

PSICOGUIDE

ALFABETI PER LE EMOZIONI

a cura di Rosella De Leonibus

Le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare – e insegnare – a riconoscerle e a gestirle.

Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità.

Deborah Tamanti

p come piacere

Cittadella Editrice - Assisi

Qualche parola sulle emozioni

Per il tipo di professione che svolgo, incontro persone che chiedono aiuto in quanto sentono di *essere in preda* a qualche emozione.

Molte sono le emozioni, e molte sono le parole per raccontarle, allo stesso tempo la parola da sola non basta. L'emozione chiede partecipazione, empatia, ascolto e fiducia; così, una persona che lavora su se stessa viene sostenuta nella direzione di cogliere il significato delle sue emozioni, riconducendole dentro la propria storia di vita.

Solitamente questa fase della terapia è vissuta come positiva e gratificante.

Inizia poi il passaggio più arduo: scoprire che consiste nell'imparare a stare con le emozioni, a viverle, accettando che, malgrado le aspettative, in qualche circostanza il cuore ha ripreso a battere per la paura, o a stringersi per il dolore, altre volte a scoppiare per la rabbia oppure a sussultare di fronte a qualcuno che non dovrebbe attrarre più. Certo si tratta di una paura, un dolore, una rabbia e un piacere, vissuti in modo diverso, perché affrontare un percorso di conoscenza di sé consente di imparare a dialogare con le emozioni e a viverle.

Tuttavia a volte si ripresenta la tentazione di credere che una persona “realizzata”, “equilibrata”, sia una persona che può affrontare scelte senza provare emozione e così si finisce per vivere con delusione quei momenti in cui “dovremmo essere meno emotivi”; ma è naturale avere paura, sentire il dolore, arrabbiarsi, provare piacere, gioia, meraviglia, invidia, gelosia... Non vuol dire che valiamo poco, vuol dire che *siamo vivi*, questo ci ricordano le emozioni permettendoci di essere umani.

Nello specifico, lo spazio di queste pagine sarà dedicato all'emozione piacere. Nonostante si tratti di un'emozione desiderabile, scopriremo che non è stata esente da pregiudizi e inflazioni. Il percorso proposto in questa guida ha essenzialmente l'obiettivo di invitarci a sentire che il piacere, contrariamente a quanto si dice, è altro da egoismo, superficialità, o termometro per misurare il proprio potere personale; piuttosto si tratta di un'emozione che sa guardare alla profondità della vita e coglierne l'essenza.

Introduzione al piacere

Eccoci di fronte al piacere, emozione desiderata e temuta, oggetto, nel corso della storia umana, di riflessioni, ponderazioni, pregiudizi, abusi e divieti.

Generalmente la parola piacere evoca una condizione di benessere, che coinvolge sia il corpo che la mente.

A livello corporeo si manifesta attraverso sensazioni di rilassamento e di intensa vitalità, che si

accompagnano a vissuti di soddisfazione, appagamento, compiacimento e ad altre emozioni quali gioia e felicità. Solitamente l'emozione piacere evoca immagini che fanno riferimento a tutto ciò che includiamo nelle categorie di gradito, buono, opportuno. Non a caso, la parola piacere deriva dal latino *placēre*, i cui significati sono: piacere, essere gradito, sembrar bene, giusto, opportuno, conveniente, essere approvato, deciso. *Placēre* a sua volta deriva dalla radice sanscrita *plak* che vuol dire condivisione.

La parola *piacere* viene utilizzata come forma di cortesia e di saluto quando ci viene presentata una persona, proprio ad indicare cosa gradita, e come richiesta di favore, che una volta accolta procura appagamento.

Proviamo intensa soddisfazione quando corpo, emozioni e pensieri vanno tutti nella stessa direzione, quando possiamo sentire le nostre energie fluire liberamente e sperimentare un'eccitante e appagante pienezza dovuta alla possibilità di immergerci totalmente nell'istante vissuto, esprimendo al meglio la nostra creatività.

A riprova di ciò, basta ricordare con quanto godimento giocavamo da bambini, come eravamo seri, concentrati, coinvolti al massimo e capaci di lasciare andare il gioco nel preciso istante in cui la spinta vitale che sosteneva l'azione aveva compiuto il suo tempo.

Il piacere è l'emozione da cui nasce la cura di sé, l'emozione che sostiene le nostre azioni quotidiane. Ci sono momenti nella vita in cui questa funzione è più percepibile, come dopo un grande dolore, o in tutte quelle circostanze in cui serve coraggio per

ricominciare. È infatti l'emozione che permette di ritrovarsi attraverso domande semplici e fondamentali quali: *Cosa mi piacerebbe mangiare? Come desidero trascorrere questo pomeriggio o la serata?* Domanda dopo domanda, piccoli gesti di cura che si susseguono, ecco riemergere l'interesse per la vita.

