

SULLA CAPACITÀ DI AMARSI... (L'OMOFOBIA INTERIORIZZATA)

PARTE II

I pregiudizi sull'omosessualità fanno parte di ideologie culturali, tradizioni apprese fin dall'infanzia e la definiscono vizio, peccato, malattia, perversione. Una volta introiettati si traducono in una scarsa considerazione di Sé che può spingere fino al disprezzo e all'autolesionismo. La sessualità diventa allora scenario di comportamenti autopunitivi che portano al rischio di contagio da HIV e altre MST.

Si potrebbe fissare il prezzo dei pensieri alcuni costano molto, altri poco. E con che cosa si pagano i pensieri? Io credo così: con il coraggio. (Ludwig Wittgenstein, 1946)

IDENTITÀ E PAURA

Un tempo la condanna sociale era riservata all'espressione della sessualità, oggi riguarda anche l'espressione dell'affettività nelle coppie omosessuali e la loro capacità genitoriale. Questi temi richiedono un'elaborazione nuova del concetto di famiglia non più riferibile ad un unico modello in grado di contenere le diverse sfaccettature dell'affettività. In questo momento storico gli aspetti di criticità riguardano la vita affettiva oltre quella sessuale, la costruzione di un'identità propria e di coppia al di fuori di schemi tradizionali che generano la paura del nuovo.

Compito delle persone omosessuali è quello di individuare e ritrovarsi in altri modelli relazionali, di coppia e genitoriali, passando attraverso l'elaborazione del vuoto lasciato dalla dissolvenza del modello maschio/femmina, padre maschio/madre femmina.

AFFETTIVITÀ EREDITATA E SESSUALITÀ AUTONOMA

La percezione e il vissuto dell'immagine di sé in relazione all'altro poggia su una struttura statica, su relazioni tradizionali, dove l'immagine eterosessuale di maschio e femmina, padre/madre, padre maschio, madre femmina è un'immagine che possiede una compattezza consolidata attraverso mito, storia, favole, depositi innestici, rappresentazioni ereditate da millenni che hanno una propria completezza e autonomia interna tali da essere sottoposte in modo limitatissimo alle disposizioni della coscienza. E' come se non riuscissimo a vedere nulla di diverso da questa introiezione. (A. Lanotte 2014). L'interdizione sociale ha inoltre giocato un ruolo indubbio nel rafforzare la separazione della sessualità dall'affettività, imponendo il culto del piacere attraverso criteri di efficienza e disimpegno emotivo.

ASPETTATIVE E FALLIMENTI

La relativa facilità di consumare sesso, ha focalizzato e ridotto l'immaginazione al puro atto del piacere esasperando l'importanza della sessualità a discapito di una conoscenza delle capacità e delle risorse affettive. La difficoltà di costruire relazioni sentimentali durature costituisce ad oggi la causa delle principali sofferenze in molte persone, per le quali la vita di coppia rimane il progetto affettivo ideale nonostante i ripetuti e dolorosi fallimenti. L'intenzione di rendere stabile un legame spesso si concilia male con lo stimolo che la sessualità riceve da un mercato più che accessibile e quasi inesauribile. Aspetti intrapsichici, interpersonali e sociali dunque, si intrecciano definendo le coordinate entro le quali si svilupperà la visione del mondo e la trama fitissima delle proprie esperienze.

La dimensione sessuale come aspetto specifico di ciascuna persona è da intendere come uno spazio psicodinamico che si forma precocemente attraverso l'interiorizzazione di schemi comportamentali, modelli relazionali e patrimoni di aspettative, desideri, angosce e paure; è strettamente legata alla rappresentazione di sé in relazione all'altro, fornisce informazioni importanti sull'intera persona e invita ad entrare nel campo complesso della valutazione della personalità.

