



Non mi avrai mai: la sessualità maschile tra mente, cuore, istinto.

di Francesca Scarano

Oggi Marco arriva con le idee chiare sul tema che vuole esplorare e mettere a fuoco. 'Ultimamente sento che qualcosa di nuovo inizia a muoversi nel mio bacino. Là dentro inizia a circolare energia. Mi auguro che questo mi permetta prima o poi di sbloccare le mie resistenze a fare l'amore con mia moglie'.

'Cosa senti che ti blocca Marco?', gli domando.

'Mah, non saprei bene ma è... una specie di incazzatura, che però so che non è con mia moglie per qualcosa che lei fa o per come lei è. Non so, mi sembra più mia, che arriva da non so dove ma lei non c'entra.'

Marco sembra essere su una buona strada di consapevolezza e scoperta.

Nella maggior parte dei casi siamo poco consapevoli di quanto il nostro modo di vivere la sessualità sia lo specchio di come stiamo nella relazione con noi stessi o di quanto sia il luogo in cui convergono gioie e patimenti della coppia.

L'incontro intimo con l'altro è spesso un luogo abitato dall'intreccio di questi due aspetti: come sto con me, come sto con questa persona?

Il 'come sto con me' è spesso influenzato dai condizionamenti del nostro passato che non di rado hanno un forte impatto sulla nostra sessualità.

Esperienze di anti amore o la perdita di riferimenti affettivi (concreta o emotiva) lacerano l'integrità della personalità e il flusso armonico della sua energia, scindendola in due nuclei: testa e cuore.

Questa scissione influenza anche il nostro rapporto con il sesso.

Se prevale il cuore avremo un io debole e un cuore dominato da forti e incontrollabili emozioni. L'altro è tutto e senza di lui ci sentiremo morire. Se prevale il cuore, il flusso della nostra energia è concentrato sulla parte anteriore del corpo, e sentiremo un grande desiderio di contatto. C'è molta tenerezza e un modo di vivere la sessualità che ha sapore di bimbo:

'Non voglio fare esattamente l'amore con te ma ho bisogno di sentire il tuo accudimento, le tue carezze, le tue coccole'. Quando prevale la testa, invece, avremo un io forte ma minor contatto con il cuore, e una caparbia capacità di tenere sotto controllo i nostri sentimenti:

'Non mi avrai mai!' ci sarà scritto sul cartellino simbolico che ci portiamo appiccicato sulla fronte. La paura dell'amore fa da sovrana.

Se prevale la testa, il flusso energetico è concentrato sulla parte posteriore del corpo, e c'è un'attitudine all'aggressività, un modo di vivere la sessualità come mera scarica della tensione e dell'eccitazione senza un reale piacere, senza amore e senza la possibilità di sentire davvero l'incontro con l'altro, che diventa inconsapevolmente uno strumento per la 'scarica'. In alternativa si crea anestesia e congelamento sessuale.

Dopo un lunga carriera di questo tipo, quando l'innamoramento e l'apertura di cuore si affacciano nella vita di queste persone si accompagnano solitamente alla *défaillance* sessuale. Il sesso non è più prestazione o strumento di scarica ma compare un ospite scomodo e sconosciuto: il cuore! E il cuore inizia a complicare le cose e fa arrivare al pettine i nodi emotivi irrisolti di cui fino a quel momento quella persona era totalmente inconsapevole.

Quando c'è una sufficiente integrazione, entrambi i flussi energetici si incontrano nel bacino e permettono di vivere un amore connotato da una sessualità adulta. Posso sentire l'energia aggressiva naturalmente presente nell'impulso sessuale ma posso sentire anche i sentimenti che ho nel cuore e provare un piacere totale.

Non possiamo vivere a pieno la sessualità se non riusciamo a integrare cuore e aggressività nel bacino.

In particolare la tensione al bacino e la scissione tra cuore e bacino si collega a traumi connessi alle pulsioni sessuali.

‘Marco da quello che mi riferisci pare che dal tuo bacino inizino ad arrivare nuove sensazioni e informazioni. Continuiamo ad esplorare che succede lì?’.

Annuisce.

Propongo a Marco un **lavoro corporeo di mobilitazione energetica** del bacino che prevede che lui si sdrai sul materasso. Questa posizione facilita la possibilità di lasciar andare il controllo (che non significa perdere il controllo!) e abbandonarsi alle sensazioni del corpo e a eventuali emozioni emergenti. Entrambe arrivano immediate.

‘Sento un grande movimento nel bacino e poi arriva tristezza... no, non è tristezza, è proprio dolore, c’è dolore nel mio bacino’, dice Marco.

‘Dolore...’, dico io. ‘Sai come mai il tuo bacino è addolorato?’.

‘Non so. So che ho quella sensazione, quella che torna ogni tanto di essere relegato in un angolino buio e solitario, di essere abbandonato’.

‘Capisco. So che è faticoso per te star lì... senti che possiamo entrarci ancora un po’?’.

Marco annuisce.

Gli propongo di proseguire nel lavoro di mobilitazione del bacino e quasi immediatamente il dolore pare lasciare il posto a una nuova emozione... mentre Marco muove il bacino inizia quasi a ruggire, sempre più forte. È evidente la sua rabbia. La rabbia nel suo bacino e nei genitali.’ ‘Marco, mentre continui prova a lasciar uscire una parola immaginando che arrivi dal bacino’, gli suggerisco.

