

# *La masturbazione*

## *Considerazioni psicodinamiche*

Claudia Ciotti e Samuela Rigon\*

**N**on si può capire un comportamento senza anche tenere in considerazione tutta la persona che lo ha messo in atto, dato che è lei a dare a quel comportamento un significato personale e soggettivo. Ciò vale anche per la sessualità. Se pretendiamo di capirla in isolamento, senza inquadrarla nel contesto più ampio di chi la usa (o non la usa) rimane un fatto incomprensibile, da minimizzare per alcuni educatori o da demonizzare per altri. Quando poi, questo fenomeno si realizza in un itinerario vocazionale, questa avvertenza è ancor più necessaria.

### **Principi guida**

- Già Freud parlava della ubiquità e plasticità della sessualità. Ciò per dire che un comportamento *non* sessuale può servire per esprimere difficoltà nell'area sessuale (ubiquità) e, d'altra parte, che un comportamento sessuale può essere stimolato da motivazioni che hanno poco o nulla a che fare con il sesso come tale (plasticità). Anche le ricerche di Friederich<sup>i</sup> confermano questa tesi: il rapporto sessuale può essere usato come espressione di conflitti individuali, bisogni o ansie, piuttosto che esprimere una relazione affettiva e piacevole tra un uomo e una donna. L'unione sessuale può essere un modo per scaricare la tensione o rappresentare una prova della propria identità e del proprio valore personale, contro sentimenti di inferiorità e inadeguatezza. Ancora, può esprimere dimostrazione di potere sull'altro, sentimenti di rabbia o fuga dalla solitudine e dal dolore.

---

\* Docenti all' Istituto Superiore per Formatori.

- A differenza di quanto si è soliti credere, bisogna vedere la sessualità come una variabile conseguente e non antecedente, ossia come mezzo di espressione più che come causa di conflitti. Specialmente ad adolescenza finita i problemi sessuali sono più facilmente gli effetti anziché le cause. È perciò utile considerare le debolezze sessuali perché ci dicono qualcosa sulla personalità generale dell'individuo. Però non ci si può incagliare in esse perché quelle debolezze sono «predittori secondari»: non danno ancora informazioni circa le cause. Le cause vanno ricercate nella dinamica personale (bisogni, atteggiamenti, fini, difese, emozioni) e quindi l'attenzione va allargata dalla sessualità (effetto) alla personalità più in generale (causa).
- Negli ultimi anni, poi, la riflessione teorica e l'esperienza clinica, sostenute anche dalle ricerche empiriche, hanno focalizzato l'attenzione sul contesto interpersonale e intersoggettivo nel quale avviene l'elaborazione della propria personalità, la quale perciò è il prodotto di tale relazione e non solo il frutto di una organizzazione di forze interne all'individuo, in una dinamica continua di reciproca influenza tra mondo esterno ed interno. L'individuo non viene più descritto come un semplice coacervo di pulsioni che lo determinano, ma come un soggetto costituito da ed inserito in un contesto di relazioni con altre figure con le quali vuole mantenere i legami e dalle quali anche differenziarsi, con manovre più o meno mature o regressive<sup>ii</sup>. Una di queste manovre è l'esercizio della sessualità. Ne deriva quanto già evidenziato più di cinquanta anni fa da Fairbairn, nel 1952, che la libido non è diretta al piacere, ma all'oggetto<sup>iii</sup>.

### **Come affrontare il problema**

Sr. Ines si trova da pochi mesi in una nuova comunità. Per 4 anni, dopo il noviziato aveva vissuto in una comunità di accoglienza per ragazze con problemi, alla cui assistenza lavorava con le altre 3 suore della comunità. Attualmente vive in una comunità di 15 suore tutte impegnate nell'insegnamento. Il ritmo di lavoro, i momenti fraterni e il tipo di preghiera comune sono molto diversi rispetto alla precedente esperienza. Sr. Ines prova molta nostalgia per la vecchia comunità, con la nuova superiora –sicura e intraprendente- sente una certa difficoltà di relazione. Le mancano le ragazze della casa di accoglienza che apprezzavano la sua presenza affabile e soffre anche una certa disattenzione da parte delle sorelle, che sembrano poco interessate alla cura che ella presta alla liturgia comunitaria e al canto. Lei vorrebbe anche portare alcune innovazioni nella vita comunitaria, ma sente resistenza da parte del gruppo; inoltre non ha il coraggio di parlare con la superiora, si sente insicura di fronte a lei ed è come se temesse la sua reazione. Sr. Ines non è tranquilla, sente molta rabbia sia per la situazione sia perché si ritiene sciocca per non riuscire ad intavolare un dialogo. Riaffiora la difficoltà della masturbazione che aveva sperimentato nel tempo dell'adolescenza. Ciò la fa sentire molto umiliata e in colpa e il suo stato interiore diventa ancora più penoso.

