

Affettività e sessualità

Sviluppo e integrazione nella personalità matura

Dott. Emiliano Lambiase

Coordinatore Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale

emiliano.lambiase@gmail.com



Presupposti

Il comportamento sessuale può essere messo in atto allo scopo di regolare stati emotivi e soddisfare bisogni non primariamente sessuali che la persona non riesce a gestire diversamente.

La capacità di regolare le emozioni e di soddisfare i bisogni di base si sviluppa nella prima infanzia nel corso delle dinamiche di attaccamento.

Ad ogni stile di attaccamento corrispondono differenti profili emotivi e cognitivi, diversi modi di vedere se stessi e gli altri, modalità peculiari di vivere le relazioni interpersonali.

Tenendo conto di queste caratteristiche, è possibile indagare come il comportamento sessuale possa essere messo in atto con modi e finalità differenti a seconda del *pattern* di attaccamento.

Presupposti

Le **emozioni** umane, o almeno alcune emozioni “di base”, sono considerate come caratteristiche e distinte realtà biologiche a base innata, frutto della storia evolutiva di tutte le specie di mammiferi, precedenti sia filogeneticamente che ontogeneticamente l’esercizio delle capacità umane di conoscenza esplicita.

L’uomo è dotato di alcuni **sistemi motivazionali innati**, precedenti lo sviluppo della conoscenza esplicita di sé e capaci di prodursi indipendentemente da essa, capaci di organizzare in sequenza, e dunque in un certo senso regolare, l’espressione delle emozioni di base

Sistemi motivazionali interpersonali

Primo livello Cervello rettiliano (complesso R)	Regolazione fisiologica	Alimentazione, termoregolazione, cicli sonno-veglia
	Difesa	Aggressione, immobilizzazione e fuga in situazioni di pericolo
	Esplorazione	Di novità ambientali
	Territorialità	
	Sessualità	Senza formazione di coppia
Secondo livello Cervello antico-mammifero (limbico)	Attaccamento	Ricerca di cura e vicinanza protettiva
	Accudimento	Offerta di cura
	Sessualità di coppia	
	Competizione	Definisce il rango di dominanza-sottomissione
	Cooperazione paritetica	Attenzione congiunta e condivisa Gioco sociale Affiliazione al gruppo
Terzo livello Neocortex	Intersoggettività	
	Costruzione di strutture di significato	

Sistemi motivazionali interpersonali

	Meta ostacolata	Meta avvicinata e raggiunta
Sistema dell'attaccamento	Paura (da separazione), collera (protesta)	Conforto
	Tristezza (da perdita)	Gioia (da ricongiungimento)
	Disperazione	Sicurezza
	Distacco emozionale	Fiducia, amore di tipo filiale
Sistema dell'accudimento	Ansiosa sollecitudine	Tenerezza protettiva
	Compassione	Gioia
	Colpa	Amore di tipo genitoriale
Sistema sessuale	Pudore	Desiderio erotico
	Paura (del rifiuto)	Piacere erotico
	Gelosia	Amore erotico
Sistema di rango	Paura (da giudizio)	Collera (da sfida)
	Vergogna	Trionfo, potenza
	Umiliazione	Orgoglio, disprezzo verso lo sconfitto
	Tristezza (da sconfitta), invidia	Sentimento di superiorità
Sistema cooperativo	Colpa, rimorso	Empatia
	Isolamento	Lealtà reciproca, gioia (da condivisione)
	Sfiducia	Fiducia
	Risentimento (collera perdurante, fino all'odio)	Amore amicale

L'Attaccamento

I bambini hanno una meta prefissata consistente nel mantenere il *caregiver* vicino e disponibile. Quando tale condizione non si verifica viene attivato il sistema di attaccamento al fine di garantire sicurezza rispetto alla percezione della minaccia. Se il sistema riesce a ripristinare il contatto con l'adulto (o dà luogo ad un equivalente psicologico del contatto), si disattiva e lascia spazio ad altri sistemi comportamentali.

Gli stili di attaccamento tendono, nel corso dello sviluppo, a tradursi gradualmente in strutture cognitive prima implicite e poi esplicite, cioè in memorie ed aspettative e in più complessi stati mentali riguardo le esperienze di attaccamento. I MOI e gli stati mentali influenzano la capacità di regolare le emozioni tipiche dell'attaccamento e lo sviluppo di questa capacità influenza anche sullo sviluppo cerebrale.

Le relazioni aiutano il cervello del bambino, ancora immaturo, a coordinare le sue attività attraverso i processi cerebrali del genitore. In pratica le funzioni metacognitive del genitore sostituiscono quelle ancora immature del bambino. Il cervello del bambino utilizza gli stati della mente del genitore, o di un'altra figura di attaccamento, per cercare di organizzare le sue attività.

L'Attaccamento

La ricategorizzazione delle emozioni legate all'attività di sistemi emozionali interpersonali diversi dall'attaccamento dipende da un lato da quanto viene espresso dall'interlocutore nel corso delle interazioni mediate da questi sistemi, e dall'altro è anch'essa influenzata dalle interazioni di attaccamento-accudimento e dai modelli operativi interni di attaccamento formatisi precedentemente.

Questo **ruolo centrale dell'attaccamento** nella regolazione di tutte le emozioni dipende da due fattori:

- il sistema di attaccamento è tra i primi ad attivarsi nel corso della vita (insieme a quelli omeostatici, di esplorazione e di difesa) ed è in assoluto il primo a mettere in bambini in contatto con altri significativi;
- è nel corso delle dinamiche di attaccamento che impariamo a riconoscere e gestire emozioni e bisogni e, in particolare,
- le emozioni dolorose sperimentate nel corso dell'attivazione degli altri sistemi motivazionali trovano risposta nelle modalità di soluzione apprese nel corso dell'attivazione del sistema di attaccamento.

L'Attaccamento

Negli anni Ottanta, due distinti programmi di ricerca iniziarono ad investigare i pattern di attaccamento adulto:

- Mary Main con l'Adult Attachment Interview
- Hazan e Shaver (1987) con le ricerche sulla solitudine cronica.