‘Io, io, io, iooooooo’, inizia ad affermare Marco con forza... forza, rabbia, dolore, disperazione... tutto si intreccia nel bacino e dal bacino esce allo scoperto. Quanta polvere su quelle emozioni che per tanto tempo hanno anestetizzato la sessualità di Marco e più in generale anche la sua capacità di affermarsi.

‘A chi lo stai dicendo Marco? Chi ha bloccato l’affermazione di te, del tuo bacino, dei tuoi genitali?’.

‘Non lo so bene, non so, ma arriva l’immagine di mia madre e poi il seminario...’.

‘Continua a dar voce al bacino, arrivano altre parole?’, gli domando.

‘Non mi avrai mai... non mi avrai mai... tu non mi avrai maiiii’, dice Marco prorompendo in lacrime.

È approdato al nucleo della sua difesa. La castrazione della sua energia nel bacino lo ha portato a utilizzare la distanza e il non concedersi come difesa estrema al non sentire tutta quella rabbia, quella paura e quel dolore. Il suo ‘Non mi avrai mai’ verso la sua donna è il modo per non raggiungere nemmeno se stesso e non accedere a tutto ciò.

Tra i cinque e i sei anni i maschi provano eccitazione sessuale verso la madre. Questa eccitazione non ha una connotazione sessuale così come noi adulti la intendiamo, ma è più un’ energia che inonda tutto il bacino e con la quale il bambino sente di andare verso la mamma come espressione del suo amore per lei. Il genitore può approfittarne, e allora si verifica un invischiamento seduttivo, oppure può spaventarsi e rifiutare il bambino e questa sua energia. Il messaggio della madre è spesso: ‘Posso continuare ad amarti a patto che tu non sia così sessuale da minacciarmi’. Per il piccolo significa sentire respinto il suo amore. Quindi si genera un bel conflitto: o affermo me stesso e perdo mia madre e il suo amore o non mi resta che scindermi per negare una parte di me stesso che percepisco che non va bene. E allora il bambino riduce e soffoca la sua attrazione ed eccitazione sentendola sbagliata. Questo porta inevitabilmente anche ad una castrazione psicologica e a un’inevitabile scissione tra cuore e bacino. Per eliminare le emozioni immobilizza parzialmente il suo corpo. Nello specifico, come ci ricorda Alexander Lowen, strutturerà

tensioni nel bacino, nella parte bassa della schiena e nelle cosce che contribuiranno a un'inibizione della sua pulsione sessuale. Ma se il bacino è bloccato dalla rabbia repressa, l'integrazione dei flussi energetici non può avvenire, così come un piacere totale e integrato.

In questo tipo di persone di solito accade che se si espande la sessualità si contrae l'amore. O, al contrario, se aprono il cuore e amano non riescono a godere di un'appagante sessualità. È difficile per loro creare un legame in cui ci siano amore e appagamento sessuale insieme. Per questo motivo a volte cercano una donna da amare e un'altra con cui riescono a provare un pieno piacere. Le loro relazioni stabili a volte funzionano per senso del dovere; tendono a idealizzare la propria partner come se fosse un'intoccabile santità, ma se poi cade questo aspetto idealizzante e la relazione diventa intima, emerge un'enorme paura.

La totale anestesia nei genitali arriva dalla paura che se lasceranno andare totalmente la loro energia sessuale dentro quell'energia, veicoleranno anche i loro più antichi sentimenti di rabbia. Spesso il pene arrabbiato è una compensazione all'essersi sentirsi castrati, umiliati e arrabbiati da bambini e a un senso di vuoto nell'area genitale. Ma, invece di esplorare quel vuoto, molte persone lo rimuovono anestetizzandosi o lo compensano agendo potenza o violenza sulla donna. O ancora, ad esempio, l'uomo che ha subito e che tende a subire è avrà probabilmente un orgasmo precoce. La tensione nel corpo che gli deriva dalla necessità di reprimere qualsiasi sentimento negativo riduce la capacità di controllare l'eccitazione. Se aumenta teme che la sua rabbia fuoriesca. L'uomo che tende invece a compensare con la distanza e l'ostilità mantiene l'erezione ritardando l'eiaculazione per sentirsi potente. Il pene eretto è un'arma con cui dominare e punire la donna, e il ritardo è anche un modo per non darsi completamente. L'effetto è una riduzione di piacere nell'uomo e, di conseguenza, anche nella donna. Amare una donna e incontrarla sessualmente con serbatoi carichi di rabbia e risentimento non permetterà di creare una relazione appagante.

È importante vedere quanto questi vecchi schemi distruttivi ci allontanano da noi e dall'altro e quanto è alto il prezzo che paghiamo: ci sentiamo ostili, indifferenti, sconnessi, non in grado di provare piacere nella relazione. Il primo passo è riconoscere la rabbia, la paura, il dolore e la vergogna che stanno dietro questi giochi e provare a dividerli, aprendosi alla vulnerabilità. Guardare questa rabbia in un contesto terapeutico aiuterà a non agirli con atti aggressivi o violenti e a non congelarsi.

Marco riemerge dal profondo lavoro di contatto con il suo bacino. Ha una luce diversa nello sguardo, quella di chi ha aperto una nuova porta dentro di sé ricca di frammenti sepolti della sua storia.

Mi guarda e mi dice con la schiettezza tipica degli uomini: 'E adesso chi mi ferma più, mia moglie ti chiederà di darmi uno stop!'. Ridiamo insieme. Non credo a un effetto 'magico' così immediato ma sento che Marco si è permesso di entrare in un'area nuova, sul ponte che porta dal congelamento alla riscoperta del piacere. E non mi pare poco.