Intimità: sappiamo viverla? Possiamo fidarci?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Si può fare l'amore e sentirsi estranei?». Oggi questo senso di estraneità, di mancanza di intimità emotiva, è sempre più lamentato, a dispetto di un'intimità fisica spesso rapida e indiscriminata. Che cosa ci manca, quando siamo feriti da questa frustrazione emotiva, nonostante la vicinanza dei corpi? "Intimità" deriva dall'aggettivo latino "intimus", superlativo correlato al comparativo "interior", interiore, e sostantivato al maschile per indicare una "persona intima". Indica un sentimento di grande qualità affettiva che mette in contatto ciò che è più interno, profondo, ma anche ciò che è più nascosto e segreto, tra persone legate da amicizia o da amore. Dà una sensazione di appartenenza e di esclusività, emotivamente molto gratificante. Fa sentire unici.

Dal punto di vista neurobiologico, il sentimento di intimità è espressione dell'attivazione delle vie e dei centri nervosi che coordinano due emozioni principali, di segno opposto: il sistema appetitivo, che ci porta a ricercare attivamente qualcuno (o qualcosa di surrogato) che soddisfi il nostro bisogno di amore, di piacere e di gratificazione affettiva e amorosa; e il sistema del panico-angoscia da separazione, che si attiva quando questo appagamento manca, inducendoci a ricercare legami intimi e confortanti.

L'appagamento del bisogno di intimità attiva infatti il sentimento del piacere, nella sua accezione più profonda e calda. E' molto gratificante per le donne, per le quali la profondità di una relazione d'amicizia o d'amore corrisponde all'intensità del sentimento di intimità che la colora. Diceva Alexander Lowen, uno dei fondatori della psicoterapia a orientamento corporeo, più nota come "bioenergetica": «Il piacere è la forza creativa della vita. E' l'unica forza abbastanza possente da opporsi alla parziale distruttività del potere. Molte persone credono che questo ruolo apparten¬ga all'amore; ma se l'amore è qualcosa di più di una pura parola, deve basarsi sull'esperienza del piace¬re». Un piacere che ha forti valenze fisiche ed emotive, con una tendenza alla dominanza della componente fisica nell'uomo e della componente emotivo-affettiva nella donna, oggi peraltro sempre più interessata anche alla componente fisica.

Il sentimento di intimità si compone quindi di qualità fisiche ed emotive, variabili a seconda delle persone coinvolte, del tipo di legame – d'amicizia o d'amore – che le unisce, della capacità di abbandonarsi al sentimento di fiducia nell'altro che l'intimità per definizione richiede. Fiducia oggi sempre più violata e calpestata a tutti i livelli. L'intimità, nella sua accezione emotiva profonda, non può essere imposta. E' un dono che accompagna sintonie spontanee e profonde, spesso misteriose per la subitaneità in cui possono a volte crearsi, nell'innamoramento, come nell'amicizia. L'intimità può anche crescere con gradualità, quando due persone superano piano piano quelle barriere e difese che proteggono le parti più vulnerabili e preziose dell'Io. Può alimentarsi della quieta consuetudine che unisce due persone in una relazione stabile. L'intimità, per essere sana, pone una condizione necessaria: la reciprocità. Reciprocità di intuizione l'uno dell'altro (o altra che sia), reciprocità di intenti, di consenso, di rispetto, di ascolto, di senso del piacere. Reciprocità di affetto e di amore. L'intimità esprime il bisogno di sentirci amati e di sentirci preziosi per la persona che ci ama. Senza queste condizioni, l'intimità è solo contatto di

© 2016 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

nudità. Può diventare invasività. O addirittura abuso, anche di se stessi. Un rischio più alto oggi, in cui il corpo è valorizzato in senso narcisistico – si pensi al culto del¬l'immagine e alla fitness-mania – ma sta progressivamen¬te perdendo il contatto con le basi sensuali e affettive del piacere fisico, con una tendenza alla polarizzazione scissa tra l'abbondanza di sesso e l'impoverimento della capacità di intimità affettiva ed emotiva.

Le differenze tra uomini e donne, nella percezione ed espressione del desiderio e della capacità di intimità, hanno una base biologica, fondata, tra l'altro, su diversità ormonali e polarizzata da differenze educative. Fortunatamente, è possibile far crescere la propria capacità di intimità, anche quando essa non sia stata molto coltivata e gratificata nell'infanzia e nella giovinezza, attraverso relazioni d'amicizia e d'amore con persone positive, con le quali la fiducia venga ricambiata e fatta sbocciare. E' questo l'amore che cura: ma richiede qualità interiori, un senso etico della vita e un profondo rispetto per i sentimenti, i bisogni e le vulnerabilità dell'altro. Scottate da relazioni che hanno ferito, sempre più persone fuggono dall'intimità, pur desiderandola, perché hanno perso la fiducia di potersi fidare. E non solo nell'amore.