\* *Non sottovalutare il fatto masturbatorio.* Quando viene subito affrontato con l'intenzione di farlo scomparire immediatamente o con esortazioni allo sforzo di volontà, saltando il passaggio previo della rilettura del fatto, il fatto può anche scomparire ma proprio perché fuggito anziché compreso, con il tempo può scaricare le sue ombre in altre aree della personalità. Pensiamo, ad esempio, a certe relazioni «spirituali» troppo strette e vincolanti che possono nascondere mire di tipo manipolatorio, seduttivo, dominante; oppure a interessi morbosi e insistenti per certe attività o tematiche culturali che, in qualche modo, hanno a che fare con il tema sessuale. E tutto ciò, anche nel caso in cui la persona abbia una vita casta.

\* *Evitare le trappole della spiegazione istintuale.* «Agli istinti non si comanda», «è più forte di me», «la masturbazione è solo una scarica di tensione»... sono affermazioni che s'ispirano ad un modello «idraulico» oggi poco sostenibile, che salta di pari passo la considerazione della relazione di questo atto con la configurazione complessiva dell'Io. A nessuno (a meno che non sia psicotico) è dato (purtroppo!) di compiere azioni solo istintuali. La pulsione che porta alla masturbazione c'è, ma non come una forza pressante sull'apparato psichico e in cerca di scarica ma come una modalità che l'Io attiva in modo inconscio quando le circostanze e le stimolazioni dell'ambiente si prestano a suggerire questo tipo di reazione. Nella masturbazione c'è un Io che si serve di un impulso e non un impulso che determina un Io. Anche quando l'atto si manifesta con tratti impulsivi o molto somiglianti alla scarica pulsionale, la sua fonte rimane l'Io nella sua totalità. Va cioè sottolineata l'unità del sistema dell'Io al cui agire ogni sottosistema o componente contribuisce con quanto gli è proprio. Senza voler colpevolizzare, la ragione dell'atto masturbatorio è attribuibile all'intero sistema dell'Io, alla sua capacità di operare in molteplici modi, tra cui quello di tipo pulsionale. Di conseguenza, l'atto masturbatorio va interpretato non tanto in funzione di una scarica pulsionale, ma in un quadro motivazionale dell'Io. Per cogliere il quadro motivazionale dell'Io occorre vedere come affettivamente la persona reagisce alle circostanze che vive, aiutarla ad esprimere i suoi desideri, i suoi bisogni, i suoi obiettivi, gli ostacoli che si trova ad affrontare, esternamente e internamente, le modalità con cui vi fa fronte.

\* *Desessualizzare il problema e ampliare l'orizzonte.* La masturbazione sta per qualcosa d'altro: è una specie di cassa di risonanza di problemi che risiedono altrove. Può, ad esempio, soddisfare bisogni di dipendenza o di aggressività, compensare una scarsa identità, attuare mire di dominazione... Ciò che appare è il comportamento sessuale, ma la sua spiegazione va cercata in altre aree della personalità. Questo vale ancor di più nel giovane adulto, dove l'impulso masturbatorio iniziale spesso emerge da un'esperienza non connessa con la sfera genitale quale la noia, l'ansia, la solitudine, l'irrigidimento nel ruolo, un approccio alla vita eccessivamente freddo e/o intellettuale.... Sr. Ines risolve inconsciamente e apparentemente i suoi problemi attraverso una strategia regressiva che la porta a ripiegarsi nel suo Io: la relazione comunitaria/ interpersonale è conflittuale e non appagante, per cui evita la sfida e la provocazione che l'alterità rappresenta e si coccola e consola da sola. Ma l'atto masturbatorio rivela il suo inganno perché non ottiene ciò che promette.