Nel 1990 Bartholomew, analizzando la letteratura che riguardava l'attaccamento negli adulti, arrivò alla conclusione che queste due tradizioni differivano nella formulazione dello stile di attaccamento evitante: gli evitanti individuati dall'AAI negavano l'esperienza soggettiva di stress e svalutavano l'importanza dei bisogni di attaccamento; diversamente, gli evitanti identificati da Hazan e Shaver (1987) riportavano livelli relativamente alti di *distress* e avevano un'elevata paura di divenire intimi con gli altri.

Bartholomew (1990) ipotizzò così che potevano essere identificati due distinti *pattern* di evitamento:

- *Evitanti distanzianti (Dismissing avoidant)*: motivati da un mantenimento difensivo dell'autosufficienza;
- *Evitanti spaventati (Fearful avoidant)*: motivati da una paura conscia di anticipazione del rifiuto da parte degli altri.

Descrisse, quindi, un modello esteso di attaccamento adulto che includeva due forme di evitamento.

Classificazione dell'Attaccamento a 4 dimensioni

Bartholomew

ALTRO – Percezione di disponibilità e sostegno
EVITAMENTO

SE' – Percezione del proprio valore personale
DIPENDENZA - ANSIA

SICURO	PREOCCUPATO
EVITANTE-DISTANZIANTE AAI	EVITANTE-SPAVENTATO Hazan e Shaver (1987)

EVITAMENTO

Riflette l'intensità con la quale gli individui si sentono a proprio agio con la vicinanza e l'intimità nelle relazioni. Le persone che riportano alti valori su questa scala tendono ad essere meno coinvolte nelle loro relazioni e tendono a rimanere psicologicamente ed emotivamente indipendenti dai loro partner.

Hanno un'alta tendenza ad evitare l'intimità e ricercano alti livelli di auto-sufficienza. Cercano inoltre modalità, sia fisiche che emotive, per disimpegnarsi dalle relazioni.

Più frequentemente sperimentano insoddisfazione nella relazione. Le loro relazioni sono meno interdipendenti e fondate sulla fiducia ma piuttosto caratterizzate dall'ostilità.

ANSIA

Misura il livello con il quale gli individui si preoccupano e rimuginano circa la possibilità di essere rifiutati ed abbandonati dal partner.

Temono di essere abbandonati e ricercano intensamente sostegno, vicinanza e rassicurazione dal partner. Questi desideri e paure motivano a controllare intensamente il partner e la relazione alla ricerca di segnali di mancanza o di diminuzione di prossimità fisica o emotiva. Le figure di attaccamento sono cronicamente accessibili nelle mente, molto di più rispetto alle altre persone.

Il monitoraggio del partner o della relazione può condurre a interpretare le informazioni in un modo che conferma le aspettative negative. Questa tendenza, quindi, rende le persone ansiose ancora più vulnerabili all'angoscia e preoccupate circa la stabilità nel futuro della loro relazione.

ANSIA

Le persone con elevata ansia vivono la relazione emotivamente in modo molto intenso e sperimentano alti e bassi emotivi.

Quando danno sostegno al proprio partner tendono a percepire l'interazione come meno calda e supportiva, e credono che il partner sia meno soddisfatto del sostegno che gli viene fornito.

HYPERACTIVATING STRATEGIES

La ricerca di vicinanza può essere realizzata tramite tentativi insistenti ed energici per il sostegno, la vicinanza e l'amore che richiedono costante vigilanza, ansia, preoccupazione e sforzi finché non vengono percepiti la disponibilità della figura di attaccamento un senso di sicurezza.

Questi sforzi possono essere mirati a stabilire non solo un contatto fisico ma anche la percezione di una somiglianza, intimità e identità con l'altro.

Includono percorsi di attivazione emotiva che incrementano il controllo delle minacce di instabilità della figura di attaccamento. Presentano la tendenza a individuare minacce in quasi ogni transazione e nell'esagerare le possibili conseguenze negative. Intensificano anche le risposte emotive negative agli eventi minacciosi incrementando la ruminazione mentale o l'ansia, mantenendo gli eventi attivi nella memoria di lavoro.

DEACTIVATING STRATEGIES

La convinzione che la ricerca di prossimità non è un'opzione disponibile, può dare origine a disattivazione di tale ricerca, inibizione della ricerca di sostegno e tentativi di gestire i problemi da soli. L'obiettivo primario di queste strategie è mantenere il sistema di attaccamento disattivato al fine di evitare la frustrazione e così l'angoscia causata dall'indisponibilità delle figure di attaccamento.

Tale obiettivo conduce alla negazione dei bisogni di attaccamento, evitamento dell'intimità e della dipendenza da una relazione intima; massimizzazione della distanza fisica, emotiva e cognitiva dagli altri; tentativi di ottenere l'indipendenza e l'autoefficacia.

La disorganizzazione

In seguito ad una ricerca svolta da Stein e coll. (2002) su un campione di 115 persone alle quali hanno somministrato cinque differenti strumenti di misurazione dell'attaccamento, è emerso come un altro modo di mappare gli stili di attaccamento è quello di considerarli distribuiti su un circomplesso i quali assi cartesiani sono costituiti, orizzontalmente dal polo sicurezza-insicurezza, e verticalmente da quello delle strategie utilizzate per gestire l'insicurezza nelle relazioni di attaccamento (da quelle preoccupate a quelle evitanti). A questo circomplesso, ruotato di 45°, è sovrapponibile quello descritto da Batholomew e Horowitz (1991).

SISTEMA MOTIVAZIONALE SESSUALE

Sistema motivazionale sessuale

Vari autori propongono che l'accoppiamento umano sia governato da un sistema comportamentale innato e che le differenze individuali nelle motivazioni, cognizioni ed emozioni sessuali riflettano variazioni nel funzionamento di questo sistema.

Il primo a proporlo è stato lo stesso Bowlby (1969/1982) e la teorizzazione più approfondita è quella di Gurith Birnbaum (2015).

