LE RELAZIONI DI INTIMITA’

Non c’è niente di più ambiguo del termine intimità. Per alcune persone indica la condivisione delle piccole cose, la quotidianità, per altri, l’intimità è un privilegio riservato a pochi, per altri ancora è qualcosa da cui fuggire.

Con il termine INTIMITA’ si connotano tutti quei sentimenti che fanno riferimento alla vicinanza, al vincolo e alla connessione. L’intimità coincide di solito con l’autorivelazione: per essere intimi con un’altra persona bisogna aprirsi totalmente all’altro abbattendo le proprie difese…voler raccontare alcune cose solo a quella persona. La capacità di autorivelarsi non è semplice, in quanto implica la capacità di sapersi affidare all’altro e di saper tollerare anche le delusioni. E’ proprio per questo che l’intimità è la componente che si sviluppa più lentamente e che può anche regredire se minacciata.

E’ presente già dai primi due anni di vita, coltivata dall’intima relazione esistente tra madre e figlio; in particolare sembrerebbe che la comunicazione tra questi due nel periodo prenatale aiuterebbe l’instaurarsi di una capacità intima.

Bambini, la cui madre parla già dai primi mesi di gravidanza, con il piccolo nel suo grembo, modulando la voce con un tono e ritmo accogliente, sviluppano in seguito una buono capacità di entrare in contatto intimo. Per raggiungere un buon livello di intimità è opportuno che l’individuo abbia strutturato un processo di individuazione adeguato. Alcune volte la voglia di condividere nasce dal bisogno e non dal desiderio. Il primo ha carattere elastico, può essere modulato e differito; è selettivo, si rivolge a certe situazioni o persone e non ad altre.

Utilizzando una metafora possiamo dire che il desiderio è

l’appetito e il bisogno è la fame. Il bisogno è l’istinto biologico nel mondo dell’intimità affettiva e rischia in di accelerare lo scambio e di sopraffare la realtà dell’altro. In realtà la relazione di intimità si dovrebbe realizzare nel mondo del desiderio, non in quello del bisogno.

C’è chi ha bisogno del contatto e si sente esistere solo in presenza dell’altro o attraverso l’altro, perché ha paura di star solo.

Un’esperienze intima si gioca su un solo terreno e può essere limitata nel tempo. In questo caso la ricerca e il soddisfacimento del bisogno è collegato alla propria pulsione e non all’altro, l’altro è solo lo stimolo spesso passeggero. Diverse sono le relazioni intime: lo scambio avviene su terreni diversi e si realizza nella durata. In questo caso il rapporto è basato sull’empatia, implica una relazione verbale più articolata e personalizzata.

Sono stati individuati cinque tipi di intimità:

AFFETTIVA: la possibilità di far entrare l’altro nel nostro spazio di vita, consapevoli della differenza e capaci di reggere le eventuali delusioni (amore, amicizia)

SPIRITUALE: es. la fede, la meditazione,….

CORPOREA: il contatto fisico, la vicinanza, la posizione nello spazio

INTELLETTUALE: es. lettura di un libro, contemplazione di un quadro, l’ascolto di un brano musicale….

SESSUALE: la passione, il sesso e la fusione di due corpi.

A seconda della nostra storia personale si può temere dell’intimità.

Alcune delle paure piu frequenti sono:

paura della fusione- l’intimità presuppone un indebolimento seppur periodico dei confini del Sé, ed il rischio è di fondersi nell’altro. Le persone poco sicure vivono questo fenomeno come una situazione pericolosa, a volte addirittura angosciante.

paura di essere scoperti- nell’intimità con l’altro si abbandona la corazza che protegge il nostro nucleo più intimo, sede della vergogna e del pudore; quanto più l’intimità è condivisa, tanto più l’altro ha libero accesso ai nostri c segreti. La tolleranza e una grande stima di sé portano a vivere questo “spogliarsi” come un’opportunità e non come una minaccia. Alcuni pensano di dover nascondere le parti di sé che ritengono inconfessabili, vivendo inevitabilmente l’intimità come un rischio personale.

paura di lasciarsi andare- quando ci si dedica ad una relazione intima appagante si vorrebbe che essa non avesse più limiti. Un’eventuale separazione equivarrebbe ad un vero e proprio lutto. La paura dell’abbandono e della delusione impedisce di vivere a pieno la relazione di intimità.

D.ssa Manuela Nicotra

3929152278

nicotramanuela@interfree.it