

I meccanismi di difesa: la Sessualizzazione

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Un meccanismo di difesa utilizzato molto spesso, tanto dagli uomini che dalle donne, per evitare la presa di consapevolezza di affetti, stati dell'io, emozioni e vissuti fonte di angoscia e sofferenza è **la Sessualizzazione o istintualizzazione**, come è anche chiamato questo processo difensivo nella letteratura psicoanalitica.

Ricordo che i meccanismi di difesa sono dei processi mentali inconsci, ovvero, in questo caso specifico, la persona non è cosciente di utilizzare il sesso come una strategie di difesa "da altro". Ma che cos'è questo "altro"? Da che cosa e perché ci si dovrebbe difendere? Vediamo di capirlo meglio: iniziamo con il dire che *le attività e le fantasie sessuali* possono essere usate difensivamente per **padroneggiare l'angoscia**, per **recuperare l'autostima**, per **controllare la vergogna** o per **sottrarsi ad una sensazione di noia e morte interiore**.

Le persone possono sessualizzare qualunque esperienza con **l'intento inconscio di convertire** la paura e la sofferenza, o qualsiasi altro vissuto soverchiante, **in eccitazione**. Pensiamo ad esempio a quanto possa essere annichilente la sensazione di morte interiore, il senso di vuoto, di non esistere o di far fatica a trovare un senso nella propria vita.

La questione centrale da capire è che l'eccitazione sessuale è un mezzo efficace per sentirsi psicologicamente vivi: la paura infantile di morire, a causa di abbandono, violenza o altre calamità, può essere psicologicamente padroneggiata trasformando una situazione traumatica in un'opportunità di affermazione vitale.

Lo studio di persone con insolite inclinazioni sessuali, o che si masturbano compulsivamente ha rilevato spesso nelle loro storie, esperienze infantili che hanno sopraffatto la capacità del bambino di elaborarle e sono state successivamente trasformate in attive sessualizzazioni del trauma. Per esempio lo studio di **Stoller** (1975) sul masochismo ha messo in luce che chi riferisce di aver bisogno di provare dolore per raggiungere la gratificazione erotica aveva subito nell'infanzia cure mediche intrusive e dolorose.

Sarebbe tuttavia fuorviante dire che sessualizzano solo coloro che hanno vissuto traumi: tutti possono farlo in certi momenti della vita per fuggire da stati d'animo difficili da tollerare.

Altre ricerche hanno invece messo in luce che ci sono alcune differenze tra persone di sesso opposto rispetto a ciò che tendono a sessualizzare: le donne, per esempio, sono più inclini a sessualizzare la dipendenza, mentre gli uomini l'aggressività. La tendenza delle persone ad erotizzare le proprie reazioni nei confronti di chi detiene il potere può spiegare perché figure politiche ed altre celebrità siano tipicamente sommerse da ammiratori sessualmente disponibili e perché la possibilità di sfruttamento sessuale sia così elevata tra le persone famose ed influenti. La facilità con cui ci si trova in una posizione di relativa debolezza converte l'invidia, la paura del maltrattamento o la paura di "non esistere" in uno scenario sessuale, nel quale la relativa mancanza di potere viene compensata da un potere erotico molto personale.