Da una **prospettiva evoluzionistica**, la funzione maggiore del sistema sessuale è quella di **passare i geni** da una generazione alla successiva, e il suo principale obiettivo è di avere rapporti sessuali con partner del sesso opposto al fine di **procreare**.

Questo sistema ha anche una **funzione relazionale** in quanto promuove l'attrazione fisica e la **formazione iniziale dei rapporti**, nonché l'**amore, l'intimità e l'impegno successivi** nei partner (Birnbaum, 2010; Davis et al., 2004; Feeney & Noller, 2004). A livello evolutivo, questo è interpretabile comunque come finalizzato alla sopravvivenza dato che permette di mantenere la coppia salda e per questo portare avanti la prole.

Sistema motivazionale sessuale

Chiaramente, **non opera in un *vacuum***, e il suo funzionamento può essere influenzato dal sistema di attaccamento, che è il primo sistema comportamentale a svilupparsi negli esseri umani, e il funzionamento congiunto dei due sistemi motivazionali è tipico delle relazioni romantiche che perdurano (Birnbaum, 2015).

Viceversa, la sessualità è **anche un potente mezzo per soddisfare le esigenze di attaccamento** di prossimità, intimità, approvazione e rassicurazione sulla stabilità e la longevità del rapporto (Davis et al., 2004).

Oltre a rispondere alle esigenze di attaccamento degli individui, comportamenti sessuali, come il bacio e il coccolamento, **possono anche ottemperare a un obiettivo di accudimento** volto a lenire, nutrire, confortare o aiutare a rilassare il partner in periodi di stress (Davis et al., 2004; van Anders, Edelstein, Wade, & Samples-Steele, 2013).

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Sistema sessuale e amore romantico

L'**accoppiamento sessuale** e l'**attaccamento** sono governati da separati sistemi motivazionali che si presume siano emersi separatamente durante l'evoluzione umana (Fisher, Aron, Mashek, Li, & Brown, 2002) e la loro attivazione è mediata da **diversi sistemi fisiologici** (Diamond, 2013).

In linea con Fisher (1998), il sistema sessuale guida una persona a desiderare di avere sesso con ogni appropriato membro della specie, mentre l'attrazione romantica implica la scelta di uno specifico partner col quale formare una nuova coppia, o con il quale si è già in relazione.

Ci sono numerosi casi nei quali le relazioni sessuali avvengono senza legame affettivo, come nelle relazioni sessuali di una notte, nel sesso casuale a volte anche anonimo, nello stupro.

Inoltre, l'amore romantico implica specifici meccanismi psicologici che possono non avere niente a che fare con il sesso in sé, come il desiderio per l'intimità emotiva e l'unione con la persona amata, i segnali di dipendenza dal partner, la disponibilità al sacrificio per l'amato (Fisher, 1998). Questi sono segni di attaccamento e accudimento.

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Sebbene il comportamento sessuale si è evoluto per motivare comportamenti riproduttivi (Buss & Kenrick, 1998), la fecondazione spesso non era sufficiente negli ambienti primitivi per la sopravvivenza della prole, che per un lungo periodo rimaneva altamente vulnerabile. La **pressione per la selezione** ha prodotto **meccanismi finalizzati a tenere i partner sessuali insieme** in modo che possano prendersi cura insieme della loro prole e incrementare le possibilità di sopravvivenza e riproduzione (Birnbaum & Reis, 2006; Eastwick, 2009; Fisher, 1998; Hazan & Zeifman, 1994; see also Zeifman & Hazan, Chapter 20, this volume).

Questi meccanismi presumibilmente implicano **comportamenti che promuovono l'intimità e il contatto affettivo** (ad es. contatto oculare prolungato, coccole, baciarsi), che distinguono il legame di attaccamento da altri tipi di relazioni sociali (ad esempio affiliative) e da altri tipi di legame (ad esempio incontri di una notte).

In ogni caso, la motivazione predominante che incrementa la vicinanza frequentemente è differente tra l'infanzia e l'età adulta. La sicurezza motiva la ricerca di vicinanza e lo sviluppo del legame in entrambe le fasi della vita, mentre il legame sessuale motiva la ricerca di vicinanza e lo sviluppo del legame solo in età adulta (Berscheid, 1988; Diamond, 2004; Hazan & Zeifman, 1994).

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Un sostegno alla concezione che il sistema sessuale si è sviluppato nel corso dell'evoluzione per promuovere legami solidi tra i partner, viene guardando in modo ravvicinato la costellazione di **caratteristiche che distinguono la sessualità umana da quella degli altri mammiferi**.

Gli esseri umani tendono, ad esempio, ad avere **rapporti sessuali in privato** e a **dormire insieme successivamente** (Ford & beach, 1951).

Inoltre, frequentemente hanno **rapporti sessuali frontalmente** (Ford & Beach, 1951; Reinisch & Beasley, 1991) che, differentemente dalla posizione degli altri mammiferi, permette ai partner di avere un contatto faccia-a-faccia, pancia-a-pancia e di guardarsi negli occhi e abbracciarsi durante il rapporto sessuale.

Queste abitudini comportamentali incrementano la probabilità che la **sperimentazione di contatti intimi protratti nel tempo rinforzi la connessione emotiva** tra i partner sessuali (es. Birnbaum, 2014; Hazan & Zeifman, 1994).

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Prove aggiuntive vengono dagli studi di **neuroimaging** che indicano che certe regioni del cervello si attivano durante l'esperienza del **desiderio sessuale** (ad es. il caudato, l'insula e il putamen) che si attivano anche durante l'**amore romantico** (Diamond & Dickenson, 2012, per una rassegna).

Questa sovrapposizione nella risposta neurologica suggerisce l'esistenza di un percorso neurobiologico che dal desiderio sessuale può influire sull'esperienza dell'amore e dell'attaccamento (e vice versa). I neuropeptidi che sono coinvolti in entrambi i tipi di comportamento (attaccamento e sesso) modulano la connettività funzionale tra alcune di queste regioni (Bethlehem, van Honk, Auyeung, & Baron-Cohen, 2013).

