

La Dinamica Sessuale Inseguitore - Ritirato

Lavorare sulle tre vie dell'attaccamento

Laurie Watson & George Faller

D: Lavoro con una coppia in cui uno dei partner è molto più interessato al sesso dell'altro, ma non sono esperto/a di terapia sessuale. Devo suggerire uno specialista?

R: Ottime notizie: i terapeuti di coppia sono anche terapeuti sessuali! Ai terapeuti viene detto che per lavorare con la sessualità serve specializzarsi, ma non è così. Non può essere così. Perché? Per la maggior parte delle coppie, l'attaccamento sessuale ha il medesimo impatto sulla loro stabilità dell'attaccamento emotivo. Purtroppo, molti terapeuti di coppia ricevono una formazione insufficiente riguardo l'attaccamento sessuale.

Ecco perché abbiamo cercato di normalizzare il dibattito sul sesso in terapia con le nostre pubblicazioni (Laurie ha scritto *Wanting Sex Again: How to Rediscover Desire and Heal a Sexless Marriage*) e con il nostro podcast, *Foreplay* (preliminari, n.d.t.), in cui usiamo la nostra conoscenza ed esperienza per aiutare le coppie a risolvere le difficoltà sessuali e per sottolineare l'importanza, per i terapeuti, di parlare apertamente di sesso. Riteniamo che sia responsabilità del terapeuta avviare la conversazione sulla sessualità, piuttosto che scaricare sulla coppia il peso di questo compito che potrebbe, potenzialmente, generare ansia.

La teoria dell'attaccamento ci dice che le relazioni romantiche hanno tre cicli comportamentali: quello emotivo, quello sessuale e quello legato alla cura. I tre cicli formano, insieme, il legame tra partner. Il sesso racchiude una sostanziale parte dell'eccitazione e della vitalità della relazione romantica. Senza di esso, ci sono buone probabilità che la relazione prenda una brutta china. Stando a uno studio del 2013 uscito su *Couple and Family Psychology*, il 59% dei divorzi sono attribuibili a difficoltà sessuali. I partner che vivono difficoltà sessuali mettono in dubbio il fatto di amare e di essere amati, oppure potrebbero avere la tentazione di cercare gratificazione nel tradimento. Il potere del sesso in una relazione non ha semplicemente a che vedere con parti del corpo o con la fisiologia: è un motore di attaccamento.

Cicli di Inseguimento e Ritiro

Gran parte dei terapeuti conoscono il ciclo di attaccamento emotivo negativo in cui uno dei partner ricerca maggiormente il dialogo, il sostegno e la vicinanza emotiva, mentre l'altro sembra che voglia allontanarsi. Un partner teme l'abbandono, l'altro teme di essere giudicato e di non essere abbastanza. L'inseguitore emotivo esprime sempre più frustrazione, mentre il ritirato sembra chiudersi ancora di più per evitare le critiche. A volte l'apparente disinteresse del ritirato nei confronti dei problemi relazionali scatena la rabbia del partner che insegue.

Allo stesso modo, nel ciclo sessuale, un partner potrebbe richiedere maggiore intensità, varietà o frequenza sul piano sessuale. Purtroppo, capita spesso che inavvertitamente mandi messaggi diversi al partner, ad esempio che non è abbastanza bravo a letto o che sta fallendo. La reazione alla critica percepita porta il partner sessuale ritirato a inibire il desiderio sessuale. Con la diminuzione della disponibilità sessuale l'inseguitore sviluppa una preoccupazione ansiogena per il sesso e ricerca con attenzione segnali di rifiuto. Se in più non si sente particolarmente attraente potrebbe aver bisogno di ricevere conferme sul proprio valore. Al contempo, con il crescere della tensione, il ritirato cerca di evitare il conflitto sminuendo le richieste del partner, se non denigrando i bisogni sessuali del partner dicendo, ad esempio "Ti interessa solo il sesso!". Gioia, piacere e intimità sessuali sono strozzati da questo braccio di ferro e si perdono completamente.

Cosa deve fare il terapeuta? Per prima cosa, deve evocare il ciclo sessuale, già nella prima seduta. Ciò serve a riconoscere l'importanza della connessione intima e il carattere positivo della motivazione sessuale. Successivamente, i terapeuti devono arrivare alla de-escalation del conflitto andando a validare le ragioni sottostanti a critica, difesa e ritiro del partner, per poi esplicitare che le difese di inseguimento e ritiro sono parte di un ciclo. Quando le nostre strategie di protezione iniziano ad avere senso per noi e per il partner, c'è abbastanza sicurezza da rivelare le paure che le alimentano. Infine, l'obiettivo, in ogni seduta, è rivelare il bisogno che ogni partner ha di sentirsi connesso, rassicurato e desiderato: ecco svelato il motore di questi comportamenti di protezione. Nel momento in cui ognuno dei partner ha ben chiari i desideri dell'altro, aumenta l'empatia reciproca, che li avvicina.

Il Lavoro sui Cicli

È importante riconoscere che i cicli emotivi e sessuali sono distinti, interdipendenti e importanti.

