell'altro, preso a prestito per valutarsi e essere valutato nella propria performance, rende il rapporto sessuale un terreno su cui misurarsi, riduce l'incontro sessuale ad un surrogato masturbatorio, in cui l'altro è spettatore e giuria o al massimo fruitore disinteressato.

Il mito della prestazione è strettamente legato al mito dell'adrenalina di cui rappresenta il correlato necessario: entrambi rispondono alla logica dell'inconsistenza, ne sono il fondamento e il prodotto. L'angoscia del legame ha bisogno di essere tradotta e venduta come vantaggiosa relazione light, garanzia di benessere senza costi e senza rischi. Così l'impossibilità di un piacere è mascherata da una felicità effimera.

Bulimia d'amore

*Non siamo mai così privi di difese
come nel momento in cui amiamo
S.Freud*



In qualità di “sensation seekers”, cercatori di sensazioni, gli individui della nostra società cercano rapporti interpersonali che possano dare sensazioni adrenalinniche costanti e crescenti

Copyright © 2019 Dott.ssa Roberta Calvi www.robortacalvi.eu

al costo più basso e senza sforzo. La soddisfazione del rapporto è considerata direttamente proporzionale al livello di adrenalina prodotta e mantenuta. Una relazione duratura non potendo garantire un livello elevato di adrenalina è considerata obsoleta, frustrante se non angosciante. Per mantenere sempre elevata l'adrenalina è opportuno che ci sia un ripetuto e interminabile cambio di partner. I partner diventano prodotti sostituibili e smaltibili facilmente, alla stregua del vecchio smartphone che lascia il posto al nuovo modello. La varietà e variabilità, il rinnovamento costante, sono ulteriori must che attraversano il confine dello shopping e invadono il campo dei rapporti interpersonali. Si viene così a creare uno stile relazionale bulimico. Ciascuna relazione deve riempire per poi essere rigettata affinché non lasci traccia. Ci ritroviamo così in un panorama relazionale caratterizzato dalla compulsione. Non si riesce a fare a meno di abbuffarsi di rapporti estemporanei e di vomitare una relazione dopo l'altra. L'illusione di questa bulimia relazionale è di colmare il vuoto affettivo dato dalla stessa precarietà e inconsistenza dei legami. Il presupposto di quest'illusione, veicolato dalla cultura consumistica, è che la gratificazione affettiva e sessuale siano date dall'accumulo di esperienze adrenaliniche a partire dall'equazione piacere=adrenalina.

In questa nuova modalità relazionale il desiderio è eclissato dal bisogno, la cui soddisfazione è impossibile poiché essa coincide con la possibilità di colmare un vuoto che il bisogno stesso contribuisce a generare. Nel tentativo di colmare il vuoto queste abbuffate relazionali finiscono per amplificarlo. Così il rimedio finisce per essere più dannoso e doloroso della

sofferenza di partenza. L'incertezza destabilizzante prodotta dalla solitudine appare di gran lunga meno dolorosa del vuoto angosciante provocato da una relazione inconsistente agognata come risoluzione del proprio "mal de vivre" e che si rivela ogni volta profondamente deludente. L'impossibilità di sganciarsi dalla logica del bisogno non permette di accedere al desiderio e quindi al piacere

La soddisfazione di una relazione usa e getta è solo un simulacro del piacere. Il piacere infatti non coincide con l'adrenalina; quest'ultima anzi rischia di confondere spostando l'asse concettuale di riferimento del piacere. E' pur vero che questa alterazione di significato che vuole oscurare il piacere a favore dell'adrenalina è sapientemente veicolata dal mercato, che guadagna di più da chi è insoddisfatto e che ha tutto l'interesse a vendere come soddisfacente un piacere negato.

In questo modo l'impossibilità di raggiungere un pieno benessere è il vero business contemporaneo giacché si guadagna più dalle frustrazioni delle persone e l'importante è vendergli delle soluzioni fittizie ma in cui si possa credere. Considerando che oggi le mode fungono da miti contemporanei, presentando come alla moda le relazioni light, tutti vedono in esse la ricetta infallibile per la felicità. Questa felicità 2.0 è, come tutto il resto, una felicità inconsistente basata su una ricerca spasmodica di una relazione impossibile e di un piacere negato.

Amore Tossico

Così non riesco a vivere, né con te né senza di te

Ovidio



Il crollo delle certezze ha generato un senso di insicurezza diffuso e ha alimentato il senso di inadeguatezza degli abitanti della postmodernità. Identità fragili e incerte hanno bisogno

Copyright © 2019 Dott.ssa Roberta Calvi www.robortacalvi.eu

per sopravvivere di appoggiarsi ad altre identità ugualmente incomplete e insicure per mantenere un presunto equilibrio, che risulta necessariamente precario e distruttivo. Ne deriva inevitabilmente un legame tossico, basato sul bisogno e non sul desiderio, sull'adesività e non sulla libertà, sulla separazione impossibile e sulla distruttività inevitabile. Ecco la dipendenza affettiva. Non c'è amore ma necessità. Ti amo se non mi vuoi, se mi fai del male, se mi rifiuti, se mi abbandoni, se mi svaluti, se mi fai del male. Ti amo se ti sottometti, se fai quello che ti dico, se ci sei ogni volta che torno dopo che sparisco, se ti angoscio, se ti faccio soffrire. Ti amo se non sei quello che voglio, se tradisci ogni mia aspettativa, se deludi ogni mio desiderio, se non cambi mai, se mi fai sentire ogni volta lo stesso immenso dolore di sempre.