In particolare, **ossitocina** e **vasopressina** – che vengono secrete dagli esseri umani durante i preliminari, il rapporto sessuale e i momenti che precedono l'orgasmo (es. Carmichael *et al.*, 1987; Carter, 1992; Filippi *et al.*, 2003; Murphy, Seckl, Burton, Checkley, & Lightman, 1987) – facilitano il legame di attaccamento negli esseri umani e in altri mammiferi (es. Acevedo & Aron, 2014; Carter *et al.*, 2005; Ditzen *et al.*, 2009).

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Queste ricerche suggeriscono che l'interazione sessuale attiva meccanismi mediati dagli ormoni che implicano i processi di attaccamento sia negli esseri umani che in altre specie di mammiferi.

Inoltre, **caratteristiche distintive della sessualità** umana possono incrementare ulteriormente il rilascio di ossitocina durante il rapporto sessuale e amplificare questo legame emotivo. Ad esempio, gli esseri umani sono l'unica specie nella quale le femmine hanno dei **seni grandi indipendentemente dall'allattamento**. Questa caratteristica sessualmente attraente favorisce la **stimolazione dei capezzoli** durante l'attività sessuale, rinforzando ulteriormente il rilascio di ossitocina.

Inoltre, gli esseri umani sono tra i pochi mammiferi che hanno un'**esposizione prolungata all'ossitocina** per la tendenza ad avere rapporti sessuali anche durante il ciclo mestruale e non solo nel periodo precedente l'ovulazione (Young & Wang, 2004).

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Un'altra linea di prove che teorizza il legame tra attaccamento e sesso deriva dalle **rappresentazioni mentali del legame tra attaccamento e sesso che emergono dai racconti delle esperienze sessuali.**

In alcuni studi i partecipanti hanno descritto il significato soggettivo che davano ai rapporti sessuali (Birnbaum, 2003) e ai loro sentimenti, aspettative e convinzioni circa l'attività sessuale (Birnbaum & Gillath, 2006; Birnbaum & Reis, 2006). I risultati hanno evidenziato che sia gli uomini che le donne, generalmente, menzionano che l'attività sessuale incrementa l'intimità tra i partner e nutre il legame emotivo.

Alcune delle ragioni più frequentemente menzionate per avere rapporti sessuali riflette una motivazione relazionale, e cioè il desiderio di intimità emotiva e di incrementare la relazione (es. Meston & Buss, 2007).

Messe insieme, queste informazioni fenomenologiche sull'esperienza, i significati e le motivazioni sessuali illustrano che le persone abitualmente associano il sesso con la promozione delle relazioni.

Il contributo del sesso allo sviluppo del legame affettivo

Ricerche seguenti hanno esteso questi studi fornendo prove di questa associazione causale tra l'attivazione del sistema sessuale per la formazione e il mantenimento del legame di attaccamento.

In una serie di esperimenti, i partecipanti sono stati **esposti subliminalmente a immagini e parole erotiche** (vs parole o immagini neutre), per poi completare misurazioni di prontezza a iniziare una relazione (ad es. rivelarsi a un partner romantico potenziale) o a mettere in atto attività che incrementano la probabilità di mantenere una relazione romantica esistente (ad es. sacrificarsi per il proprio partner).

I risultati hanno indicato che l'esposizione a stimoli sessuali subliminali incrementa la prontezza sia a **rivelarsi a un nuovo partner** romantico che a mettere in atto comportamenti finalizzati a **promuovere la relazione romantica esistente** (Gillath, Mikulincer, Birnbaum, & Shaver, 2008).

Quindi, **semplicemente pensare al sesso, anche senza esserne consapevoli, può amplificare obiettivi finalizzati alla promozione della relazione** che incoraggiano l'uso di strategie che permettano alle persone di diventare più intimi ai potenziali partner o di intensificare una relazione con un partner esistente.

Attaccamento e Sessualità

Attaccamento infantile vs Attaccamento Adulto

Le forme di attaccamento che vengono vissute nell'infanzia hanno differenze rilevanti con quelle degli adulti.

Gli attaccamenti dei bambini, in primo luogo, sono tipicamente **complementari**. Al contrario, l'attaccamento adulto è tipicamente **reciproco**: entrambi i partner danno e ricevono protezione.

Una seconda differenza consiste nel fatto che, nell'età adulta, la figura di attaccamento è un **pari** e, spesso, è anche un **partner sessuale**. L'attrazione sessuale, nell'età adulta, è uno dei motivi principali che, almeno all'inizio della relazione, stimolano la ricerca di contatto.

La forma tipica di attaccamento adulto implica quindi l'integrazione di tre diversi sistemi motivazionali: **attaccamento**, **accudimento** e **sessuale**. Secondo alcuni autori anche quello cooperativo.

La modalità con la quale i *partner* interagiscono e soddisfano reciprocamente i bisogni di conforto e cure, permettendo così un'evoluzione della coppia al di là dell'attrazione sessuale iniziale, dipende dal modo in cui vengono confermati o modificati i rispettivi modelli operativi interni dei due *partner*.

Attaccamento adulto

Un ampio numero di ricerche dimostra che il sesso è più importante all'inizio di una relazione e, successivamente, divengono progressivamente più importanti il sostegno emotivo ed altri fattori simili. Ci sono anche prove che ci vogliono **circa 2 anni** perché le maggiori componenti dell'attaccamento (ad es. ricerca della vicinanza fisica, protesta per la separazione, porto fidato, base sicura) siano operative in una relazione.

In pratica l'attrazione sessuale mantiene insieme due adulti abbastanza a lungo per fornire l'opportunità che si formi un solido legame di attaccamento. Ad ogni modo la longevità della relazione sarà in larga parte determinata dalla capacità della coppia di mantenere il legame emotivo nonostante la diminuzione del ruolo dell'attrazione sessuale.

Infanzia

Ci sono prove che dal **primo anno** di vita il piacere sensuale e l'eccitazione sessuale appaiano e si esprimano in forme di attivazione genitale e di piacevole gioco con i genitali. Questo gioco con i genitali appare in bambini le cui madri si sono dimostrate responsive nei confronti dei bisogni del bambino, mentre nel caso di madri non responsive risulta quasi assente.