Assaporare le cose ci fa riscoprire con meraviglia le nostre infinite risorse e queste due emozioni si aiutano a vicenda, infatti la meraviglia apre alla possibilità di lasciarsi ancora stupire, permettendo che le cose possano parlarci ed interrogarci ancora con pienezza; allora diventa più facile ridere.

Il piacere è un'emozione che incoraggia a proseguire sul proprio cammino, come alzarsi tutte le mattine mettendosi di nuovo in gioco e dentro la vita. Ci fa guardare con intensità le cose, le persone, il mondo, e allo stesso tempo, con leggerezza, perché nel suo stupirci, suggerisce che tornare alla vita è sempre possibile.

A proposito A. Lowen, uno dei più noti esponenti dell'analisi bioenergetica, sottolinea che il piacere si manifesta in modo spontaneo. Non è qualcosa di controllabile, si percepisce inaspettatamente. Molte e varie sono le circostanze in cui sopraggiunge il piacere: la vista di un particolare colore del cielo, il tocco di una carezza, uno sguardo, un dolce ben riuscito, il primo sorso di birra, la cortesia di un impiegato dell'ufficio postale, il realizzarsi di un desiderio atteso a lungo e quanto altro rientri nella nostra vita. Proprio in virtù di questo suo carattere spontaneo, A. Lowen, ancora fa notare come attenti preparativi per desiderati incontri possono poi non portare al risultato atteso e che anzi, più vogliamo

provare e afferrare il piacere, più esso sembra sfuggirci.

A volte infatti siamo portati a credere che l'appagamento dipenda da cose che dobbiamo o non dobbiamo fare; non a caso a livello di massmedia siamo continuamente stimolati con immagini che raffigurano situazioni, ambientazioni e soluzioni di sicuro appagamento.

Oltre che meravigliarci all'improvviso, il piacere ci può soccorrere trasformandosi in rifugio caldo e sicuro, fedele punto di riferimento, che sappiamo ritrovare, pronto ad attenderci là dove lo abbiamo lasciato. Può essere il libro che leggeremo non appena rientrati a casa, la tazza di tisana calda prima di andare a dormire, l'abbraccio di una persona, il primo bagno nel mare dopo l'inverno.

Il piacere è un'emozione primaria, è presente fin dalla nascita. Istitivamente siamo attrezzati per evitare il dolore e orientarci verso ciò che ci fa stare bene.

S. Freud colse l'importanza di questa emozione nella vita di tutti noi, e ne fece un principio di funzionamento della psiche, in base al quale affermò che il bambino inizia la sua vita su questa terra seguendo esclusivamente il principio di piacere, e che la crescita della persona è il risultato di una mediazione continua tra principio di piacere e principio di realtà, tra sguardo su di sé e sguardo sul mondo.

Fino ad ora abbiamo cercato di cogliere le connessioni tra il piacere, la gioia, la felicità in quanto emozioni legate alla percezione di uno stato di benessere e pienezza, e ci siamo soffermati anche sulla

meraviglia; c'è un altro aspetto molto importante che è il legame tra piacere, desiderio e amore.

Il piacere e l'amore si generano a vicenda. Una relazione basata sull'amore, che sia di amicizia, di coppia, genitori-figli, soddisfa, ognuna in modo diverso, quel bisogno di vicinanza e di protezione che consente di sperimentare il piacere di condividere, di sentirsi al sicuro, di ricevere e dare cure, di stare con sé e anche insieme all'altro. Il vissuto di profondo benessere che ne deriva nutre e rende più saldo il legame

J. Bowlby, nel delineare i fondamenti della teoria dell'attaccamento, ha evidenziato che il neonato, attraverso la richiesta del contatto fisico con il corpo della madre, cerca istintivamente quella soddisfazione dei bisogni primari di sicurezza e nutrimento che, una volta appagati, si trasformano in sensazioni corporee piacevoli. Il neonato si sente molto bene quando viene contenuto da un abbraccio, o accarezzato, guardato con sollecitudine e cura. Prova gioia nell'ascoltare la voce della madre, nel percepire il suo odore, nell'abbandonarsi tra le sue braccia. Anche il ruolo del padre diventa fondamentale perché il neonato possa fare esperienze di piacere; più il padre sosterrà concretamente la sua compagna nell'accudimento del bambino, più madre e bambino potranno tessere, giorno dopo giorno, questo filo sottile eppure così fondamentale che collega il piacere all'amore e l'amore al piacere.

Purtroppo nella nostra cultura occidentale si tende a credere che un bambino diventi autonomo più facilmente se, fin dai primi giorni di vita, si evita di abituarlo ad un frequente contatto fisico con la madre; questa vicinanza corporea ed emotiva è inve-

ce molto importante, perché diventa una *base sicura* che permette al neonato di imparare a stare con le sue sensazioni fisiche, a sviluppare fiducia nelle relazioni e nei legami, a sperimentare la capacità di amare e di lasciarsi andare, tutte esperienze fondamentali per quanto riguarda la capacità di provare piacere e di raggiungere una buona autonomia.