Nella dipendenza affettiva ciascun partner usa l'altro come sostituto di una gratificazione mancata, mancante e impossibile. L'altro è investito di aspettative di risarcimento di bisogni emotivi antichi, spesso inconsapevoli, e di compensazione di vuoti affettivi storici, fungendo talvolta da ansiolitico, da antidepressivo, da contenitore della rabbia o dell'angoscia. La rassicurazione ricercata spasmodicamente, e sperimentata nella vicinanza al partner, è sempre effimera, estemporanea e apparente ed è destinata a lasciare il posto al senso di precarietà e di vuoto originario, che si cerca illusoriamente di riempire con la dipendenza, ma che in realtà si rincorre scegliendo partner che ricalcano modelli familiari disfunzionali o che confermano il copione relazionale storico o ancora che permettono di mantenere un ruolo assunto nelle prime relazioni di attaccamento.

Ferite e traumi storici non rielaborati cercano una risoluzione in ottica patologica attraverso la ripetizione delle stesse dinamiche malate nella speranza, destinata a rimanere

Copyright © 2019 Dott.ssa Roberta Calvi www.robortacalvi.eu

insoddisfatta, di un risarcimento che non arriverà mai e nel tentativo, fallimentare in partenza, di reprimere e rimuovere le emozioni e la sofferenza storica.

L'altro non è vissuto come un soggetto autonomo e indipendente, ma come un'estensione del sé: i confini si annullano e la separazione è impossibile. L'identità di ciascuno si eclissa nella coppia che assume la forma di un rapporto simbiotico. Ma la simbiosi è sempre un'illusione perché è impossibile annullare l'alterità: c'è sempre un resto, uno scarto, qualcosa che sfugge. L'alterità, che si manifesta con un dissenso, una delusione delle aspettative, un'opinione differente, attiva immediatamente la paura della perdita vissuta come angoscia abbandonica profonda e insostenibile.

La paura di perdere l'altro si configura come una vera e propria ossessione che può assumere sfumature paranoide e che attiva (acting-compulsione) il bisogno di controllo patologico dell'altro. Cellulare, spostamenti, vestiti, persone incontrate durante il giorno, espressioni del volto, parole: tutto viene meticolosamente osservato e controllato alla ricerca di segnali che confermino la propria paura (desiderata!).

Il controllo infatti, sebbene sia vissuto come ansiolitico, non è e non vuole essere affatto rassicurante, ma è al contrario utilizzato inconsapevolmente come strumento per testimoniare la veridicità delle proprie paure. Si cercano indizi di tradimento o di disinteresse come di insofferenza rispetto al rapporto. Il controllo attiva così quel meccanismo patologico definito "profezia che si autoavvera". L'altro, dapprima amato e idealizzato, viene svalutato e disprezzato, diventa la fonte della propria sofferenza e il responsabile della rottura

dell'idillio amoroso. La simbiosi mostra l'altra sua faccia: quella dell'odio. Ti amo, ma poiché sei altro da me ti odio: ti odio perché ti amo nella misura in cui non posso vivere senza di te.

Questo circolo vizioso può degenerare fino agli avvenimenti di cronaca nera che tutti conosciamo, che spesso si concludono con la morte di uno dei partner, epilogo tragico della dipendenza affettiva: se non puoi essere mia/mio allora non sarai di nessun altro. In fondo l'uccisione dell'altro non è che l'estrema forma in cui si manifesta la simbiosi, di cui palesa l'essenza profonda: nella simbiosi si vuole distruggere l'alterità, si vuole cancellare l'altro in quanto tale.

Anche quando la dipendenza affettiva non sfocia in episodi di violenza fisica essa si mostra in tutta la sua distruttività per il singolo e per la coppia: conflittualità, ricatti affettivi, manipolazione emotiva, rabbia e senso di colpa, svuotamento del sé, coartazione emotiva, ossessioni e compulsioni, alterazione umorale sono solo alcune delle manifestazioni della dipendenza amorosa.

Al di là della variabilità individuale della sintomatologia, la dipendenza affettiva totalizza e cancella qualunque altra sfera di vita e qualunque emozione vitale.

Il resto del mondo si annulla, assorbito e risucchiato dall'impossibilità di (inter)rompere la dipendenza.