Successivamente, a partire dal **secondo anno** di vita, c'è un cambio di qualità nella curiosità sessuale e nell'autostimolazione. Emerge, infatti, un senso di interesse nelle differenze genitali tra maschi e femmine, e tra sé e i propri genitori.

Dall'osservazione clinica sembra che in questo periodo l'aggressività e la sessualità emergano come sistemi motivazionali separati che intervengono nell'organizzazione del funzionamento comportamentale e mentale, aggiungendo nuove dimensioni al senso emergente di sé del bambino.

Infanzia

Sensualità e sessualità

Alcune formulazioni tendono a distinguere l'**eccitazione somatica** e l'**impulso sessuale**.

Dice Lichtenstein (1961): “Esiste un’innata capacità di responsività fisica, una capacità di rispondere al contatto con un’altra persona con uno specifico tipo di eccitazione somatica che non è impulso perché non ha direzione, ma che è un innato prerequisito per il successivo sviluppo di un impulso. Possiamo chiamare “sessuale” questa responsività solamente perché è la matrice per il successivo sviluppo sessuale”.

A tal proposito Holmes (2007) propone il concetto di “**intersoggettività edonica**”, come il centro di esperienze fisiche sensuali, giocose, piacevoli e fonte di autoaffermazione che comprendono, costituiscono e cementano gli attaccamenti passionali nell’infanzia e, successivamente, nell’età adulta.

Infanzia

Sessualità e mentalizzazione

Ci sono prove che sia la capacità della madre di “**funzionare riflessivamente**”, piuttosto che il suo comportamento, il più grande predittore dello stile di **attaccamento del figlio**. Maggiore è la capacità di un genitore di pensare la mente dell'altro, più è probabile che il bambino sviluppi uno stato mentale sicuro rispetto alla relazione di attaccamento. A partire da questa concettualizzazione si apre uno spazio per includere le fantasie e la sessualità come un modo per modellare la stimolazione corporea, ora sperimentata non come parte dell'ambiente, ma come parte di sé.

In questo modo la sessualità e l'attaccamento divengono inevitabilmente parte di una matrice bidirezionale i cui parametri si spostano al fine di trovare il miglior compromesso possibile tra sicurezza e piacere. Man mano che il bambino sviluppa la capacità di elaborare degli scenari mentali e l'abilità di conoscere i propri confini corporei, inizia a sviluppare delle narrative nelle quali costruisce e ricostruisce il proprio senso di sé, nelle quali incorpora i temi vissuti nel corso dell'infanzia in relazione ai diversi sistemi motivazionali.

Transizione

Dalla sensualità infantile alla sessualità adulta

Una prima ovvia possibilità è che la relazione di attaccamento, dato che lascia una traccia permanente nell'**esperienza fisica del piacere e dell'ansia**, determinerà lo sviluppo futuro delle fantasie sessuali (Weinstein, 2007).

L'**interazione piacevole e tattile tra il caregiver e il bambino** è chiaramente centrale per il buon attaccamento. Sebbene alcune esperienze di contatto tra i caregiver e il bambino possano essere in qualche modo solamente analoghe al comportamento sessuale, “piacere” è inevitabilmente la parola appropriata per il baciare, coccolare, solleticare, abbracciare, guardarsi, accarezzarsi, giocare e per tutto ciò che cementa un attaccamento sicuro.

Quindi il legame tra sessualità e attaccamento è strettamente reciproco e bidirezionale fin dall'inizio. Secondo Holmes (2007) la sequenza di sviluppo è da **(a)** un'interazione sicura, giocosa e psicofisicamente e mutuamente mentalizzante, a **(b)** una generale competenza immaginativa fino a **(c)** la capacità di immaginare interazioni erotiche (nelle quali avranno inevitabile influenza i MOI dell'attaccamento e la loro interazione con gli altri SMI).

Sistema Sessuale e Adolescenza

Nel periodo che va dai 15 ai 25 anni la persona deve sviluppare strategie di integrazione che gli permettano di trovare soluzione alle diverse spinte motivazionali. Le esistenti strategie di autoprotezione e ricerca di protezione devono essere riorganizzate, devono essere costruite strategie sessuali, e queste devono essere integrate in modi che permettano di instaurare una varietà di relazioni di attaccamento che possano coesistere e sostenersi tra di loro.

Nella media e tarda adolescenza un amico può anche divenire oggetto di desiderio sessuale. Questo crea un nuovo modo di sperimentare l'intimità e di esprimere l'affettività e offre nuovi incentivi per mantenere le relazioni nonostante periodi di stress. In aggiunta, il desiderio sessuale offre nuovi modi per cercare conforto e ridurre l'attivazione emotiva.

Sistema Sessuale e Adolescenza

Inoltre, le relazioni sessuali, al livello base, non richiedono particolari abilità sociali o verbali, oppure una reciprocità interpersonale. L'attività sessuale, in altre parole, è sovra-determinata e la può mettere in atto teoricamente chiunque. Il compito centrale dell'adolescenza è quello di gestirla in modo che possa promuovere l'intimità e la protezione della prole.

Se non siamo in grado di integrare le diverse spinte motivazionali che fanno parte di una relazione intima adulta (attaccamento, accudimento e sessuale) possiamo arrivare a frammentarle e, ad esempio, possiamo iniziare a cercare soddisfazione in relazioni differenti per differenti motivi, oppure a mettere in atto comportamenti sessuali rischiosi.

Sistema Sessuale e Adolescenza

Per alcuni adolescenti il desiderio sessuale fornisce una forte motivazione a migliorarsi e a riorganizzare l'espressione dei sistemi motivazionali precedenti. Altri, invece, confondono la soddisfazione sessuale con la ricerca di conforto e mettono in atto comportamenti sessuali frequenti o non sicuri al fine di ridurre l'ansia cronica. Altri, scoprono che essere sessualmente precoci o promiscui rende possibile interrompere l'isolamento vissuto nella loro infanzia. Alcuni accondiscendono alle richieste sessuali degli altri.

