



In favore del pudore di Alexander Lowen

Comunemente si pensa che i vestiti servano a proteggerci dagli elementi della natura. Sebbene tale protezione sia ovviamente necessaria in climi artici, non si spiega l'uso dei vestiti nelle regioni tropicali o nelle case riscaldate. Gli abiti, però, svolgono altre due funzioni importanti: attirano l'attenzione sull'individualità della persona e, allo stesso tempo, ne nascondono il nucleo più segreto della personalità.

Per comprendere il complesso ruolo che i vestiti giocano nella nostra vita dobbiamo analizzare due tendenze antitetiche: l'esibizione del corpo da una parte e il pudore del corpo dall'altra.

Il desiderio di attirare attenzione sul corpo e di mostrarne il fascino riflette un impulso esibizionistico che è presente in tutte le persone. Tra i primitivi si riscontra una tendenza pressoché universale a decorare il corpo con pitture, ornamenti, ghirlande e così via. Questa inclinazione a mostrare il corpo è comune a molti animali e all'uomo. Negli animali è strettamente correlata all'impulso sessuale e segue uno schema istintuale. La natura ha dotato molti animali, specialmente i maschi, di espedienti decorativi finalizzati all'esibizione. Tra gli esseri umani, l'esibizione è un'attività più conscia, che si avvale di numerosi elementi esterni per valorizzare le attrattive dell'individuo. Gli psicologi e gli antropologi generalmente concordano nel ritenere che la funzione primaria degli abiti sia quella di far mostra di sé.

Un antico status symbol

Il mostrarsi enfatizza l'unicità e la superiorità dell'individuo rispetto al resto del gruppo. Spesso si tramuta in esibizione, come per esempio nella danza o nello sport, ma nella vita di ogni giorno, vestiti o accessori decorativi assumono una rilevanza maggiore. In tutte le società primitive, il capo dominante o il leader tribale presenta decorazioni più elaborate dei suoi sudditi o seguaci. Nelle società civilizzate, organizzate su base classista, lo status e il livello sociale sono rivelati dalla costosità e dall'elaborazione del vestito. Gli abiti regali dei monarchi e le ornate vesti dei cortigiani li distinguevano dagli uomini comuni. Le differenziazioni nel vestire tendono a scomparire nelle società democratiche, dove vengono rimpiazzate dalla moda quale indicatore di status. Essere vestiti alla moda è, in un certo senso, indice di superiorità sociale, poiché spesso richiede una maggiore disponibilità di tempo e denaro rispetto a quanto una persona media possa permettersi in fatto di abbigliamento. Gli abiti servono quindi a marcare le differenze tra le persone sul piano sociale e sessuale.

La nudità elimina le diversità sociali perché riduce tutte le persone al comune livello corporeo o animale con cui sono venute al mondo. La nudità spoglia l'individuo delle sue pretese egoiche e, talvolta, delle sue difese egoiche.

La punizione ha spesso preso la forma della pubblica esposizione del corpo nudo. Le persone che vengono fatte sfilare nude per le strade sotto gli sguardi di altre che sono invece vestite, provano una profonda umiliazione. Ma se tutti sono svestiti, i sentimenti di vergogna e imbarazzo tendono a scomparire e, spesso, si prova un senso di liberazione e di libertà. La necessità di mantenere un'apparenza o di supportare un'immagine egoica è una restrizione che inibisce la gioia e la spontaneità del corpo. Nell'intimità delle nostre case, siamo tutti ben felici di spogliarci, liberandoci così di questo fardello egoico.

Pudore e intimità

Negli esseri umani la tendenza a esibire e mostrare il corpo va di pari passo con un senso di pudore al riguardo, che proviene da una consapevolezza dell'ego nei confronti del corpo. L'uomo è cosciente del proprio corpo, specialmente della sua natura sessuale, in un modo diverso dai bambini o dagli animali. L'uomo ha sviluppato un ego che considera il corpo come un oggetto ed è cosciente della sua funzione sessuale. Negli animali o nei bambini questo non accade, poiché sono totalmente identificati con il corpo. Nell'uomo il pudore è un'espressione di tale coscienza di sé, un

segno di personalità e di individualità.

Coprire una parte del corpo, in particolare modo l'area genitale, denota un senso di intimità (privacy) che è poi il fondamento del pudore. Tra i primitivi, spesso l'area genitale è l'unica parte del corpo ad essere coperta. Nelle Isole Trobriand, come osservò Malinowski, quando una ragazza inizia ad avere rapporti sessuali indossa una gonna di fibre che, come la foglia di palma o il perizoma dell'uomo, segnala il senso di intimità (privacy) circa gli organi sessuali. Noi esprimiamo lo stesso atteggiamento quando, parlando, ci riferiamo ai genitali in termini di "parti intime".