Al tempo stesso le emozioni sono anestetizzate, sommerse da picchi umorali intensi che passano rapidamente dall'adrenalina all'angoscia, dall'euforia alla disperazione, dalla mania alla depressione. La polarità depressiva si associa frequentemente alla mancanza dell'altro (angoscia

abbandonica) successiva ad un allontanamento o ad un litigio mentre l'euforia alla presenza dell'altro (riavvicinamento post allontanamento). Angoscia e adrenalina si alimentano a vicenda per cui l'una attiva l'altra e ciascuna non esiste se non in rapporto con l'altra. Se non c'è litigio, separazione, allontanamento o minaccia di rottura non c'è neanche il "piacere" del riavvicinamento. Si tratta ovviamente di un piacere fittizio, che non riempie ma svuota, non rassicura, non permette di sentirsi realmente gratificati e soddisfatti e puntualmente si fa strada la stessa angoscia di abbandono, la stessa insicurezza e paura di essere lasciati soli con se stessi, soli con le proprie sofferenze e mancanze, che l'altro illusoriamente è chiamato a risolvere e compensare.

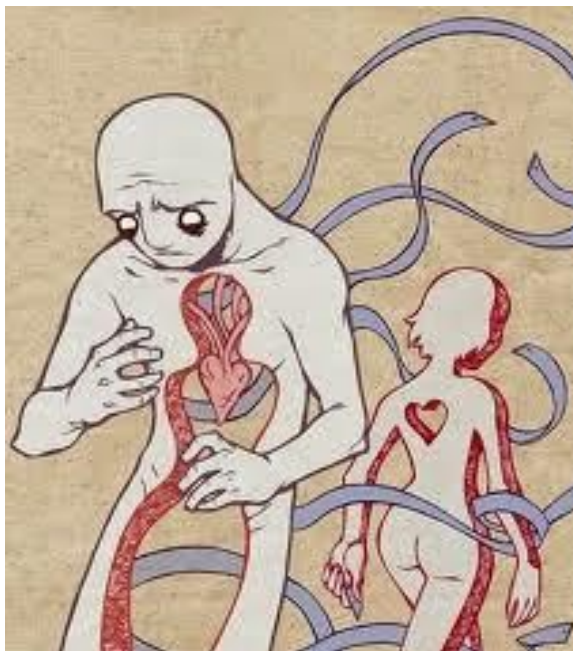
La dipendenza dunque in ultima istanza sebbene rappresenti una forma di auto-cura per sedare le proprie angosce esistenziali, i traumi storici non rielaborati, i vuoti affettivi ed emotivi, il profondo disvalore e senso di incapacità di autodeterminarsi, in realtà finisce per essere strumento inconsapevole di amplificazione di quelle stesse sofferenze, rimesse in atto in un processo di coazione a ripetere nel tentativo illusorio di padroneggiare e dominare quel dolore.

Quello stesso dolore arcaico e profondo, non risolto e non rielaborato, e pertanto rimesso ogni volta in atto secondo lo stesso schema di copione finirà per dare lo stesso finale, confermando così le proprie credenze patologiche, le proprie dinamiche disfunzionali e i propri vissuti di sofferenza e inadeguatezza.

Gli incastri amorosi

*Voglio amarti senza aggrapparmi a te,
voglio apprezzarti senza giudicarti,
voglio essere con te senza invaderti,
invitarti senza comandare,
averti senza sensi di colpa,
criticarti senza incolparti,
aiutarti senza insultarti,
se posso avere la stessa cosa da te,
allora possiamo veramente,
incontrarci e arricchirci reciprocamente.*

E. Berne



Nelle coppie dipendenti osserviamo una complementarità di ruoli che mantengono l'asimmetria del legame e l'invischiamento patologico. Potremmo sinteticamente considerare questi ruoli come quelli di "vittima", "carnefice" e "salvatore". E' possibile che nella coppia si oscilli da un ruolo all'altro sebbene è più frequente che i ruoli siano fissi, stereotipati, rigidi e non adattabili. Per cui possiamo vedere la classica coppia in cui uno gioca il ruolo del carnefice, come tipico delle coppie in cui si assiste a veri e propri episodi di violenza, per lo più nei confronti della donna, che fisiologicamente, ma soprattutto tradizionalmente e culturalmente si ritrova facilmente nel ruolo della vittima. Sono le coppie del perdono incondizionato, delle botte e i fiori, del "te lo prometto non lo farò più", delle corse in ospedale per presunte cadute, del "poverino cambierà", delle colpe assunte senza motivo, della contraddizione impossibile. Sono le coppie in cui il partner carnefice in qualche modo è sempre giustificato e compreso da una vittima che vuole rimanere tale e che non ha le risorse per emanciparsi dalla violenza fisica, sessuale o psicologica e dal suo stesso senso di inadeguatezza che la costringe in un ruolo sottomesso accolto senza obiezioni.

Ma sono anche le coppie delle presunte vittime, che si sentono maltrattate dall'altro in ogni occasione, che hanno bisogno di un colpevole a cui attribuire le loro angosce esistenziali, che restano in una coppia per potersi sentire in diritto di lamentarsi e sfogarsi dei loro disagi. L'altro nella

coppia assume il ruolo del carnefice per un meccanismo di proiezione o identificazione proiettiva e diventa il destinatario di arcaiche angosce paranoidi. Sono le coppie dove è sempre colpa dell'altro, dove è lui/lei che sbaglia, del "vede dottore come mi tratta?"