In aggiunta, così come posso essere confusi comportamento sessuale e ricerca di conforto (sistema sessuale e attaccamento), può avvenire lo stesso con sesso ed aggressività (sistema sessuale ed agonistico); l'aggressività, così, può essere espressa sessualmente confondendola per amore da entrambi i partner.

Sessualità e adolescenza

Affinché qualcuno divenga una figura di attaccamento è necessario che sia familiare e abbia un comportamento prevedibile. Però, l'eccitazione sessuale, da una parte viene ridotta dalla familiarità e dalla prevedibilità e intensificata dalla novità, dalla non familiarità e dalla diversità (Eagle, 2007); dall'altra viene favorita dalla sicurezza, tipica di una relazione di attaccamento sicuro, e ridotta dall'ansietà, tipica delle situazioni nuove e da esplorare (Holmes, 2007). Ci si trova, così, a dover integrare le motivazioni che ci legano al nostro partner con quelle che ci spingono a conoscerne altri.

Sistema Sessuale e Adolescenza

D'altro canto, la maggior parte dello **sviluppo cerebrale nel corso dell'adolescenza** avviene nelle regioni cerebrali che sono centrali nella regolazione delle emozioni e dei comportamenti.

In particolare, i cambiamenti nell'eccitazione (*arousal*) e nella motivazione conseguenti alla maturazione della pubertà precedono lo sviluppo delle abilità di regolazione in modi che creano una frattura tra l'esperienza affettiva degli adolescenti e la loro capacità di regolare l'eccitazione e la motivazione (Steinberg, 2005). Infine, ci sono prove che la maturazione della pubertà influenzi direttamente lo sviluppo degli interessi romantici e della motivazione sessuale (Neeman, Hubbard & Masten, 1995).

Lo sviluppo metacognitivo avvenuto fino a questa età, quindi, non è sufficiente per gestire in pieno le intense emozioni che sperimenta l'adolescente. Pertanto, saranno necessari ulteriori livelli di sviluppo e maturazione che verranno favoriti o meno, tra le altre cose, proprio dall'attivazione del SMI sessuale e dalle strategie che il soggetto troverà per gestire la propria sessualità sia nel rapporto con se stesso che con gli altri.

Sistema Sessuale e Adolescenza

Il punto è che, a partire dalla mezza adolescenza, il desiderio sessuale è una forte motivazione che si sovrappone ad altri sistemi comportamentali e la sua espressione può facilmente essere dirottata da altri pressanti bisogni psicologici.

Pochi adolescenti sono preparati a riconoscere o regolare il desiderio sessuale e coloro con minori soddisfazioni in altre sfere della vita sono a maggior rischio di utilizzare la sessualità con modalità distorte. Psicologicamente, c'è il rischio di confondere gli stati affettivi e che la propria identità venga definita troppo strettamente da cosa uno dà o riceve sessualmente.

Attaccamento e Sessualità

La struttura

Attaccamento e sessualità in adolescenza

In linea con l'idea che la **SICUREZZA** nell'attaccamento favorisca un approccio fiducioso verso la sessualità, gli adolescenti con attaccamento sicuro:

- riferiscono bassi livelli di erotofobia (reazioni e valutazioni negative in risposta a stimoli sessuali) e maggiori livelli di **erotofilia** rispetto ai loro pari insicuri;
- non ritardano il **primo rapporto sessuale** (come fanno gli evitanti), non ne hanno raramente (come gli uomini ansiosi e le donne evitanti) e non lo anticipano (come le donne ansiose);
- è più probabile che si coinvolgano in **relazioni romantiche di lunga durata**, esplorando i vari aspetti della sessualità e godendone;
- preferiscono **relazioni che implicano affetto** e, quindi, è più probabile che abbiano rapporti sessuali per **promuovere il legame affettivo**;
- è meno probabile che abbiano rapporti sessuali per **timore di essere abbandonati**, ed è meno probabile che si **sottomettano ai desideri sessuali** del partner e mettano in atto **comportamenti sessuali rischiosi o indesiderati**;
- è meno probabile che accettino e cerchino **relazioni sessuali casuali**.

Attaccamento e sessualità in adolescenza

Gli adolescenti con alta **ANSIA** nell'attaccamento utilizzano il sesso al fine di soddisfare i loro intensi bisogni di sicurezza e amore. É probabile che mettano in atto comportamenti sessuali finalizzati a:

- evitare il **rifiuto** del partner;
- ottenere la **rassicurazione** e ristabilire la **connessione**.

A tal fine possono:

- **assecondare** i desideri sessuali del partner;
- mettere in atto **comportamenti sessuali indesiderati**;
- mettere in atto **comportamenti sessuali rischiosi** (es. mancato uso del contraccettivo, consumo di alcol e droghe).

Attaccamento e sessualità in adolescenza

Soprattutto tra i giovani uomini, l'ansia nell'attaccamento è associata a:

- meno frequenti attività sessuali in un periodo di 6 mesi;
- un'età più avanzata per il primo rapporto sessuale.

Invece, soprattutto tra le giovani donne, l'ansia nell'attaccamento è associata a:

- maggiore probabilità di avere rapporti sessuali durante l'adolescenza;
- un'età più giovane per il primo rapporto sessuale;
- un atteggiamento positivo verso i rapporti sessuali non impegnati.

Attaccamento e sessualità in adolescenza

Gli adolescenti con elevato **EVITAMENTO** nell'attaccamento hanno un desiderio significativamente inferiore di **relazioni sessuali che implicano affetto**, forse perché svalutano l'importanza dei legami emotivi, almeno a livello conscio, e sono frustrati dall'intimità implicata nel sesso.

Gli adolescenti evitanti vergini riferiscono **alti livelli di erotofobia** e **meno comportamenti sessuali non collegati al coito** (ad esempio, petting) rispetto ai loro pari vergini non evitanti.