"Io e Marc non comunichiamo", dice Belinda nella sua prima seduta con George. "Mercoledì scorso ha accettato di parlare di alcuni dei nostri problemi, ma nel giro di qualche minuto è esploso e se n'è andato". La donna dice che Marc lavora troppo e che ci sono tensioni tra loro sul denaro, poiché Marc vuole risparmiare per pagare in futuro l'università dei figli, mentre Belinda vuole spendere per attività divertenti.

George si volta allora verso Marc: "Tu che dici, Marc? Quali sono i punti critici della relazione secondo te?".

"I disaccordi su figli e soldi ci provocano stress", afferma. "Ma è inutile parlarne se finiamo sempre a litigare. Va così male che non ci tocchiamo neanche più. Ormai sembriamo soci d'affari e niente più".

Con queste poche battute vediamo che abbiamo già vari modi per procedere. Secondo Rosemary Basson, docente clinica del corso di medicina della University of British Columbia e tra le principali ricercatrici in materia di sessualità femminile, spesso le donne hanno bisogno di sentire sicurezza emotiva per provare desiderio sessuale. Potremmo pensare che il prossimo passo sia aiutare Belinda e Marc a sviluppare quella sicurezza: questa strategia potrebbe funzionare. Eppure, il problema è che così trascuriamo la chiave della connessione per l'inseguitore

sessuale: il sesso. Se non vengono riconosciuti in terapia, alcuni partner sessuali non sono investiti nel lavoro emotivo, il che porta a un vero e proprio stallo.

A prescindere da quale sarà il ciclo che per primo verrà affrontato dal terapeuta, si scatenerà inevitabilmente una reazione da parte del partner che ha la priorità nell'altro ciclo. Va esattamente così quando George inizia a focalizzarsi sul ciclo emotivo di Belinda. "Marc, che succede quando Belinda si lamenta della tua tirchieria?", chiede George.

"Non è un grosso problema", risponde Marc. "Semplicemente non ascolto le critiche".

"Immagino che essere criticato ti ferisca", risponde George, nel tentativo di aiutare Marc a esprimere a parole le proprie emozioni.

"In realtà no", risponde Marc. "Cerco di essere ottimista". È chiaro: Marc cerca di fare il coraggioso, come se la positività lo proteggesse dalla sofferenza.

George si trova davanti a un blocco di Marc nel ciclo emotivo. È una cosa comune: far entrare nel processo qualcuno che è emotivamente ritirato affinché parli di quello che sente può essere difficile, anche nello spazio sicuro della terapia. Ma una cosa colpisce George: l'idea che Marc fosse inseguitore sessuale visto che si era lamentato che lui e Belinda non si toccavano neanche.

Il focus di George passa allora al ciclo sessuale. "Marc, raccontami quanto nella relazione è presente il sesso, il tocco, l'affetto".

"Non facciamo sesso da due mesi", risponde Marc, con aria sgomenta. "Non mi sarei mai immaginato che le cose sarebbero andate così male". La risposta di Marc è molto diversa dalla precedente ("Non è un grosso problema"): adesso, è presente emotivamente.

"Wow, mi sembra che per te sia dura. Vedo la delusione sul tuo volto mentre lo dici", risponde George. "Che senso dai al fatto che non fate sesso da due mesi?". In questo momento, George esplora il ciclo sessuale negativo per approfondire il coinvolgimento di Marc nel ciclo per lui più importante.

Marc fissa il pavimento. "Evidentemente Belinda non è più attratta da me".

Con la rivelazione della paura di non essere desiderabile, Marc mostra maggiore vulnerabilità rispetto al momento in cui mostrava rabbia nei confronti di Belinda per l'assenza di responsività sessuale. "Dev'essere difficile", risponde George. "Hai detto a Belinda che pensi che non sia più attratta da te?". Usando un approccio focalizzato sulle emozioni, George cerca di capire se la condivisione della propria vulnerabilità da parte di Marc inizi a rompere il ciclo di rimprovero-difesa.

"No", risponde Marc. "Mi sa che mi limito ad arrabbiarmi con lei quando non ha voglia".

"OK, quindi quello che vede di solito Belinda è che ti arrabbi e si sente criticata deve fare qualcosa di diverso, ad esempio avere più iniziativa, o almeno avere una reazione quando prendi tu l'iniziativa".

In questo momento, George valida la strategia di protezione di Marc come motore del cambiamento e inizia a mostrare la sovrapposizione tra cicli emotivi e sessuali. La speranza è che consolidando l'intelligenza emotiva di Marc, diventi per lui possibile chiedere più direttamente ciò di cui ha bisogno, ma in maniera più dolce e coinvolgente.

Marc annuisce. "Mi sa che è così".