*\*La soluzione del problema sessuale* non significa necessariamente miglioramento della personalità generale, neanche da un punto di vista vocazionale. Infatti chi è maturo sessualmente non per questo vive meglio le relazioni nello spirito dell'oblatività cristiana. Non si può dire: siccome la masturbazione è sparita la persona è cresciuta. Come non si può dire: non ci sono debolezze sessuali quindi la persona è sessualmente matura. Infatti, se la sessualità è mezzo di espressione, può capitare che il disagio di base rimanga inalterato; ha solo trovato un altro mezzo di espressione diverso da quello sessuale (sostituzione del sintomo). Può succedere che mentre i problemi sessuali diminuiscono, aumentino nella vita quotidiana le manifestazioni di intolleranza, aggressività, dipendenza infantile, e che di fronte a determinati stress quei problemi riaffiorino, di solito in modo più grave.

### **Che cosa andare a cercare.**

Una buona pista è la frase già citata che «la libido non è diretta al piacere, ma all'oggetto». Per oggetto della masturbazione intendiamo ciò che ha la capacità di eccitare ed eventualmente di portare all'atto. Si può individuare l'oggetto facendo attenzione alle fantasie che accompagnano l'atto masturbatorio.

- l'oggetto che eccita si richiama ad una scena o ad una persona della vita reale. Però, quella scena o quella persona non viene rivissuta tale e quale ma dalla fantasia è rielaborata, di solito in meglio e in qualcosa di *esclusivamente* piacevole. Il meglio e il piacevole sta nel fatto che il soggetto rimodella l'oggetto a proprio vantaggio, lo fantastica a vantaggio suo, della sua immagine personale. È dunque un oggetto piacevole perché "mi" fa sentire piacevole anche se oggettivamente può essere un oggetto disdicevole o l'interessato ce lo racconta -a posteriori e a mente fredda- come disdicevole anche per lui. Sulla fantasia di quell'oggetto «tutto buono» e su se stesso «tutto buono» può lasciarsi andare fino all'atto conclusivo della masturbazione. Il piacere, perciò, non è solo di carattere genitale-sessuale ma di immagine migliorativa di se stessi (per cui rinunciare a quell'atto non significa solo rinunciare ad una soddisfazione genitale ma ritrovarsi con l'unica immagine di sé che la vita reale permette di concedersi e che è sempre più magra di quella elaborata dalla fantasia).
- L'oggetto viene fantasticato in modo da costruire intorno ad esso un certo tema erotico di cui il protagonista è il soggetto che fantastica. Quale sia il tema erotico che accompagna la fantasia masturbatoria è difficile da generalizzare se non altro perché varia a seconda della fascia evolutiva in cui ci si trova: il «film» elaborato dalla fantasia di un adolescente è e dovrebbe essere diverso da quello che esce dalla fantasia di un adulto e... ogni adulto ha un suo filone erotico preferito, cioè un piccolo campionario di oggetti fantastici che giocano a suo favore.

- Nel giovane adulto è, tuttavia, possibile ritrovare temi erotici ricorrenti. I suoi «films» tendono ad essere rielaborazioni fantastiche ed evasive rispetto al compito tipico della sua età. Sappiamo dalla psicologia dello sviluppo che “il” compito posto dalla sua età è quello di darsi una identità realista e saperla mantenere anche nelle situazioni (interne od esterne) difficili. Se il giovane adulto non riesce a risolverlo nella realtà, lo fa con la fantasia. Il film, perciò, racconta di un Io che sa mantenere (in fantasia) la sua identità anche in situazioni di «scossa elettrica» (nella realtà). È un film quasi sempre a lieto fine. Racconta della identità mantenuta. Non racconta quale è il dilemma (la «scossa») che nella realtà minaccia l’Io, ma lo si può intuire perché di solito è proprio l’altra faccia della medaglia. Ad esempio, fantasie di intimità possono compensare una solitudine di vita, scene di un Io che seduce possono essere l’altra faccia di una vita reale piuttosto passiva e sottomessa, la rabbia repressa produce fantasie erotiche di potere o di dominio, dubbi sulle proprie capacità amatorie diventano fantasie di conquista. Che si tratti di un «film» piacevole ma alternativo alla realtà la persona stessa se ne accorge: dopo il piacere dell’orgasmo subentra, di solito, un velo di «malinconia da appagamento», un senso di mortificazione che umilia. La previa attrazione per quell’atto si trasforma in avversione, non tanto e non solo per quell’atto ma per l’inconscia percezione che si tratta di una manovra inefficace.
  