L'intimità è collegata alla personalità, che maschera i sentimenti più profondi di una persona e le consente di nascondere alcune espressioni corporee considerate intime. Gli organi genitali vengono coperti perché le loro reazioni sono le meno soggette al controllo volontario. Possiamo mascherare certi sentimenti o impedire loro di comparire sul nostro viso, ma possiamo essere traditi da un'eccitazione sessuale che non può essere controllata. Nell'uomo, l'orgoglio richiede che gli organi sessuali vengano sottratti allo sguardo pubblico, proprio in virtù del senso di intimità.

Orgoglio, intimità e genitalità adulta vanno di pari passo. All'opposto troviamo comportamenti infantili o relativi all'infanzia dove non esistono né orgoglio, né intimità, né, tanto meno, soddisfazione sessuale. L'orgoglio naturale è un'espressione del grado di autopercezione e di autostima di una persona. Denota la capacità di un individuo di contenere i propri sentimenti e ne indica, perciò, la capacità di reggere una forte carica sessuale. La mancanza di orgoglio è sinonimo di carenza di autostima, autocontrollo e forti sentimenti. Conseguentemente, l'individuo privo di orgoglio non è in grado di sostenere una forte carica sessuale e il suo sfogo non potrà fornirgli il piacere o la soddisfazione che dovrebbe. L'orgoglio non può essere disgiunto da un senso di intimità o da un senso di pudore.

Nudismo ed eccitazione sessuale

La nudità elimina l'intimità e riduce l'orgoglio. Contrariamente a quanto previsto dall'immaginario comune, la nudità sociale ha un effetto riduttivo sulla sensazione sessuale. In un suo interessante studio dal titolo *The Psychology of Clothes* (La psicologia degli abiti), J.C. Flugel scrive: "La nudità tende a far diminuire la sessualità (cioè gli impulsi più direttamente genitali della sessualità). La vasta esperienza degli Amici della Natura (un'organizzazione nudista) sembrerebbe confermare l'esattezza di tale affermazione e il motivo principale è probabilmente da ricercare nel fatto che l'aumentato piacere dell'esibizionismo e dell'erotismo suscitato dal mostrare pelle e muscoli ha assorbito una certa quantità di energia sessuale che avrebbe altrimenti trovato un canale di sfogo puramente genitale".

Ritengo che la spiegazione di Flugel abbia una certa validità. Quando la sensazione erotica viene estesa a tutto il corpo, l'attenzione per i genitali diminuisce. La situazione dei nudisti assomiglia molto a quella dei bambini nei quali la sessualità è diffusa in forma di erotismo epidermico in cui manca la forte carica genitale che richiede una scarica. In altre parole, la nudità è un'esperienza regressiva che riporta ai piaceri dell'infanzia a spese della più forte eccitazione genitale adulta. Questa regressione psicologica è responsabile in gran parte del calo di sensazioni sessuali nelle riunioni nudiste. Essendo regrediti al livello infantile, i nudisti abbandonano la loro maturità sessuale.

La forza del piacere

La sessualità adulta è una funzione combinata dell'io e del corpo. L'io aumenta così l'eccitazione sessuale: convogliando le sensazioni erotiche sull'apparato genitale, indirizzando queste sensazioni verso un individuo specifico, contenendo l'eccitazione e consentendole in tal modo di crescere fino a un picco massimo. L'io è come il braccio che tende l'arco preparando il volo della freccia: più forte è il braccio maggiore è la tensione che può sopportare e più lontano riuscirà a scagliare la freccia. L'io debole lascia andare più facilmente, ma dato che l'accumulo di tensione è minore, anche il piacere della scarica risulta essere minimo.

Visto che sia la tendenza a mostrarsi sia il senso di pudore sono manifestazioni dell'io, esse operano congiuntamente per il raggiungimento della meta egoica della soddisfazione sessuale, vale a dire l'orgasmo. Gli abiti, quindi, possono essere considerati un meccanismo di sollecitazione sessua-

le e il pudore favorisce questo intento perché, nascondendo il premio, ne aumenta la desiderabilità. Il bambino non conosce il pudore perché non ha scopi genitali. L'individuo sessualmente maturo, conscio del proprio corpo, è necessariamente pudico. Il pudore, tuttavia, non va confuso con la pruderie o con la vergogna.

La distinzione tra pudore e vergogna equivale alla differenza che passa tra il rivendicare la propria privacy e il timore di autoesporre. Una persona modesta non ha paura di mostrarsi: sa scegliere quando o dove esprimere i propri sentimenti e li manifesta in situazioni appropriate. La persona che prova vergogna non è in grado di manifestare i propri sentimenti neppure quando la situazione richiede che lo faccia. Costoro non si 'aprono' nemmeno in privato o nell'intimità di una situazione terapeutica. La vergogna è patologica, mentre il pudore è normale. La pruderie può essere definita come vergogna del proprio corpo.

