

*orientamento* interiore di valori e attribuisce sempre un certo *significato* alle impressioni che riceve dall'ambiente circostante, nonché alle proprie azioni e al proprio comportamento.

Non c'è nessuna situazione ambientale, nella normale vita umana, che non significhi qualcosa per l'essere umano che la percepisce e che non sia inserita in un contesto di senso. Chi legge questo libro non lo fa per puro caso, i suoi occhi non scorrono su dei segni neri perché ciò diverte il lettore, la lettura è piuttosto diretta a uno scopo e ad un senso, chi legge vuole apprendere cose nuove, desidera ampliare le proprie conoscenze. E se si trova d'accordo con le mie parole o le rifiuta, si orienta in base al proprio sistema interiore di valori, confronta le mie affermazioni con le sue esperienze e convinzioni personali. Tutte queste sono in realtà ovvie connessioni spirituali, solo che purtroppo per molto tempo la ricerca psicologica non ha osato affrontare.

Analogamente, nella sfera umana l'atto sessuale non può essere solo un comportamento istintivo privo di significato, viene anch'esso inserito in un contesto spirituale. Perciò il nostro comportamento sessuale va oltre la semplice sessualità, ha una funzione espressiva collegata ad un orientamento di valori.

Al livello spirituale dell'uomo, il rapporto di coppia è un *rapporto personale*, con un'altra persona, e quanto più è intenso, quanto più valore si attribuisce a questa persona, tanto più senso ha la funzione espressiva della sessualità: l'atto sessuale diviene incarnazione dell'amore, come dice Frankl.

Ma se manca il rapporto personale e l'atto sessuale è utilizzato di per sé come fonte di piacere psichico, nel controllo cognitivo dell'uomo viene a mancare il *significato* di questo schema di comportamento, il contesto di senso. L'atto sessuale cessa di avere una funzione espressiva, emotivamente può essere ancora piacevole o eccitante, ma spiritualmente è avvertito come un'azione a vuoto, e una volta svanita la sensazione emotivamente piacevole, cosa che avviene molto in fretta dopo

l'orgasmo, ciò che resta è il senso di vuoto. Senza il rapporto personale con il partner si ha, dopo gli atti sessuali, una frustrazione cognitiva proprio come quella che proverebbe il lettore che sfogliasse per ore un libro di cui non sa leggere le parole e non capisce le affermazioni. Si chiederebbe: « Perché me ne sto qui a sfogliare questo libro? ». Una domanda che un animale non si potrebbe mai porre: « Perché lo faccio? ».

Secondo le ultime scoperte della teoria della motivazione, lo stato che noi chiamiamo felicità sembra dipendere quasi esclusivamente dal trovare una risposta a questa domanda: « Per che cosa vivo? A che cosa servo? ». Persone che sanno rispondere con sicurezza a questa domanda, godono di una sorprendente salute e stabilità psichica e non si lasciano sviare tanto facilmente neppure dai colpi del destino. La questione del *perché* e *per che cosa* non può essere evitata fintantoché siamo esseri pensanti e la risposta a questa domanda attribuisce la sua importanza ad ogni nostra azione.

Ho detto che noi psicologi non avremmo avuto nulla da eccepire sulla generale disinibizione delle concezioni sessuali della gente se si fosse trattato di uno sviluppo positivo per l'umanità. Ugualmente, a proposito della prostituzione si potrebbe pensare: se prescindiamo dalle nostre opinioni personali, da un punto di vista psicologico si potrebbe chiedere: perché no? Se piace agli uomini e le ragazze ci guadagnano, che male c'è? Eppure c'è del male, e non solo da un punto di vista morale, ma psico-igienico. C'è del male per l'unico e semplice motivo che s'instaura un *processo di esercizio e abitudine* a una sessualità spersonalizzata e quindi a una sessualità insufficiente nella sfera umana.

La comprensione dell'importanza degli effetti dell'esercizio e dell'abitudine lo dobbiamo alla teoria dell'apprendimento che circa quarant'anni fa ha scoperto il cosiddetto « apprendimento sociale » che non si verifica sempre consciamente e per il quale sono determinanti l'*esercizio*, il *rinforzo* e l'*esempio*. Ogni comportamento — tanto umano che animale — s'imprime profonda-

mente, si fissa e sarà mantenuto con ogni probabilità nel futuro se

1. ha luogo spesso nello stesso modo: *l'esercizio*;
2. è associato spesso ad una conseguenza positiva, o si potrebbe anche dire semplicemente « è ricompensato »: *il rinforzo* (il vantaggio);
3. è osservato spesso in altri individui (genitori, coetanei): *l'esempio*.

L'esercizio, il vantaggio e l'esempio sono i tre pilastri su cui poggia l'apprendimento sociale. Quanto più sono forti questi pilastri, tanto maggiore è la costanza del comportamento appreso. Facciamo un esempio: il fumo. È dimostrato che è più difficile smettere di fumare più lungo è il tempo da cui si fuma, perché ci si è abituati al comportamento del fumo. Così pure più si è nervosi, tesi, impacciati, inquieti e insicuri e tanto più difficilmente si può smettere di fumare, perché il breve vantaggio della distensione e della calma derivante dall'inalazione della nicotina possiede un elevato potere di ricompensa e rinforzo per una persona nervosa.