Quando iniziano ad avere rapporti sessuali, lo fanno in **età più avanzata**, **meno frequentemente** e per ragioni per lo più collegate al **prestigio** e al proprio **benessere soggettivo** piuttosto che finalizzate alla promozione dell'intimità.

Sebbene le persone evitanti riferiscano di mettere in atto meno frequentemente attività sessuali con un partner, **si masturbano più spesso**.

Attaccamento e sessualità in adolescenza

É meno probabile che godano dell'esperienza sessuale e possano tendere a **bere o usare droghe** prima del rapporto sessuale.

Il loro disinteresse verso l'intimità li porta a essere più attenti ai comportamenti che possono minacciare la loro salute, come ad esempio il mancato uso dei **preservativi**.

Curiosamente, le stesse motivazioni che in adolescenza portano i giovani a prendere le distanze dalla sessualità, nella giovane età adulta li possono portare a mettere in atto **strategie a breve termine** per la ricerca del partner, più orientate ai **rapporti sessuali senza impegno**.

Le ricerche, infatti, confermano che sono più interessati al **Sesso senza emozioni**, ed è meno probabile che siano coinvolti in relazioni sessuali esclusive, mentre è più probabile che abbiano **rapporti sessuali con degli estranei** e mettano in atto **rapporti sessuali di una notte**.

Attaccamento e sessualità in età adulta

Ci sono ampie prove che evidenziano le conseguenze negative degli attaccamenti insicuri sviluppati nell'infanzia sulle esperienze soggettive delle attività sessuali in età adulta. Sia l'ansia che l'evitamento nell'attaccamento sono associati con:

- meno sentimenti positivi e più sentimenti negativi durante il sesso;
- maggiori livelli di ansia relativa al sesso;
- più bassi livelli di eccitazione, intimità e piacere sessuale;
- minori valutazioni positive sulle proprie qualità sessuali;
- minori valutazioni positive sulle proprie capacità di gratificare i propri e altrui desideri e una più bassa autostima sessuale;
- una minore autopercezione di essere attraenti e sensuali;
- meno frequenti esperienze orgasmiche nelle donne;
- minore soddisfazione sessuale;
- maggiore insoddisfazione riguardo il controllo sul come, quando e quanto avere rapporti sessuali.

Attaccamento e sessualità in età adulta

Gli individui **SICURI** ricercano relazioni intime impegnate, un senso di confidenza con la propria sessualità, comfort con l'intimità sessuale, piacere nella reciproca gratificazione sessuale che contribuisca al mantenimento di una soddisfacente relazione romantica.

Sono motivati da obiettivi finalizzati alla **promozione della relazione** e quindi cercano la soddisfazione dei loro bisogni e desideri sessuali all'interno di una **relazione intima impegnata**. È quindi meno probabile che abbiano partner sessuali casuali o promiscui, relazioni sessuali di una notte o rapporti sessuali al di fuori della relazione primaria.

Essere liberi da preoccupazioni collegate all'attaccamento favorisce uno stato mentale di libertà interiore che facilita l'esplorazione sessuale con i partner a lungo termine, migliorando la **reciproca soddisfazione relazionale e sessuale**.

La sicurezza dell'attaccamento è collegata, inoltre, a una maggiore **percezione di essere attraenti**.

Attaccamento e sessualità in età adulta

Le persone con attaccamento caratterizzato da alti livelli di **ANSIA** vivono spesso l'amore come un'esperienza che implica **ossessione**, desiderio di reciprocità e di **unione, alti e bassi emotivi**, una **fortissima attrazione sessuale** e sentimenti di **gelosia**.

L'ansia nell'attaccamento è anche associata a un'autovalutazione più bassa della propria abilità di negoziare gli incontri sessuali, a maggiori **preoccupazioni circa la performance** sessuale e la **possibilità di perdere il partner**.

Per le persone con elevata ansia nell'attaccamento il comportamento sessuale può essere motivato dalla percezione di stress e insicurezze relazionali, con la conseguente ricerca di **rassicurazioni** sull'amore e la disponibilità del partner.

Attaccamento e sessualità in età adulta

Tendono a **compiacere il partner** durante il rapporto sessuale, mentre inibiscono l'espressione dei propri desideri, spesso sottomettendosi a proposte sessuali indesiderate.

Parallelamente possono anche **obbligare l'altro** in attività indesiderate, al fine di ottenere, attraverso il sesso, la rassicurazione della disponibilità e dell'amore del partner.

Inoltre, il sesso diviene il modo per **dimostrare la propria vicinanza** e il proprio affetto nei momenti di difficoltà.

Il sesso può essere usato al fine di cercare di **controllare lo stato emotivo dell'altro** e di riavvicinarlo a sé, sostituendo gli stati emotivi negativi con sentimenti di accettazione e desiderio di vicinanza.

Attaccamento e sessualità in età adulta

I soggetti ansiosi possono manifestare, nei confronti del **partner ormai perduto**, un incremento del desiderio, continue fantasie sessuali e un'intensa attivazione sessuale in sua presenza.

Anche le loro **fantasie** implicano temi di sottomissione che servono al loro bisogno di essere desiderati irresistibilmente.

Fantasticano inoltre di ricevere e dare affetto durante l'attività sessuale e desiderano coinvolgimento emotivo, calore e attenzione dai loro partner durante il rapporto sessuale.

Alcuni autori hanno poi osservato che, **soprattutto per le donne**, l'ansia è associata a relazioni sessuali precoci, elevato numero di partner sessuali e infedeltà. Gli uomini ansiosi, invece, avrebbero meno relazioni sessuali rispetto a quelli sicuri ed evitanti.

Attaccamento e sessualità in età adulta

Oltre ad astenersi dal sesso (nelle prime fasi della vita), le persone **EVITANTI** sembrano costruire attività sessuali in modi che rendano l'**intimità e l'interdipendenza improbabili** (dalla tarda adolescenza in poi).

Molti studi hanno infatti rilevato che gli attaccamenti evitanti sono associati con atteggiamenti più positivi verso il **sesso casuale**, come l'accettazione del sesso senza amore e del sesso senza impegno.

