

## **Emanuele Bartolozzi**

### **Sessualità e sentimenti**

Migliorare la qualità della vita significa rendere i ragazzi consapevoli di come stare meglio.

Bisogna tenere presente che la qualità della vita è un dato soggettivo e che ciò che rappresenta una buona qualità della vita per me può non esserlo per un'altra persona.

Il modello di interazione tra due persone, dal punto di vista della relazione, soprattutto di natura sentimentale, può prevedere diverse modalità:

- bambino con bambino
- adulto con bambino
- adulto con adulto

Le persone si scelgono o per simmetria o per complementarietà: quando si sceglie qualcuno non lo si fa casualmente ma sulla base di elementi che, o richiamano il come siamo noi (ci si rispecchia), o, viceversa, si sceglie qualcosa che ci manca (si cerca quello che non si ha).

Gli amori dei ragazzini non sono sempre e solo delicati, il sentire di un bambino è il sentire di un adulto rispetto all'innamoramento con la possibilità di tanta sofferenza oltre che di tanta gioia.

Pensiamo all'abbandono, alla gelosia.....

Fin da piccoli c'è attenzione sentimentale: il sentimento, l'emozione che suscita la vicinanza o la lontananza di una persona, esistono molto precocemente. E' infatti nel periodo tra 2 e 5 anni, in cui il bambino inizia a frequentare coetanei di sesso diverso, che si strutturano i primi imprinting, ci si rende conto di quanto si possa giocare nei confronti dell'altro.

(Es: una bambina, dopo essere stata separata a causa del fatto che il ragazzo oggetto d'amore era andato alla scuola media, essendo lei rimasta alle elementari, ha sviluppata anoressia.)

Gli aspetti sentimentali toccano corde profonde, la risposta che ciascuno di noi può dare fin da piccolo dipende da elementi biologici, relazionali, sociali...

Di fronte alle prime esperienze possiamo dunque avere risposte eclatanti o dal punto di vista dell'abbassamento o dell'innalzamento del tono. (E' il caso di un bambino di 5 anni geloso della fidanzatina, che mette in atto una difesa del territorio ad oltranza, con idea del possesso).

Freud definiva il bambino un polimorfo perverso: nelle scuole dell'infanzia si assiste talvolta all'uso dei pennarelli in modo assolutamente improprio, oppure all'uso dell'erba del giardino che finisce altrove.... La scoperta di un corpo diverso dal proprio è un gioco, però i bambini si rendono conto ben presto che nel contesto scolastico, e non solo, non viene giudicato come tale.

Sessualità, identità, la conquista della differenza maschio/femmina sono tematiche affrontate molto alla scuola materna, ma via via che si sale nel grado di istruzione sempre meno.

Aiutare a vivere il ragazzo in modo sereno ciò che accade nel corso della sua vita e che riguarda la sfera dei sentimenti e della sessualità è una missione importante per gli adulti di riferimento di un ragazzo.

Se per i piccoli l'area di attenzione è alle diversità, per gli adolescenti di entrambi i sessi la parola chiave è trasformazione, cambiamento: possono trovarsi infatti ad aspetti improvvisi legati alle trasformazioni puberali. La prima polluzione notturna per il maschio ed il menarca nella femmina. All'interno di tali situazioni possono infatti verificarsi situazioni più complesse: ad esempio la polluzione notturna che avviene a casa dell'amico sarà più difficile da affrontare che non quella capitata a casa propria.

I problemi dell'innamoramento in generale si coniugano soprattutto in relazione alla percezione dell'altro.

Essere innamorati può significare:

- pensare ripetutamente a una persona
- fare dei progetti
- avere rapporti più intimi (conoscenza, contatto fisico)
- coinvolgimento mentale, scambio reciproco, parlare di sé
- sentire la mancanza
- reazioni neurovegetative: batticuore, farfalline nello stomaco, rossore del volto
- bisogno di stare insieme
- fantasie anche se sono la base della delusione
- euforia, sensazione di benessere, piacevole indipendentemente da essere corrisposto
- cercare di conquistare la persona, mandare dei segnali (sguardo...)
- percezione attraverso il contatto
- bisogno di conferme
- fare delle pazzie

e mille altre cose ancora in un vissuto soggettivo difficilissimo da codificare

L'innamoramento è dunque poco razionale, la dicotomia tra mente e cuore ci dice che impulso ed istinto stanno da una parte, la razionalità da un'altra. " Ho perso la testa per...." significa che l'emozionalità ha preso il sopravvento.