E poi ci sono le coppie dove alla vittima si contrappone un salvatore, che richiama molto il vecchio e caro "principe azzurro", mai tramontato nella cultura e nelle fantasie personali più profonde e inconse. Chi di noi in fondo non ha almeno una volta desiderato che arrivasse qualcuno a salvarci, a liberarci dalle nostre paure e dalle nostre fatiche, a colmare le nostre mancanze e i nostri vuoti? Eppure in questo desiderio si nasconde il bisogno arcaico di delegare la responsabilità della nostra vita a qualcun altro, di tornare a essere bambini indifesi, in quella forma di dipendenza infantile che implica l'impossibilità di prendere decisioni da soli e di autodeterminarsi. E in fondo la dipendenza affettiva spesso non è altro che una ripetizione di modelli di relazione infantile, realmente avvenuti ovvero mancanti e desiderati, nel tentativo fallimentare e illusorio di sanare antiche ferite quanto piuttosto di cambiare l'epilogo di una dinamica disfunzionale senza però cambiare il processo.

E' così la vittima, del destino, del mondo, o solo di se stessa e della sua storia cerca nel partner un salvatore con il quale costruire una relazione asimmetrica sulla polarità impotenza/onnipotenza. Il salvatore, dal suo canto, potremmo definirlo come qualcuno in lotta perenne con il senso di

inadeguatezza e di impotenza, che cerca di compensare assumendo un ruolo di superiorità sull'altro, pensando illusoriamente di curarlo, cambiarlo, salvarlo, convertirlo, nel tentativo di risolvere in tal modo anche la propria insicurezza.

La dinamica disfunzionale non permette una reale evoluzione ed emancipazione della coppia e dei due partner, cosicché il salvatore non raggiungerà mai il suo scopo, confermando la sua impotenza, e la vittima resterà sempre bisognosa di aiuto, confermando il suo senso di incapacità e inadeguatezza. Cosa succederebbe infatti se la vittima si riabilitasse davvero? Se il salvatore davvero dovesse riuscire a salvarla? A quel punto non ci sarebbe più quel collante nella coppia e la stessa morirebbe di morte naturale, non trovando altri fattori su cui fondarsi. E' per questo che nella coppia con polarità vittima-salvatore, la vittima in realtà deve, necessariamente e per entrambi, restare nel suo ruolo di disagio, impotenza e impossibilità. E' il caso di quelle coppie dove uno dei due partner ha un disagio o una patologia conclamata e diagnosticata come una dipendenza da alcol, un disturbo alimentare, una depressione, ecc. e l'altro assume il ruolo del guaritore-infermiere-terapeuta, contribuendo in realtà a mantenere vivo il sintomo dell'altro. E' possibile anche che quella coppia si incastri nel momento in cui uno dei due sta vivendo una particolare condizione di vulnerabilità sociale e/o fisica; anche in questo caso la coppia si mantiene solo a patto che la vittima resti tale e così anche risolta l'eventuale

problematica contingente se ne troverà un'altra (a costo di costruirla o generarla!) per perpetrare la dinamica stessa.

Nella dipendenza affettiva la scelta del partner risponde sempre a vissuti e bisogni inconsapevoli che mirano a rimettere in scena situazioni traumatiche o para-traumatiche viste o vissute, nonché dinamiche interpersonali non risolte né rielaborate o ancora come risposta a meccanismi di difesa massicci e pervasivi. Non sono certo le caratteristiche estetiche e fenotipiche a muovere l'attrazione di due persone: nessuno di noi sceglie il proprio partner su un catalogo in funzione delle caratteristiche che a livello ideale e cosciente si ritengono valide ed efficaci. L'attrazione erotica ed affettiva è mossa sempre da meccanismi psichici per lo più inconsapevoli.

Credenze personali, familiari e sociali, vissuti emotivi, esperienze dirette e indirette in un amalgama molto complesso e inscindibile fanno sì che per quella specifica persona quello specifico stimolo generi un'attrazione erotica ed affettiva.

E' come se ognuno di noi riconoscesse "intuitivamente" nell'altro colui/colei che può rispondere a dei bisogni coscienti o latenti. L'altro è inizialmente investito di proiezioni personali al punto che nell'altro io riconosco e vedo ciò che ho bisogno di vedere e sentire ed è chiaro che su questi bisogni agisce il

mondo interno, che può essere abitato da fantasmi, dinamiche patologiche e/o traumi non rielaborati.

In questo mondo interno confluisce il rapporto con i nostri genitori (o caregivers): se ci siamo sentiti amati incondizionatamente o a condizione che soddisfacessimo delle aspettative (emotive, comportamentali, fisiche, prestazionali); se ci siamo sentiti capiti o incompresi, ascoltati o trascurati, amati od odiati, ammirati o invidiati, criticati o accolti, inclusi o diversi, voluti o respinti, al sicuro o a rischio, rispettati o traditi, controllati o liberi.

In secondo luogo nella scelta del partner incide l'immagine interiore inconsapevole dei genitori che abbiamo visto, percepito e vissuto: forti o deboli, coerenti o contraddittori, sinceri o falsi, giusti o ingiusti, ansiosi o depressi, angosciati o evitanti, affettuosi o anaffettivi, distanti o intrusivi. E a questo aggiungiamo l'immagine dei nostri genitori idealizzati: quelli che avremmo voluto e non abbiamo avuto, e lo scarto tra la fantasia e la realtà.