"Mi sembra che tu e Belinda vi scambiate di posizione nei litigi su denaro e sesso", prosegue George. "Quando parlate di soldi, Belinda è frustrata perché non capisci come mai per lei sia così importante spendere soldi adesso e vuole che tu veda qualcosa di diverso. Quando parlate di sesso, tu sei frustrato perché lei non capisce quando il sesso vi legni, e vuoi che lei veda qualcosa di diverso. Entrambi spingete per un cambiamento. Com'è sentire che anche se spingete per cose diverse – Belinda per la comprensione emotiva e tu per l'intimità fisica – entrambi assumete la posizione di inseguitore e ritirato?".

"È interessante", risponde Marc, con aria contemplativa. "Non me ne ero mai reso conto, ma ha senso. Entrambi respingiamo l'altro, sulle questioni che per noi sono più importanti".

Belinda alza gli occhi al cielo. "Non assumiamo di certo le stesse posizioni!", dice, interrompendo. "Cercare di parlare di come funziona la nostra famiglia è molto più importante che fare sesso. Non mi piace, George, che incoraggi Marc a mettere le due cose sullo stesso piano". Scuote la testa. "Finché Marc non si decide a parlare non faremo di certo sesso".

“Bene”, risponde George. “Per te, questi due cicli non sono sullo stesso piano. Apprezzo il fatto che ti sei inserita e mi hai fatto capire che non vado nella giusta direzione. Questa interruzione è un modo sano di provare in tutti i modi a far sentire la tua voce. Ti sento. Aiutami a capire, cosa pensi che succederebbe se li mettessimo sullo stesso piano?”.

Belinda scuote di nuovo la testa. “Non se ne parla neanche. Se mi arrendo adesso, otterrà sesso quando vuole e io non riceverò il supporto di cui ho bisogno. Sarà un disastro per la nostra relazione.

“Wow”, risponde George. “Quindi mi sembra di capire che non fare sesso sia per te un modo di proteggere la relazione dal disastro, un disastro in cui lui vince e tu perdi”. George si avvicina alle ragioni per cui Belinda si difende, e usa la sua paura di non ricevere supporto nel ciclo emotivo per giustificare il ritiro di protezione nel ciclo sessuale.

Belinda annuisce. “Forse”.

Affinché entrambi i partner siano investiti e coinvolti in terapia, è necessario che si avvicinino sia il ciclo emotivo che quello sessuale. Perché limitarsi a uno dei due? Quando George valida i bisogni sessuali di Marc e riconosce le sue emozioni di fronte al rifiuto, Marco inizia ad aprirsi e mostrare più vulnerabilità, invece di esplodere. Suggestire a Belinda che il suo ritiro sessuale ha un significato sottostante positivo allenta le sue difese. Ognuno dei partner inizia a vedere come le proprie buone intenzioni (quelle che nella Terapia Focalizzata sulle Emozioni chiamiamo “mosse di protezione”) siano di fatto il motore delle difese del partner e l'origine dei blocchi.

“Sono impressionato, da quanto ognuno di voi abbia lasciato spazio all'altro per esplorare le vostre strategie tipiche di protezione”, dice George a Marc e Belinda verso la fine della seduta. “Magari non siete d'accordo su quale sia la questione più importante, ma entrambi iniziate a capire che il risultato non cambia: perdetevi tutti e due in questo ciclo negativo. Tu, Belinda, rifiuti il sesso, perché hai paura che a Marc non importi ciò che per te è importante; e tu, Marc, cerchi il sesso per la connessione, ma non ti mostri coinvolto con Belinda quando si tratta del suo bisogno di supporto e comprensione quando parlate di soldi”.

Marc e Belinda hanno ancora molto lavoro da fare, ma l'inizio è promettente. Una volta che i partner sono consapevoli del ciclo negativo possono iniziare a trovare nuove maniere di relazionarsi, invece di reagire automaticamente con inseguimento o ritiro. Fare domande dirette sui bisogni emotivi e sessuali dei partner e incoraggiarli a reagire nei confronti dell'altro con curiosità sono i presupposti di una migliore comunicazione tra loro.

Se ignoriamo, rimandiamo o trascuriamo la conversazione sul ciclo sessuale, perdiamo un'opportunità fondamentale per facilitare il coinvolgimento, in particolare se lavoriamo con partner emotivamente ritirati con cui è difficile sviluppare coinvolgimento. La connessione di corpo e cuore crea i legami più forti e i terapeuti devono essere pronti e flessibili al fine di coltivare il potere dei cicli emotivi e sessuali per creare un cambiamento duraturo.

Laurie Watson, PhD, terapeuta familiare e di coppia, è terapeuta EFT certificata e terapeuta sessuale certificata da AASECT. Negli ultimi 30 anni si è focalizzata sull'attaccamento sessuale in terapia di coppia e nella formazione dei terapeuti. Ha scritto Wanting Sex Again: How to Rediscover Your Desire and Heal a Sexless Marriage e conduce, con George Faller, il podcast Foreplay—Couples and Sex Therapy.

George Faller, terapeuta familiare e di coppia, è trainer, supervisore e terapeuta certificato per l'EFT e coautore di Sacred Stress: A Radically Different Approach to Using Life's Challenges for Positive Change e di True Connection: Using the NAME IT Model to Heal Relationships. Conduce, con Laurie Watson, il podcast Foreplay.