INFORMAZIONE VERSUS VALUTAZIONE DEL RISCHIO

Le campagne di informazione e prevenzione in tema di salute e malattie a trasmissione sessuale non possono prescindere da temi quali la percezione del rischio che a sua volta rimanda alla complessità delle dinamiche psicologiche sottostanti gli agiti autolesivi in campo sessuale. Questo approccio alla prevenzione richiede il superamento di rigide chiavi di lettura e può avvenire attraverso l'adozione di criteri valutativi in grado di accogliere la complessità della dimensione umana che esprime attraverso la sessualità il ruolo fondamentale degli aspetti inconsapevoli presenti nella ricerca stessa del rischio.

Le strategie di prevenzione nascono all'interno di modelli sociali, culturali e politici che a volte fanno fatica

ad accogliere una visione multiprocessuale, in grado di comprendere come le condizioni sociali organizzino le identità personali e i rapporti interpersonali rischiando di attribuire ai singoli individui, responsabilità che non sono solo personali, ma sociali. Ignorare l'omofobia interiorizzata, che si traduce in una sorta di oppressore interno, vuol dire sottostimare l'effetto di una dinamica inconscia che genera sentimenti autodistruttivi.

DESIDERIO E COLPA

Alcuni studi hanno evidenziato una correlazione importante tra ricerca di esperienze e sensazioni forti da un lato e sensi di colpa, rifiuto, insoddisfazione della propria vita affettiva e desiderio frustrato di relazioni stabili dall'altro (A. Bourne, 2015).

Alcuni obiettivi di un intervento psicologico e di prevenzione riguardano la capacità di:

- Comprendere in che modo il rifiuto di Sé si traduce in comportamenti di ritiro (mancanza di progettualità, auto emarginazione, isolamento) alterazioni della sfera affettivo-relazionale, problemi psicosomatici, depressione, ansia, insonnia, comportamenti autodistruttivi fino al suicidio.

- Comprendere in che modo la disistima e la svalutazione di Sé sostengono la difficoltà a costruire e mantenere relazioni intime attraverso una scissione tra affettività, sessualità, relazioni.

- Comprendere la relazione che intercorre tra la ricerca del rischio e la distorsione dell'esame di realtà, la dimensione dell'impulsività, della rabbia e dell'aggressività come risposte reattive o stabili di un individuo di fronte alla frustrazione.

- Dare significato ai comportamenti rendendoli scelte consapevoli. L'obiettivo è quello di collocare le proprie esperienze lungo un continuum temporale, legandole a ciò che le ha precedute e a ciò che le seguirà. Recuperare la dimensione del futuro vuol dire sostenere l'esame di realtà e conferire una memoria emotiva agli accadimenti così che possano essere interiorizzati come esperienze emotive e non come semplici fatti.

- Favorire la costruzione di rappresentazioni di Sé consapevoli attraverso la messa in atto di interazioni adeguate, in grado di fornire il contenimento necessario a dare forma a percezioni e sensazioni altrimenti prive di spessore psichico.

La modificazione dei comportamenti a rischio obbliga pertanto a porre al centro dell'attenzione, la persona, la sua storia, le sue risorse attuali. Alcune ricerche evidenziano il limite di una prevenzione basata sulla semplice informazione affermando che persone con elevati livelli di conoscenza dell'HIV si sono esposte comunque al possibile rischio di contagio. Fare prevenzione vuol dire creare spazi di elaborazione e di incontro dove le persone possono esprimere il proprio disagio, renderlo consapevole e dividerlo, comprendendo il ruolo specifico giocato dagli aspetti depressivi nella percezione che hanno del rischio nella loro vita sessuale. Attraverso laboratori esperienziali è possibile e fondamentale comprendere in che modo la presenza di aspetti problematici preesistenti incide sulla capacità di negoziare rapporti sessuali protetti.

- Costruire il senso di appartenenza ad una storia come contenitore simbolico del sé, attraverso la narrazione che permette ad ogni individuo di dare voce ed elaborare gli aspetti relativi alle proprie origini, affrontando le proprie specificità, dando forma alle proprie paure, fantasie e desideri.

- Creare un senso di coerenza tra gli eventi della vita e un senso di Sé nel tempo.