Infine ha un impatto sulla costruzione degli incastri amorosi il tipo di rapporto di coppia dei nostri caregivers.

In primis se c'è stato o è mancato, se è durato o si è spezzato, se è stato sereno o conflittuale, se c'è stata coesione o ambiguità, affettuosità o rigidità. Il rapporto di coppia che abbiamo visto, quello che abbiamo percepito, quello che ci è stato raccontato e la coerenza tra questi. E ancora la sessualità immaginata, scoperta o raccontata, mancante o presente,

Copyright © 2019 Dott.ssa Roberta Calvi www.robortacalvi.eu

inibita o perversa. Se c'è stato un tradimento palese, nascosto o immaginato.

Tutti questi fattori generano tutti i possibili incastri amorosi, funzionali o disfunzionali; in particolare i tre tipici incastri nella dipendenza affettiva che potremmo definire:

1)incastro mimetico della coppia genitoriale, ovvero la rimessa in scena del rapporto dei genitori, sempre secondo quei criteri espressi precedentemente.

2)incastro mimetico del genitore, ovvero la ricostruzione di un rapporto simile a quello avuto con uno dei propri genitori

3)incastro mimetico del sé , vale a dire la scelta di un partner che permetta di mantenere in essere i propri meccanismi di difesa disadattivi, colludendo con essi o amplificandoli.

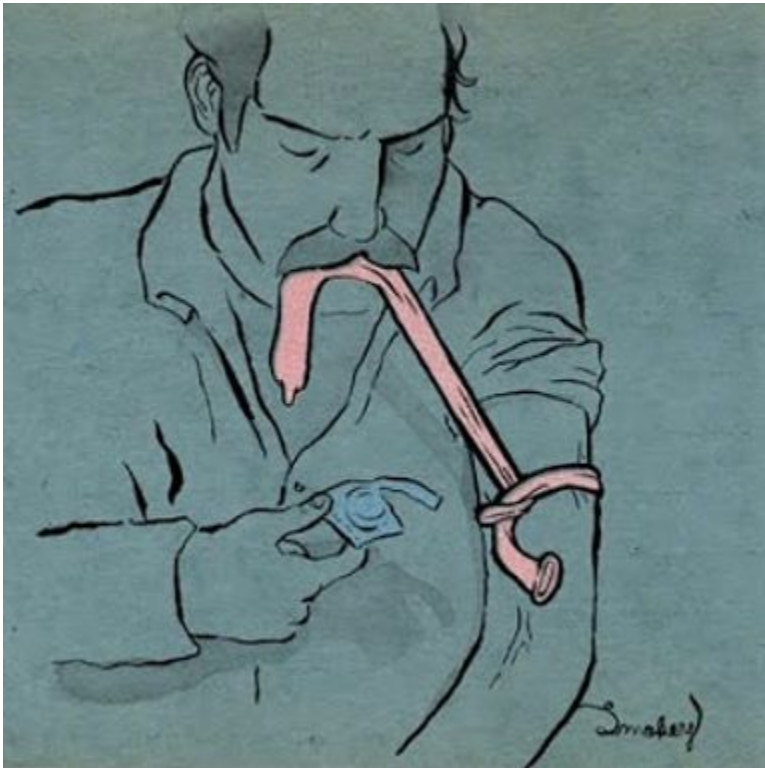
Qualunque sia l'incastro se poggia su dinamiche e vissuti dolorosi non rielaborati, genererà una sofferenza significativa per il soggetto e influenzerà notevolmente sulla qualità della vita individuale e di coppia.

Sex Addiction

*La dipendenza diventa un modo per sfuggire
o distruggere il dolore.*

*Il dipendente ha bisogno del suo sintomo
per sentirsi normale.*

P.Carnes



Nella cultura edonistica postmoderna che esalta ed esorta al piacere a tutti i costi, che non tollera la frustrazione nevrotizzante, che mercifica corpi, relazioni e sentimenti avidamente consumati e rimpiazzati, che rinnega i limiti umani spingendo al loro superamento senza sosta, che incentiva meccanismi di alienazione e fuga dalla realtà, che disdegna impegni e responsabilità, che soppianta valori solidi con mode e miti estemporanei, che pone come fondamento imprescindibile del benessere il sesso liberato dalle morse del peccato e del tabù, la dipendenza sessuale trova terreno fertile per una diffusione epidemica, diventando la psicopatologia contemporanea per eccellenza.