I figli di famiglie di fumatori iniziano a fumare senz'altro prima e più intensamente dei figli di non fumatori; l'esempio dell'ambiente non ha un ruolo trascurabile. Naturalmente ci sono anche eccezioni a queste regole, ma le correlazioni fra i tre fattori suddetti e i comportamenti socialmente appresi sono innegabili. Ciò vale nel negativo come nel positivo, vale per esempio anche per i buoni rapporti di coppia. Anche qui le statistiche concordano sul fatto che i rapporti di coppia sono tanto più solidi quanto maggiore è la loro durata, quanto più recano vantaggio e gioia al singolo e quanto più si sono conosciute nella propria famiglia o almeno tra gli amici intimi unioni stabili.

La logoterapia accetta ovviamente queste scoperte, anche se non le assolutizza come fa la terapia comportamentale orientata alla teoria dell'apprendimento.

I fenomeni dell'apprendimento sociale sono validi anche per il comportamento sessuale, anche qui l'abitudine, la ricompensa e l'esempio hanno un ruolo determinante. Particolarmente pericolosi per l'instaurarsi di un atteggiamento verso la sessualità spersonalizzato e quindi infelice, indegno dell'uomo e malsano da un punto di vista psico-igienico sono due dei tre pilastri evidenziati dalla teoria dell'apprendimento: *l'abitudine* e *l'esempio*. Il fattore della « ricompensa » per il comportamento sessuale spersonalizzato, cioè il conseguimento del piacere, è così scarso che non costituisce un grande pericolo. È difficile che si instauri, poiché è così scarso, anzi è a sua volta la causa di disturbi sessuali, come l'impotenza e la frigidità psicogene.

Sull'esempio della sessualità è possibile dimostrare in modo efficace la sintesi di diverse scienze e delle loro scoperte. Da una parte il crollo del principio dell'omeostasi e la scoperta logoterapeutica che la sessualità umana presuppone un rapporto personale tra due persone, un rapporto d'amore, e che senza questo orientamento all'obiettivo, difficilmente si può raggiungere l'effetto collaterale del « piacere ». Dall'altra, le scoperte della teoria dell'apprendimento, che indica tre cause fondamentali nell'apprendimento di comportamenti duraturi: l'esercizio, il rinforzo e l'esempio.

Ed ora la sintesi di entrambe, inserita nella confusione di un'inquietata epoca industrializzata.

Secondo il vecchio principio dell'omeostasi, cinquant'anni fa la parola d'ordine era: ridurre a tutti i costi le tensioni, estrinsecare gli istinti, manifestare i sentimenti, gridare ciò che è represso, lasciar cadere le inibizioni, gettare in mare il pudore e liberare le forze istintuali interne. Venticinque anni dopo, la teoria dell'apprendimento scoprì che i sentimenti sfogati venivano al tempo stesso *esercitati*, che ci si poteva *abituare* all'estrinsecazione degli istinti, che alla fine non c'erano più pulsioni interiori accumulate da scaricare in qualche modo, ma che ciò nonostante il comportamento appreso durante l'abreazione rimaneva perché, lo si era *appre-*

so... per la psicologia fu un brusco risveglio. Ancor oggi nei consultori pedagogici si stanno eliminando, senza farsi notare, gli spazi dove i bambini potevano fare quello che volevano o i martelli di gommapiuma. Si è visto che i bambini potevano sfogarsi in quegli spazi, ma che erano soliti proseguire nel comportamento in cui si erano esercitati anche nel soggiorno dei genitori, o che avendo imparato a sfogare la propria aggressività con martelli di gommapiuma, ricorrevano nel cortile della scuola alle pietre, per sfogare sulla testa dei compagni l'aggressività più o meno presente, così come avevano imparato alle sedute terapeutiche.

Il « voler ridurre le tensioni aggressive » era diventato un bellissimo *programma di addestramento degli istinti* per un comportamento aggressivo. Non andò diversamente con la concezione della sessualità: l'iniziale « voler ridurre le tensioni sessuali » divenne il programma di addestramento per un comportamento sessuale indifferenziato e spersonalizzato.

Non per nulla la psicoanalisi ha definito *due* categorie pulsionali predominanti nella vita umana, la pulsione sessuale e la pulsione aggressiva (chiamata poi « istinto di morte »); e non per nulla, dopo l'involontario programma di addestramento degli istinti di quest'epoca, si abbatte sulle nostre generazioni l'ondata sessuale e l'ondata della violenza... come si può ignorare questo rimando? La prima generazione che apprese il principio dell'estrinsecazione il più possibile libera degli istinti, divenne — secondo le scoperte della teoria dell'apprendimento — un esempio per la generazione successiva, il processo di apprendimento iniziò a potenziarsi. Oggi in ogni edicola si possono acquistare liberamente giornali pornografici, i manifesti pubblicitari di certi film sono inequivocabili, la pubblicità e i mass media creano associazioni assurde come quelle tra nuove auto di lusso e ragazze nude. Nessuno ci trova niente di male, l'inflazione sessuale si estende, l'esempio si fa sempre più efficace. I nostri giovani parlano di cose sessuali in un linguaggio che ne riflette chiaramente la svalutazio-

tre pilastri dell'apprendimento sociale