Stiamo assistendo a una progressiva riduzione della vergogna per il corpo che abbiamo ereditato dall'epoca vittoriana. La rivoluzione sessuale degli ultimi cinquant'anni porterà in modo naturale ad un'accettazione dell'esposizione del corpo ancora maggiore.

La misura necessaria

La domanda che sorge spontanea è: quali sono i limiti di tale esposizione? In alcuni locali notturni di S. Francisco si possono trovare cameriere in topless, ed è facilmente immaginabile che tra non molto, se l'attuale tendenza continua, in alcuni night club circoleranno cameriere completamente nude. Esistono riviste o film in cui il corpo nudo o quasi completamente nudo viene esposto senza alcun senso di pudore. Una tale evoluzione, a mio parere, non gioca a favore della salute mentale. Le ragazze così esposte vengono degradate, dato che vengono private del loro senso di intimità. L'effetto di una tale mancanza di considerazione per il pudore è la riduzione del rispetto per il corpo e la diminuzione dell'eccitazione e del mistero del sesso.

La magia dell'amore

Esiste un semplice principio che, io credo, spieghi il comportamento degli organismi: la ricerca di eccitazione e di piacere.

L'eccitazione è vita, la mancanza di eccitazione è noia e morte. Fin da Adamo ed Eva, l'eccitazione vitale si è incentrata sul mistero del sesso. I vestiti intensificano il mistero perché coprono la risposta biologica con l'aura della personalità (persona = maschera) e la adornano con le caratteristiche uniche dell'io individuale. Il sesso si eleva da risposta generica a risposta individuale. E questa è la base dell'amore: da essa deriva il romanticismo, l'elisir che trasforma l'esistenza comune in incanto ed estasi. Questa trasformazione non avviene nel mondo animale, dove il sesso è una funzione puramente biologica.

La qualità tipicamente umana che eleva il sesso dal livello animale è il senso di riverente meraviglia che deriva dalla consapevolezza della resa dell'individualità e della fusione del sé con l'universale.

Il mistero di tale consapevolezza risiede nella dialettica per cui il sé individuale emerge dall'universale per mezzo di un atto d'amore (l'amore materno) e ritorna all'universale attraverso un altro atto d'amore (l'amore sessuale).

Questo duplice aspetto della consapevolezza umana, il senso del sé e il sentimento di unità con l'universale, viene riflesso nelle due tendenze antitetiche del far mostra di sé e del pudore. L'esibizionismo pone l'accento sul sé dell'individuo, il pudore esprime la percezione che il sé individuale è un aspetto dell'universale. Un sé privo di pudore è una cosa, un oggetto, un albero sradicato che ha perso la sua connessione vitale con la terra ed è diventato un pezzo di legno. Come si può comparare la vitalità di un pezzo di legno con quella di un albero vivo?

Il mistero della vita

La perdita di pudore dei nostri tempi è la manifestazione di una tendenza culturale, di quell'atteggiamento scientifico che tende a cancellare il mistero da tutti gli aspetti della vita. Senza mistero il corpo perde la sua individualità e diventa un oggetto commerciale da sfruttare come qualsiasi altro articolo di scambio. Allo stesso modo, la vitalità che risiede nel corpo umano va persa. Un risulta-

to sorprendente dell'attuale tendenza a esporre il corpo femminile sulle riviste e nei film è la mancanza di romanticismo e carica vitale nella loro trama.

Esiste un'eccitazione nella nudità. Noi traiamo un piacere elementare dall'esposizione della pelle al sole, all'aria e all'acqua. Nelle giuste condizioni, questa esposizione ci fa vibrare di vitalità; percepiamo più acutamente le radici biologiche della nostra natura e ricaviamo un'identificazione con il corpo che non è possibile avere quando siamo completamente vestiti. Tuttavia il piacere della nudità pubblica è ottenuto tramite una regressione allo stadio del bambino la cui innocenza assomiglia molto allo stato di esistenza nel Giardino dell'Eden, prima che l'uomo diventasse cosciente della sua individualità. Come ogni fenomeno regressivo, anche questo può trovare una collocazione nella vita matura. È possibile mantenere un senso di pudore alle riunioni nudiste dove la nudità è socialmente approvata, come nell'antica usanza del bagno comune presente in molti Paesi. Tuttavia, se separata dal senso di pudore, la nudità pubblica riduce l'uomo al livello di una creatura campestre. Un tale sviluppo porterebbe alla perdita del mistero e del romanticismo presenti nella vita e costringerebbe le persone ad adottare misure disperate per ritrovare la gioia e l'eccitazione nella loro esistenza.

Da: Newsletter of The International Institute for Bioenergetic Analysis, Vol. 5, Number 1, Winter 1994.

A cura di Luciano Marchino e Marta Pozzi.