La dipendenza sessuale, che ad oggi nonostante la sua diffusione, non ha ancora trovato una collocazione e una definizione diagnostica condivisa, risentendo ancora di moralismi e pregiudizi storico-culturali-religiosi che orientano e condizionano l'identificazione e la valutazione del disturbo, si configura come una patologia in cui il sesso, lungi dall'essere fonte di piacere diventa strumento di sofferenza e di dis-piacere. Ciò non stupisce nel panorama socioculturale odierno caratterizzato dal tramonto del desiderio e dal piacere impossibile. La rivoluzione sessuale, la liberalizzazione sessuale non ha infatti generato una vera libertà di vivere la sessualità, che al contrario oggi rappresenta è si configura come ansia e dovere sociale. Il sesso non si desidera ma si fa, si deve fare, non importa con chi e perché. Ciò che conta in fondo è sentirsi al pari degli altri, poter far parte di questa

società dove di sesso si parla in termini di prestazione, performance, posizioni e misure. Non c'è più spazio infatti per la sessualità dello scambio, della condivisione e dell'intimità. Non c'è più spazio per il linguaggio evocativo, per la sessualità del mistero, del "vedo-non vedo", della trasgressione del tabù, del mito della verginità, quanto piuttosto il sesso è iper-evidente, pornografico, palese ed esplicito. Nulla da sognare, immaginare, fantasticare. Non stupisce allora la possibilità di una "reazione depressiva" a questa apparente emancipazione sessuale. Reazione che si configura come spegnimento del desiderio e che rappresenta il presupposto fondamentale della dipendenza sessuale, che appare dunque come il derivato tragico della trasformazione della grammatica e semantica della sessualità. Non c'è spazio per il desiderio e non c'è spazio per il piacere, ma solo per l'agito sessuale.

Il sesso rappresenta per il dipendente una via di fuga e alienazione dalla sofferenza emotiva profonda e inconscia, una forma di anestetico, di sedativo, quanto anche di ansiolitico, un tentativo illusorio di auto-cura di angosce pervasive e remote, finanche una ricerca di una compensazione narcisistica per un sé precocemente ferito, non ultimo una coazione a ripetere situazioni traumatiche.

Al contrario di quanto si possa immaginare nella dipendenza sessuale infatti il sesso è vissuto in modo ambivalente, attivando sentimenti di vergogna e disperazione, tentativi reiterati di controllarsi, limitarsi, redimersi e punirsi: il sesso è una condanna subita, non voluta e senza appello. Quando parliamo di dipendenza parliamo infatti di compulsione,

acting-out, agiti incontrollabili, impulsivi, imprevedibili e carichi di sofferenza. Il sesso non rappresenta per il dipendente uno scambio, un incontro con l'altro, non ha le caratteristiche di un gioco libero nè di una modalità di espressione dell'amore o del piacere.

Nella dipendenza sessuale l'altro non esiste se non in quanto oggetto sessuale, strumentalizzato per ottenere quell'apparente benessere momentaneo che permette la fuga dalla sofferenza e l'appagamento del bisogno impellente; al tempo stesso anche il dipendente non esiste in quanto soggetto, ma solo come oggetto della dipendenza stessa, alla quale non può opporsi. Il sex addict perde dunque la sua soggettività e capacità di azione cosciente, non nel senso che è incapace di intendere e di volere, ma che non può sottrarsi alla forza compulsiva del suo bisogno che agisce in modo "protocoscenziale", come una sorta di automatismo che appare inarrestabile con la sola forza di volontà.

La spinta compulsiva viene infatti da motivazioni inconsce che sfuggono all'individuo e che lo "assoggettano" rendendolo schiavo di se stesso e dei suoi agiti. Da qui spesso il senso di colpa e di vergogna che emerge dopo il comportamento sessuale dipendente, quando l'individuo ha ripreso il controllo cosciente di sé. Nonostante queste emozioni negative il dipendente sessuale non riesce a inibire o limitare il suo impulso e spesso anzi la sofferenza post-agito rappresenta il primo step di un nuovo comportamento compulsivo generando una spirale inarrestabile.

Il sesso per il dipendente rappresenta una strategia di difesa massiccia e pervasiva rispetto a sofferenze emotive profonde e inconsce che il sex addict cerca di anestetizzare attraverso il suo oggetto di dipendenza. Il bisogno sessuale è mosso dalla necessità di mettere a tacere quanto prima e più a lungo possibile il disagio interiore, che affonda le sue radici nel passato dell'individuo. La soddisfazione che se ne ricava dall'attività sessuale compulsiva è irrisoria e insufficiente a placare la spinta proprio perché chiamato a rispondere ad una sofferenza inconscia che richiede un'analisi e una comprensione profonda.

Technoference

La tecnologia è diventata abilissima nel creare prodotti corrispondenti a un nostro ideale di relazione erotica in cui l'oggetto amato non chiede nulla ma concede tutto senza indugio, ci fa sentire onnipotenti e non scatena scenate quando viene relegato in un cassetto e rimpiazzato da un oggetto ancora piu' sexi
J.Franzen



La tecnologia è sempre più presente nella nostra vita tanto da essere diventata una nostra estensione e aver modificato profondamente la nostra quotidianità, il nostro modo di percepire la realtà (che talvolta sconfinava in un reality), finanche il nostro modo di intendere i confini non solo geografici, ma anche delle relazioni, della sessualità e del sé.

L'iperconnessione di cui oggi tutti sentiamo parlare non è infatti solo una questione "comportamentale", non ha a che fare solo con l'uso dei dispositivi tecnologici, ma con un nuovo modo di intendere lo spazio-tempo e il rapporto con gli altri. La distanza, la separazione, l'attesa non sono esclusivamente dati di fatto, ma in primis rappresentano vissuti emotivi; sono proprio questi vissuti ad essere profondamente stravolti nella loro essenza in questa società tecnoliquida. Anche la conoscenza dell'altro, mediata dal corpo e dall'imbarazzo, sembra oggi rivoluzionata dall'uso di questi nuovi strumenti, che in primis sono strumenti di senso.

