

Il piacere negato e i suoi risvolti psichici

di Pierluigi Salvi

Per Freud l'insieme dell'attività psichica umana è principalmente indirizzata all'evitamento del dolore e, ove possibile, alla ricerca del piacere. Tutte le scelte della psiche sono dettate dal "principio del piacere": l'uomo persegue e desidera la sua felicità, l'appagamento immediato e incondizionato dei suoi desideri e bisogni, ma tale desiderio si scontra quasi sempre con una realtà fatta di costrizioni morali e tradizioni sociali spesso ostili al pieno soddisfacimento del piacere stesso. In un quadro del genere è quasi inevitabile non ottenere quasi mai ciò che vogliamo, dando così vita ad una sostanziale frustrazione dei desideri. Per il padre della psicanalisi il "principio del piacere" e il "principio di realtà" si contrappongono. Mentre il primo ricerca irrazionalmente una soddisfazione immediata, il secondo, di fronte all'impossibilità di un appagamento completo, agisce in modo da adattare il soddisfacimento del desiderio alle situazioni avverse ponendosi obiettivi estesi nel tempo e sublimando l'impossibile appagamento immediato in rappresentazioni sostitutive.

Attraverso il "principio del piacere" si cercherebbe, inoltre, l'equilibrio per mantenere l'eccitazione corporea al minimo. La ricerca del piacere ed il suo ottenimento sarebbero metodi per allentare le tensioni e l'eccitazione e ritrovare una situazione di rinnovato equilibrio.

Freud ci insegna quindi che la ricerca del piacere è la principale forza che indirizza l'agire umano ed il suo muoversi nel mondo. Come abbiamo visto però il nostro desiderio di piacere si scontra molto spesso con la realtà e non può essere soddisfatto o non può essere soddisfatto come vorremmo. In questo caso per realtà si intende soprattutto le tradizioni, la cultura di appartenenza e la morale, per quanto ci riguarda soprattutto quella di origine giudaico-cristiana.

Il piacere sessuale, anche se non è il solo, è sicuramente quello che più risente delle limitazioni imposte dalla cultura e della morale. Molte persone fin da piccole sono sottoposte a forti limitazioni o addirittura a vere e proprie proibizioni che interessano la loro sfera sessuale. Alcuni comportamenti sono infatti considerati "inappropriati, peccaminosi, brutti e assolutamente non adatti ai bambini" e quindi da non fare, scoraggiare o addirittura proibire. Si pensi alla comune difficoltà di molti adulti ad accettare la masturbazione infantile, ad accettare il desiderio di molti bambini di esplorare gli organi genitali dei genitori, quello di indossare gli abiti del genitore di sesso opposto, o, più semplicemente,

anche quello di fare determinati giochi considerati non adatti al genere sessuale di appartenenza. Le limitazioni o anche solo il giudizio esplicitamente o implicitamente negativo che ricevono questi comportamenti da parte degli adulti provocano, nei bambini, marcati vissuti di frustrazione ed un accumulo dello stato di eccitamento e tensione che può inconsapevolmente accompagnare il soggetto fino all'età adulta e che, in qualche modo, può essere "scaricato" attraverso la sublimazione, la ricerca ed il raggiungimento di un piacere "sicuro", socialmente, culturalmente e moralmente più accettabile dell'originario, oppure mettendo in atto pratiche "nascoste e segrete", in modo da soddisfare il piacere originario senza essere per questo giudicati. Tipico di quest'ultimo aspetto è il ricorso alla prostituzione per la soddisfazione dei desideri sessuali nascosti.

Spesso nei bambini e nei ragazzi si forma anche una sorta di auto-giudizio e censura nei confronti della soddisfazione di alcuni piaceri considerati non buoni e inaccettabili, che può addirittura risultare ancor più forte ed "efficace" della censura e del giudizio proveniente dall'esterno.

A volte però il piacere che ci hanno o ci siamo negati e le tensioni che ne conseguono, rimangono come ingabbiati, imprigionati nel nostro mondo psichico e nel nostro corpo, provocando forti stati di sofferenza e insoddisfazione. Tipico è il caso delle persone sottoposte ad abusi sessuali, nelle quali comunemente vi è una forte difficoltà ad accettare la parte di piacere fisico che è presente nell'atto sessuale subito, seppur violento, in quanto considerato inappropriato e colpevolizzante, e collegato a pensieri del tipo *"non si può provare piacere durante una violenza, se ho provato piacere la colpa di tutto ciò che è accaduto è anche mia"*. In terapia l'accettazione e la consapevolizzazione di questo piacere fisiologico è infatti un passo fondamentale per superare il trauma collegato all'abuso, de-colpevolizzarsi e riappropriarsi della facoltà di vivere a pieno e con soddisfazione il proprio piacere sessuale nelle relazioni future. A mio avviso, tale presa di consapevolezza, allontana anche il rischio di riproduzione degli atti violenti collegati all'abuso, in quanto il soggetto riesce in tal modo a scindere nettamente il piacere provato dall'atto violento subito e di conseguenza non è costretto a usare violenza per raggiungere il piacere.

Il piacere negato cerca sempre una sua soddisfazione psichica e fisica, fermarlo e tenerlo bloccato provoca tensione e sofferenza. La via di uscita della sublimazione rappresenta un rimedio che evita lo scontro con la cultura e la morale dominanti ma che sostanzialmente lascia parzialmente insoddisfatto il bisogno originario di piacere. L'accettazione e la presa di consapevolezza del bisogno originario di piacere, e la libera scelta riguardo alla soddisfazione dello stesso, che tenga anche conto della realtà culturale e morale in cui

siamo immersi, rappresenta, a mio avviso, una delle strade principali per il raggiungimento di un completo e soddisfacente benessere psichico e fisico.

Nella psicoterapia della gestalt la riscoperta del piacere negato passa necessariamente per la presa di consapevolezza, che avviene attraverso la canonica l'esplorazione dei tre piani del vivere umano: il piano emotivo (cosa sento), il piano cognitivo (cosa penso) ed il piano puramente fisico (cosa faccio). Il valutare e il prendere in debita considerazione i tre piani è l'unico modo per provare a riappropriarsi ed in qualche modo soddisfare in piena consapevolezza il piacere negato originario.

Nella psicoterapia della gestalt il piacere è anche un tassello fondamentale del processo terapeutico in tutto il suo complesso. Il paziente viene infatti invitato a fare le proprie scelte seguendo il suo concetto di piacere, cioè ad indirizzare le sue scelte principalmente in base a cosa gli piace per se stesso in quella determinata situazione e in quel preciso momento. Il piano del piacere è qui associato al concetto di estetica, che assieme a quelli di etica e logica, rappresenta il modello decisionale sul quale si fonda l'azione psicoterapeutica della gestalt. Per effettuare le sue scelte il paziente è di fatto portato a soffermarsi e valutare tutti e tre i piani. In pratica è invitato a chiedersi cosa gli piace, cosa ritiene giusto e cosa ritiene buono per se stesso, ed in base a ciò decidere e operare la sua scelta.

E' quindi possibile affermare che il piacere, oltre ad essere sinonimo di godimento, esaltazione dei sensi e viva soddisfazione derivante dall'appagamento dei nostri desideri, può anche essere fonte di cambiamento per le nostre vite, fungendo da punto di riferimento per la percezione del nostro benessere e da indicatore di direzione per le nostre scelte consapevoli.

In un'ottica del genere la ricerca del piacere assume quindi importanza acquisendo la forma di una sorta di impegno di consapevolezza verso noi stessi indispensabile se veramente vogliamo raggiungere benessere e soddisfazione personale.