

LA VERGOGNA COME OSTACOLO ALL'INTIMITA' NEI RAPPORTI DI COPPIA

La vergogna è un'emozione definita come complessa al cui interno convivono più emozioni semplici, come ad esempio paura e tristezza, e sorge soprattutto quando si ha la percezione che sia portata alla luce una nostra colpa o responsabilità rispetto a qualcosa di socialmente non accettato in relazione a svariati fattori, che possono riguardare indifferentemente ciò che si è o non si è, quello che abbiamo o non abbiamo, il nostro corpo, i nostri pensieri, le nostre emozioni, ecc...

L'intimità è considerata invece quel particolare rapporto fra due persone caratterizzato da una particolare vicinanza in cui avviene una condivisione autentica di emozioni personali e sentimenti, in cui ognuno porta alla luce in maniera autentica la sua interiorità con i suoi vissuti emotivi.

Vergogna e intimità hanno entrambe una forte implicazione nella qualità dei rapporti di coppia. All'interno delle relazioni esse agiscono come contrapponendosi l'una a l'altra, all'aumentare dell'una diminuisce l'altra.

Ogni nucleo di vergogna che i singoli soggetti vivono all'interno della relazione di coppia nasconde dietro di sé un bisogno o un desiderio che la persona si proibisce di esplicitare al partner perché considera inaccettabile da comunicare. La comunicazione di tale desiderio, infatti, comporterebbe l'esporsi ad un possibile giudizio che risulterebbe non sostenibile, in quanto spesso non coerente con l'immagine che è stata costruita di se stessi nella relazione o comunque non in linea con i dettami sociali o morali di appartenenza.

Questo rischia di mettere in moto un particolare meccanismo per il quale la persona tende a nascondere, o comunque non esprime, i propri bisogni/desideri, causando così un blocco nella condivisione e di conseguenza nell'intimità presente a livello di coppia.

La mancata espressione di tali bisogni/desideri non provoca però la loro eliminazione, ne tanto meno la loro soddisfazione. Questi, infatti, prendono spesso altre strade per venire alla luce (che di seguito vedremo), essere riconosciuti e avere soddisfazione.

Facciamo un esempio concreto. Uno dei due partner ha bisogno di più dolcezza nella relazione ed in particolare ha il desiderio, durante il rapporto sessuale, di essere accarezzato e coccolato. La richiesta da farsi potrebbe essere questa: “...*ho bisogno che tu durante il rapporto sessuale sia più dolce, mi accarezzi e mi coccoli....*”.

Tale richiesta potrebbe però essere considerata inaccettabile da fare, in quanto il richiedente potrebbe essersi costruito un'immagine di sé di uomo o donna forte e dominante, che non ha bisogno di chiedere niente, che non necessita di tante “*smancerie*”.

e a cui non piacciono tali *“inutili delicatezze”*. In tal caso il rischio potrebbe essere quello di essere giudicato debole o di perdere il ruolo dominante acquisito all'interno della coppia. Se al contrario tale bisogno fosse esplicitato al partner in modo chiaro, non ambiguo e diretto, rappresenterebbe un'importante atto di condivisione autentica del mondo emotivo del soggetto, un passo concreto verso l'intimità, che nella pratica è il vero agente propulsore dello stare insieme e dell'essere coppia. Per il superamento del nucleo di vergogna, che porta all'esplicitazione del bisogno, si rende però necessaria una fondamentale presa di coscienza riguardo all'insostenibilità dell'immagine delirante di forza e dominio (*“il maschio che non deve chiedere mai”*) che in questo caso il soggetto vuol dare di se stesso all'interno della coppia, con la relativa accettazione della sua parte di umana debolezza che lo porta alla ricerca di carezze e coccole.

Come già accennato, il bisogno sopra ipotizzato può essere negato, soffocato o sostituito con un qualcosa che risulti per il soggetto maggiormente accettabile agli occhi del partner ma che, nella pratica, spesso rischia di non avere niente a che fare con il bisogno o desiderio originale.

La repressione del bisogno soffocato provoca però, a livello fisiologico, una pressione psichica difficile da sostenere e spesso incompatibile con il benessere del soggetto. Tale pressione, alla ricerca della soddisfazione negata, può venire alla luce esplicitandosi in particolari e caratteristici vissuti e atteggiamenti, naturalmente diversi da persona a persona, che è possibile riassumere schematicamente nei seguenti:

- non esprimere la frustrazione, tentando consapevolmente di controllare la sofferenza usando il corpo alla stregua di un contenitore illudendosi che questo possa reggere al peso per sempre, la sofferenza non è espressa ma c'è consapevolezza della sua esistenza;
- non esprimere la frustrazione, racchiudendo inconsapevolmente la sofferenza all'interno del corpo, manca la consapevolezza della sofferenza che conduce ad una desensibilizzazione nei confronti delle sensazioni e delle mozioni spiacevoli e dolorose che spesso vengono vissute con indifferenza o comunque in maniera costruita e non autentica;
- esprimere la frustrazione sotto altra forma, il bisogno non emerge o comunque appare in vesti e con nomi diversi creando ulteriore confusione e incomprensione nella relazione con il partner, la sofferenza è percepita ma racchiusa all'interno e inespressa.

La messa in atto di queste modalità riflette la sostanziale paura di esporsi nell'interezza dei propri bisogni e della propria soggettività all'interno delle relazioni di coppia con il

timore di incorrere nel giudizio del partner. L'accettazione di questo rischio fa però parte delle regole delle relazioni stesse che, per essere soddisfacenti e nutrienti per entrambi i componenti, necessitano di uno scambio emotivo autentico ed intimo, che rispetti i bisogni e i desideri di ognuno.

La ricerca dell'intimità, legata al superamento della vergogna nell'esprimere i propri bisogni e le proprie emozioni nel *"qui ed ora"*, con la relativa necessaria accettazione del rischio di essere rifiutati o giudicati dall'altro, rappresenta quindi un passo fondamentale per raggiungere il benessere, la soddisfazione e la fiducia reciproca all'interno di una relazione di coppia.

Pierluigi Salvi
Psicologo-psicoterapeuta Gestalt