- Le scosse che, nella vita pratica, fanno vacillare il consolidamento della propria identità possono essere ricondotte a tre grandi dilemmi: 1) il dilemma della «intimità-isolamento» che ruota intorno alla sfida di sapere stare insieme agli altri ma anche sanamente soli (chi è il tu per me e chi sono io per lui/lei?), 2) il dilemma della «applicazione-inferiorità» che ruota intorno alla capacità di sentirsi competenti anche quando si ricevono umiliazioni (sono amabile come persona o per le prestazioni che offro?), 3) il dilemma della «iniziativa-colpa» che ruota intorno alla capacità di non perdersi d’animo e ritentare anche dopo la sconfitta (so reagire alla delusione?)... Domande imbarazzanti da elaborare e che possono trovare risposte rassicuranti in altrettanti temi fantastici: 1) Fantasie di intimità, 2) fantasie di riscatto di sé 3) fantasie di aggressività. Paradossalmente, con la masturbazione il soggetto può soddisfare il suo desiderio di incontrare le cose della realtà e le altre persone senza incontrarle di fatto, rimanendo chiuso nella sua stanza (per cui abbandonare la masturbazione significa ritrovarsi con il problema dell’incontro con il reale).

### **Informazioni sull’itinerario vocazionale**

In ragione di quanto detto circa masturbazione e compiti/dilemmi di vita si può ipotizzare un certo collegamento fra fantasie masturbatorie e compiti/dilemmi richiesti dalla vocazione sacerdotale/religiosa. La masturbazione, il contesto in cui

avviene e le fantasie che la accompagnano possono essere l'altra faccia della medaglia che indica quale è il compito vocazionale specifico e concreto che nella realtà si fatica ad assolvere. In questa lettura, la masturbazione non è solo trasgressione ma indicazione di qual è l'ulteriore passo che oggi e concretamente si dovrebbe fare per approfondire la propria adesione vocazionale.

Un seminarista a pochi mesi di distanza dall'ordinazione al diaconato, incominciò a masturbarsi con una certa frequenza. Fatto strano anche per lui, dato che prima di allora il problema non si era mai posto con tanta urgenza. Entrato in panico, incominciò a porre in dubbio la prossima ordinazione e a pensare che forse sarebbe stato più onesto uscire dal seminario: stava leggendo il fenomeno come un segno di non vocazione. Quando venne aiutato a rivedere con calma e a freddo il suo film, risultò quanto segue. Gli veniva la voglia di masturbarsi soltanto alla domenica sera quando, cioè, ritornava in seminario dopo due giorni di intensa attività -per altro piuttosto dispersiva e superficiale- in parrocchia. Rientrava la sera abbastanza tardi: seminario deserto, corridoi bui, stanza fredda, refettorio vuoto, niente da cena, nessuno con cui parlare... Gli subentrava allora un forte senso di freddo interiore che dava l'avvio a fantasie di tenerezza. S'immaginava abbracciato e coccolato dalla ragazza che maggiormente lo aveva colpito in parrocchia: lui non faceva niente ma l'essere oggetto di carezze e baci lo eccitava sempre più. Invitato, poi, a collocare questo immaginario nel suo stile più generale di essere, non fece difficoltà a definirsi come un tipo affettuoso e facile a legare con gli altri. Anche dai superiori era visto come un «uomo di comunione». A questo punto, si poté trovare un nesso logico fra diaconato imminente, masturbazione e spirito di comunione: la data del diaconato imminente (con la relativa promessa di celibato) gli proponeva - ora in chiave emotiva e non solo razionale- di avanzare nell'ideale comunione inteso non solo come reciprocità ma come un dare senza la pretesa di ricevere. Questa aggiunta di un'affettuosità senza ritorno lo trova impreparato e all'ansia che gli suscita ripara con il darsi in fantasia quel ritorno che il celibato alle porte non gli può promettere. La masturbazione assume il significato di un atto serale di risarcimento affettivo dopo le estorsioni «pastorali» subite durante il giorno e propone a questo ragazzo il quesito circa la sua effettiva partecipazione alla sua ordinazione diaconale: chissà quante volte negli anni di seminario ha parlato bene ma solo intellettualmente sulla sua vocazione! La masturbazione, anziché trasgressione e basta, può essere vista come provocazione a personalizzare l'ordinazione diaconale immettendoci un «di più» di se stesso. È evidente che in questo tipo di lettura è determinante il rapporto che il consigliere ha con la *propria* sessualità. Triste se questo ragazzo si imbatte in un consigliere troppo rigido o troppo accondiscendente.