Ecco allora che la rivoluzione tecnologica che ha travolto la nostra società rappresenta anche una rivoluzione antropologica, sociologica e psicologica che in primis interessa lo spazio intrapsichico e interpersonale e quindi i legami.

L'iperconnessione infatti ha cancellato il senso e il valore della nostalgia, della mancanza, della trepida attesa dell'incontro, quella stessa attesa che smuove e alimenta il desiderio, presupposto ineludibile per godere a pieno del rapporto con l'altro.

I rapporti interpersonali e soprattutto quelli di coppia sono oggi abitati dall'ipercontrollo, dall'impossibilità di una separazione anche temporanea, dall'aumento di modalità invischianti e dipendenti mediate dagli smartphone, dalla deverbizzazione della comunicazione, oggi basata prevalentemente su sms e chat, dalla decorporeizzazione della sessualità, dall'alterazione del senso dell'intimità, della privacy e della divisione delle sfere della vita data dall'iperpresenza dei dispositivi tecnologici.

Alcuni ricercatori americani hanno coniato il termine "technoference" (da techno + interference) per indicare il fenomeno socio-culturale postmoderno caratterizzato dall'interferenza della tecnologia nei legami, in particolare in quelli amorosi.

Quando non si tratta di una vera e propria forma di dipendenza dallo smartphone siamo comunque nel campo di un comportamento ossessivo socialmente diffuso e in pericolosa crescita.

Lo smartphone è ormai il terzo incomodo nella coppia!

Un rapporto "intimo", morboso, con lo smartphone ha sostituito l'intimità con il partner.

Una risposta in chat o una condivisione di un post appaiono più interessanti di un dialogo e di un contatto con l'altro perché vissute come maggiori fonti di riconoscimento nella società dell'immagine e del social-consenso e soprattutto come meno impegnative e rischiose.

D'altronde lo smartphone non delude mai, non è frustrante, è sempre disponibile, è sotto controllo e non espone al rischio di una separazione e di un impegno responsabilizzante.

La technoference è sotto gli occhi di tutti e nelle case di tutti. Scena tipica delle famiglie 2.0: tutti riuniti al tavolo a mangiare, ma ciascuno con il suo smartphone in mano. C'è magari chi legge le notizie, chi controlla le notifiche dei social network, chi risponde ad un messaggio su whatsapp, chi chatta con l'ultimo sconosciuto, chi verifica le mail, ecc.

Nuove forme di convivio svuotate di qualsiasi forma di comunicazione.

In primis dunque la technoference agisce sui confini tra le sfere della vita. Tutto è a portata di click. A qualunque ora del giorno e della notte si controllano mail di lavoro, si chatta con l'amico dall'altra parte del mondo, si controllano i post sui social, si verifica il conto in banca, si fa perfino la spesa e si pianifica l'agenda del 2030.

Per quanto il multitasking, la pronta reperibilità, l'iperconnessione siano nuove mode del nostro secolo, quando non veri e propri must, questo utilizzo massiccio dello smartphone toglie spazio alle relazioni interpersonali, cancella l'ascolto e il dialogo, rende una qualsiasi conversazione con un partner un discorso frammentato e distratto da costanti notifiche.

Non solo: lo smartphone lo si porta anche a letto e non è raro che nelle coppie di giovani e meno giovani i like sui social sostituiscano qualunque forma di piacere reale. Il piacere infatti è oggi demodé, non più perché soggiace ai tabù o alle

censure, ma perché ha perso il suo intrinseco legame con il desiderio, in una società interessata esclusivamente al consumo e all'immagine. Il piacere è oggi sostituito dai like sui post, surrogati di una gratificazione mancata ed espressione di un narcisismo dilagante: ciò che conta non è più l'intimità con l'altro ma la popolarità del proprio avatar (il cui consenso si controlla in modo costante ed ossessivo) così come l'essere costantemente connessi e aggiornati (su cosa poi?).

Il sesso o quel che resta di esso è soppiantato da una sessualità decorporeizzata e dematerializzata e ciò che resta dell'intimità è una pseudo-vicinanza tecno-mediata. Il web sembra accorciare la distanza di sicurezza tra le persone, sembra favorire una maggiore disinibizione, fin quasi a diventare un nuovo lubrificante del rapporto sessuale, purché questo sia virtuale (se di sesso si può parlare!!).

Ma ciò che apparentemente disinibisce, in realtà rafforza le difese e i confini trasformando lo scambio amoroso in un rapporto voyeuristico/esibizionistico dal sapore pornografico che assume le sembianze di una masturbazione autistica svuotata di erotismo.