C.G. Jung, nel libro *La libido, simboli e trasformazioni*, afferma che un atteggiamento di amore verso il mondo esterno consente alla libido, intesa come energia vitale, di rivolgersi alla realtà e di stringere un legame vivificante con essa: “La vita umana per sua natura è rivolta verso l'esterno. È difficile pensare che questo mondo così ricco sia tanto povero da non poter offrire nessun oggetto all'amore di un atomo umano. Non si può supporre che il mondo e i suoi oggetti siano tali. Essi offrono a ciascuno uno spazio illimitato. È piuttosto l'*incapacità di amare* che priva l'uomo delle sue possibilità. Questo mondo è vuoto solo per chi non sa dirigere la propria libido sulle cose e rendersele belle e piene di vita [...]. Certamente, le difficoltà delle condizioni di vita e le avversità della lotta per l'esistenza ci assilleranno, ma nemmeno le situazioni esterne più dolorose ci porteranno via la libido spesa: al contrario, ci sproneranno agli sforzi più grandi, mediante i quali possiamo accostare alla realtà tutta la nostra libido”.

S. Freud afferma che il bambino inizia a rivolgere la sua attenzione verso il mondo esterno perché è spinto dal desiderio di imparare, così il desiderare è la premessa per creare legami e per umanizzare il rapporto con la realtà.

L'emozione piacere è dunque molto importante per lo sviluppo psicologico, in quanto apre la persona alle relazioni, luogo indispensabile per la crescita emotiva, affettiva e cognitiva.

Contrariamente a quanto avviene nella nostra cultura, le antiche civiltà matriarcali sapevano valorizzare molto bene il rapporto tra desiderio, piacere e amore. È interessante recuperare questo sapere che è appartenuto alla storia della nostra umanità e troppo facilmente dimenticato, nonostante se ne ritrovino tracce nei molti riti della nostra tradizione; riportarlo alla nostra consapevolezza permette di fare attenzione ad alcuni aspetti molto importanti per il nostro benessere.

Cominciamo con l'osservare le diverse statuette della dea madre paleolitica. Possiamo vedere che raffigurano divinità panciute, in cui i capezzoli fungono da occhi e la vagina da bocca, altre invece hanno un torace piccolo e corto e delle gambe che sembrano due seni, le labbra carnose e protruse verso il mondo. Questi corpi, che nelle loro diverse forme ricordano il vaso, da cui tutto origina e in cui tutto ritorna, raccontano di uno spazio psico-fisico che sa e sente la continuità tra esseri viventi e mondo. Il corpo/vaso è un corpo/mondo, in cui la vita si genera e si trasforma, da cui tutto nasce e a cui tutto fa ritorno. Nelle civiltà matriarcali, uomini e donne sono dentro a questo divenire comune e condividono con la Madre Terra lo stesso destino.

Accentuando i seni e gli organi genitali, simboli del generare e del nutrire, le raffigurazioni della Grande Madre ci ricordano che il piacere è generato non solo dalla capacità di amare oltre se stessi, ma anche dal contatto con l'eros, con i cicli naturali del-

la vita, con l'istinto e con la nostra natura sensoriale, e ci spiegano che questo godimento, fatto di sentimento e sensazione, aiuta a creare legame: legame con il corpo, tra le persone e con la vita. Grazie ad esso possiamo resistere alla tentazione di ritirarci in noi stessi consegnandoci alla paura di vivere e del prossimo.

L'andare con il ricordo a questo periodo antico e primordiale della storia umana, insegna ad amare la vita e a goderla, perché incoraggia ad accogliere l'intuito, gli istinti, la passione e le sensazioni, senza mai perdere di vista l'interesse per il prossimo ma condividendo con esso un destino comune.

Indice

Qualche parola sulle emozioni	Pag.	5
Introduzione al piacere	»	6
Sul piacere e dintorni: traversie di un'emozione	»	15
Il piacere tra corpo e anima	»	16
L'effimero e il piacere	»	21
Potere, piacere, silenzio	»	25
Equivoci	»	33
Possibilità: il piacere in trappola e passaggi verso il piacere	»	37
Una mappa per il piacere	»	37
Trappole	»	38
Passaggi verso il piacere	»	62
Approfondimenti	»	99
Sessualità e piacere	»	99
Il piacere sessuale nei diversi momenti di vita di una coppia	»	109

Nascita di un padre e di una madre	Pag. 110
Il desiderio di essere padri e madri: l'attesa di un bimbo che non arriva	» 115
Bibliografia	» 121