A questo proposito è interessante l'osservazione di W. Kraft: «il cristianesimo è una religione incarnata e propone una via a Dio altrettanto incarnata. Eppure, noi minimizziamo l'incarnazione della spiritualità. Questa mancanza di una vita cristiana integrale può causare molti problemi, uno dei quali è la spinta alla masturbazione. Se la vita spirituale fosse più incarnata, ci sarebbe un minore bisogno di ricorrere alla masturbazione. Una spiritualità disincarnata (come anche un'incarnazione priva della dimensione spirituale) produce frustrazione e tensione, che sono delle cause comuni della masturbazione»<sup>IV</sup>.

## Il contesto della masturbazione

Per capire il significato della masturbazione lo stesso autore ci consiglia anche di fare attenzione ai seguenti elementi.

*Schemi ricorrenti.* Spesso ci sono dei momenti e luoghi costanti, delle emozioni e degli stati d'animo che precedono con una certa regolarità l'atto masturbatorio. Saperlo, aiuta ad autogestirsi.

*Età.* La masturbazione è più comprensibile nella adolescenza che nell'età infantile, così come i motivi degli adulti dovrebbero differire da quelli degli adolescenti.

*Frequenza.* Ricorrere alla masturbazione una volta al mese è diverso dal masturbarsi una volta alla settimana. Nel secondo caso si può sospettare che la compulsività sia maggiore, e minore la capacità di tollerare la tensione.

*Intensità.* L'ammontare del tempo insieme alla quantità e alla qualità dell'auto-coinvolgimento influiscono sul tipo di effetto che la masturbazione ha sulla vita dell'individuo. Una persona che si masturba per un'ora ogni giorno con intense fantasie che sono la sua sola fonte d'intimità differirà in modo significativo da una persona che si masturba non frequentemente e che vive delle sane esperienze di intimità.

*L'uso che la persona ne fa.* Usarla per ridurre la tensione al suo primo sorgere o per esplorare le sensazioni e le fantasie genitali senza la vulnerabilità e il rischio che i rapporti interpersonali comportano è diverso dal caderci nel momento della debolezza.

*Abitudine.* Più la masturbazione viene esercitata, più diventa difficile controllarsi e smettere. La masturbazione procura una soddisfazione immediata che rinforza l'abitudine ed aumenta la probabilità della ricorrenza dell'atto.

*Il tipo di colpa connessa.* Provare colpa per aver infranto una regola (reazione infantile) o perché non siamo più perfetti (reazione adolescenziale) è diverso dall'avvertire che ci stiamo comportando in un modo che svaluta il nostro autentico valore.

---

<sup>i</sup> Cf M. A. Friedrich, *Motivation for coitus*, in «Clinical Obstetrics and Gynecology», 3(1970), pp. 691-700.

<sup>ii</sup> Cf S. A. Mitchell, *Gli orientamenti relazionali in psicoanalisi: per un modello integrato*, Boringhieri, Torino 1993, p. 5.

<sup>iii</sup> Cf W.R.D. Fairbairn, *Studi psicoanalitici sulla personalità*, Boringhieri, Torino 1977 (la prima edizione era del 1952).

<sup>iv</sup> W. F. Kraft, A psychospiritual view of masturbation, in «*Human Development*», 2(1982), pp. 39-45 (citazione p. 41).