E in questo mondo tecnoliquido in cui il verbale è sostituito dallo scritto le emozioni, sempre più stilizzate, appaiono preconfezionate, desoggettivate e mute. Annullate tutte le sfumature le emoticon offrono un vocabolario emotivo appiattito e standardizzato. Le identità degli esseri umani allo stesso modo sembrano perdere progressivamente consistenza e corporeità soppiantate da nuove forme di soggettività multipla: gli avatar. Il termine Avatar deriva dal sanscrito e

significa “personificazione”, “assunzione di un corpo fisico da parte di un dio”. Ciò che rimane del significato etimologico nella traslazione odierna non è certamente la personificazione o l’assunzione di un corpo, visto che l’avatar è un’identità virtuale dematerializzata e decorporeizzata, quanto piuttosto questa assunzione presuntuosa, profondamente narcisistica, del diritto e del potere della creazione. L’avatar in ogni caso non è una creazione, dal sapore biblico, di un’identità ad immagine e somiglianza della propria, bensì di una o più identità che maggiormente rispondono ai miti contemporanei di bellezza, magrezza, giovinezza, potere e performance. Maschere seduttive costruite ad hoc per ottenere più like. Questi avatar testimoniano di identità sempre più dipendenti dal social-consenso. Il monitoraggio del gradimento altrui è fondamentale per valutarsi e definirsi positivamente o negativamente. Il pericolo insito in questo meccanismo è dato dall’estrema rapidità e mutevolezza che caratterizza il mondo virtuale, che implica, per identità fragili e bisognose di sostituti gratificanti, una capacità camaleontica di modificarsi per essere sempre in linea con ciò che ottiene popolarità.

In questo panorama fatto di solitudine mascherata da identità, relazioni e amicizie virtuali sembra non ci sia più posto per la comunicazione autentica, né per l’intimità tra sé e l’altro: prevale il bisogno di un pubblico o di una giuria che valuti e approvi.

Questa trasformazione del modo di stare in relazione sembra evidenziare l’emergere di nuovi ideali affettivi ed erotici, le cui sfumature potremmo conoscerle solo nel tempo; al momento

l'eccesso di legami o pseudo-legami virtuali mostrano sempre di più la fragilità così come la solitudine profonda dell'uomo postmoderno, incapace di stare in intimità sia con se stesso quanto con l'altro.

Il Rischio Dell'intimità'

L'opposto di solitudine non è stare insieme.

È stare in intimità.

R.Bach



Cosa c'è di rischioso in questa intimità?

In primis l'intimità porta con sé come fattore peculiare e necessario la perdita di controllo per concedersi totalmente all'altro, per aprirsi e lasciarsi andare senza difese, senza maschere, offrendosi con quella nudità che non ha a che fare col corpo, ma con lo spogliarsi delle sovrastrutture emotive e

psichiche. Questa perdita di controllo implica un sentirsi privo di difese, o meglio una rinuncia, perlopiù inconsapevole, ai meccanismi di difesa e protezione dall'altro. Quando questo processo risulta impossibile perché il sé è abitato da profonde angosce di distruzione e disintegrazione tanto da non riuscire a permettere all'altro di entrare senza sentirsi invaso, sporcato, divorato dall'altro, l'intimità risulta impedita a monte.

Questa impossibilità può avere origini da traumi remoti o recenti, non necessariamente sessuali, ma anche da dinamiche relazionali caratterizzate dalla paura dell'imprevedibilità dell'altro, come accade solitamente in chi cresce con un caregiver umoralmente instabile ovvero intrusivo o ancora distanziante.

Alla base della paura dell'intimità si possono anche ritrovare angosce e paure profonde relative al timore di un rifiuto o di un abbandono e la conseguente illusione di potersi proteggere dall'altro con una massiccia difesa che impedisce il lasciarsi andare. Questa sfiducia totalizzante ha solitamente origini antiche e pone le sue fondamenta nel vissuto della persona che si è sentita amata da chi di dovere solo a condizione di soddisfare determinati criteri e requisiti fisici, emotivi, cognitivi, di performance.

La paura dell'intimità, intesa come paura di una relazione profonda e libera con l'altro, rappresenta un aspetto peculiare di ogni forma di dipendenza.

Nella dipendenza non c'è infatti apertura all'altro, non c'è possibilità di differenziazione, di incontro con l'alterità. E'

evidente un ripiegamento narcisistico su di sé nel tentativo di sedare e sanare la sofferenza storica.

Se pensiamo ad una società dipendente come quella 2.0 allora potremmo estendere la paura dell'intimità e considerarla un aspetto culturale, un fenomeno psico-sociologico odierno.

Quando le identità degli individui diventano narcisisticamente così fragili da necessitare di costanti compensazioni l'altro non esiste se non come specchio riflettente del proprio valore/disvalore o come stampella di appoggio o ancora come riempitivo del senso di vuoto. Ecco allora che non si incontra l'altro oltre il sé perché il sé è troppo instabile e insicuro: l'altro diventa una minaccia o un competitor nella lotta alla sopravvivenza emotiva.

Questa società dell'incertezza, della precarietà, del consumismo, dell'adrenalina, dello smartphone, del social consenso, del tutto e subito, della performance rappresenta il terreno fertile per una diffusa e dilagante paura dello scambio e dell'incontro con l'altro.

Oggi abbiamo tutti paura dell'intimità.