Ad esempio, in uno studio svolto in 47 nazioni, Schmitt (2005) ha anche individuato una correlazione positiva nella maggior parte delle nazioni tra le autovalutazioni di evitamento e la prontezza a mettere in atto forme di comportamento sessuale casuali e non impegnate. Questi risultati sono stati recentemente replicati su un campione di 17.837 persone, provenienti da 56 nazioni di varie parti del mondo (Schmitt, Jonason, 2015).

Attaccamento e sessualità in età adulta

In linea con il loro contare in modo estremo su sé stessi, **spesso si masturbano** piuttosto che avere frequenti rapporti sessuali con il partner.

Quando devono avere rapporti con il partner, **si focalizzano sui propri bisogni sessuali** ed è **meno probabile che esprimano affetto fisicamente e che prestino attenzione ai bisogni del partner.**

Questo modo di fare distaccato entra anche nelle **fantasie**, dove mettono in scena i loro bisogni di distanza interpersonale e la loro ostilità.

Disorganizzazione e Sesso

Secondo Shane, Shane e Gales (1999), l'esperienza sessuale tipica della disorganizzazione dell'attaccamento in realtà non è realmente sessuale. In questo caso i bisogni del proprio Sé e del Sé-con-l'altro non sono soddisfatti e non vi è né amore, né intimità, né piacere sessuale di qualche tipo. Inoltre, non vi è né un Sé integrato, né un Sé consolidato, né un forte legame con l'altro.

L'esperienza di queste persone non è sessualmente piacevole e, a volte, non implica nemmeno i genitali. Piuttosto, e più spesso, è sgradevole o dolorosa, oppure anestetica a causa dei tentativi del Sé di auto-protegersi grazie a meccanismi di dissociazione.

Disorganizzazione e Sesso

Gli adulti che durante l'infanzia hanno sofferto di questi traumi irrisolvibili, afferma Lichtenberg (2008), hanno sperimentato confusione, ragionamento disorganizzato e dissociazione in risposta ai loro ricordi o alla riattivazione attuale. Queste esperienze disorganizzanti interferiscono con l'apprezzamento della soggettività propria e altrui. Piuttosto che prestare attenzione ai desideri e ai sentimenti dell'altro, essi possono tendere ad intensificare gli stati affettivi negativi, l'ipervigilanza e l'essere centrati su se stessi.

Alternativamente, possono essere soggetti a dissociazione con stati emotivi di noia, di annebbiamento e a comportamenti automatizzati. In ogni caso, la cognizione viene danneggiata e la consapevolezza autoriflessiva non esiste. Tuttavia, come afferma l'Autore, se la relazione tra il trauma irrisolto e l'attaccamento disorganizzato, da una parte, e gli stati borderline e dissociativi, dall'altra, è stata ben documentata, la relazione con le azioni sessuali è ancora a livello congetturale.

Disorganizzazione e Sesso

Lichtenberg (2008) ipotizza che gli stati di ipereccitazione eccessivamente stimolanti possano servire per **oscurare** il profondo sconvolgimento emotivo che deriva da un deficit nel sostenere esperienze sensuali empatiche. I bambini e gli adulti che fronteggiano e cercano di gestire l'effetto della sottostimolazione sensuale e della dissociazione affettiva potranno cercare **ravvivamento** in una varietà di forme: il dolore per stimolare la consapevolezza del corpo, la rabbia e la distruttività, l'utilizzo di droghe, la pornografia e un'ampia varietà di schemi sessuali caratterizzati dalla sottomissione-dominazione che si possono combinare con ognuno di questi elementi.

Disorganizzazione e Sesso

Gli adulti che hanno un attaccamento irrisolto derivante dalla dominazione collegata al trauma subito, lottano con il bisogno di regolare le sensazioni di tipo sensuale con l'eccitazione sessuale in forme rigide e ripetitive che li immobilizzano in un mondo auto-centrato caratterizzato dall'immediatezza, nel quale manca la prospettiva circa i propri desideri ed i comportamenti messi in atto per sedurre l'altro, nonché riguardo ai desideri e alla soggettività dell'altro, che esiste solo al fine di regolare immediatamente lo stato emotivo disturbato. Bloccati in un mondo caratterizzato da un qui-ed-ora di coscienza limitata, tali soggetti spingono se stessi e gli altri a realizzare degli scenari caratterizzati dal piacere sessuale senza nessuna apertura ad una consapevolezza più ampia del passato e del futuro, e alla consapevolezza riflessiva che apre a dei possibili cambiamenti.

Disorganizzazione e sesso

Secondo Holmes (2007) i comportamenti autodistruttivi delle persone con DBP (caratterizzato da una disorganizzazione dell'attaccamento) includono attività sessuali rischiose, degradate, spiacevoli, perverse o umilianti che possono essere comprese in vari modi:

- come ripetizione delle dinamiche di dominazione/sottomissione sperimentate nell'infanzia;
- come routine per gestire il senso di caos totale;
- l'associazione tra sessualità e aggressività permette di sperimentare comunque qualcosa, anche se dolore, permettendo così di fuggire dai sentimenti di dissociazione;
- essere una vittima assicura un ruolo e una qualche forma di protezione, sebbene alle spese del rispetto e del piacere;
- la vergogna collegata alla vulnerabilità sperimentata in momenti di bisogno viene rimessa in atto attraverso forme degradate di sessualità in modo ripetitivo, e questo fornisce alla persona un'illusione di controllo.

Bibliografia in italiano



In entrambi i libri, con diversi livelli di approfondimento, ma comunque affrontati in modo scientifico e con un linguaggio comprensibile, vengono descritti i temi dei sistemi motivazionali interpersonali (l'architettura motivazionale umana che permette di passare dall'impulso, all'emozione e al progetto intenzionale di vita) e del rapporto maturo tra affettività e sessualità.

In alcuni casi le diapositive della docenza presentano qualche informazione in più e, in molti altri, sono i libri ad arricchire e contestualizzare in modo più ampio quanto affrontato durante l'incontro.