E' il concetto di UNICITA' che è importante nella costruzione dell'innamoramento, anche se non è raro incontrare chi si ritiene innamorato di due persone contemporaneamente. A volte, invece, le persone non riconoscono nelle sensazioni che provano la definizione di innamoramento, non capiscono cosa provano per una certa persona, hanno difficoltà nella codifica, paura di incasellare una sensazione. Riconoscersi il diritto di provare sensazioni ma non il diritto di agirle pone di fronte a difficoltà. Alle prime esperienze è soprattutto necessario capire quello che accade: è una nuova esperienza, una nuova situazione.

L'elaborazione femminile è molto più complessa di quella maschile. L'uomo e la donna vivono la vita sentimentale in modo diverso: gli ormoni sono diversi ed inevitabilmente il tipo di emozione è diversa. La fisicità in un rapporto è estremamente più ricercata dall'uomo, il testosterone è ormone dell'aggressività, è intrusivo (anche sul piano fisico l'uomo si configura come intrusivo mentre la donna come recettiva). Ci sono inoltre aspetti culturali della sessualità che si sommano ad aspetti biologici dando origine ad un'alchimia profondamente soggettiva nel vissuto della sessualità. La sessualità si costruisce sulla base di esperienze, modalità di sentire diverse.

Che cosa sento, come definisco che due cose sono diverse tra loro, sono concetti importanti nella crescita del ragazzo.

L'arte di star bene presuppone di accettare l'incertezza ma i ragazzi solitamente cercano gli assoluti: è bene far capire loro che non esistono valori assoluti per tutte le cose. Nel momento in cui non capisco, vado in crisi, ho bisogno di chiarezze che non riesco ad avere ed il tempo rappresenta il nostro amico-nemico.

Il tempo: un concetto relativo, per ognuno di noi diverso. C'è chi elabora più istintivamente e chi media di più da un punto di vista razionale; ed ecco che una relazione può avere sviluppo o no in relazione al fatto che i tempi si riescano ad incontrare o meno. E' importante riuscire a modulare le nostre inclinazioni rispetto al tempo.

Esistono trappole dell'amore che si legano al tempo, ad esempio: dammi tempo per lasciare un'altra persona...ma il tempo passa e io non decido. Soggetti che hanno difficoltà del sentirsi prigionieri possono andare incontro a disturbi d'ansia di cui il disturbo da attacco di panico è il più probabile (tu non decidi, io non riesco a togliermi da questa situazione: ecco che sto male e non mi sento più in colpa rispetto alla decisione. Sto male, non posso decidere, succederà quello che succederà).

L'innamoramento può essere anche pericoloso: la trappola dell'innamoramento può portare giù, ci sono elementi che possono spaventare: ad esempio un'esperienza passata che è andata male porta a far sì che la mia esperienza successiva si basi su ciò che ho vissuto precedentemente. La fiducia e la

sfiducia, il lasciarsi andare o no, il decidere di vivere o non vivere una situazione ha come matrice il pregresso, oltre alle mie convinzioni culturali.

Porto con me la paura di essere lasciato/a, e controllo il partner: in questo modo l'altro può sentirsi schiacciato e scappa; diventa così un circolo vizioso su cui si costruisce una modalità che non nasce da un' esigenza specifica dell'individuo, ma sulla base di esperienze che ha vissuto. Alla fine, pur di avere l'oggetto d'amore, darò a te tutto ciò che vorrai perché così sono sicuro/a che ti terrò.

E' facile la costruzione di idee di disfunzionamento in seguito al dire no ad un rapporto sessuale, cui seguisse la perdita del partner. Io non ce la faccio, allora io non funziono. Questo è uno dei peggiori mali dell'anima, cioè idea di non essere in grado di funzionare come si dovrebbe.

Oppure, al contrario, ti do quello che vuoi così rimani con me, ma perdo la mia identità.

E' importante far passare messaggi non assoluti durante l'età evolutiva. Il messaggio "sesso uguale amore" non è un assoluto che deve andare bene necessariamente per tutti per qualcuno "sesso è uguale gioco": se filtra esclusivamente il primo messaggio, questa persona potrebbe pensare di non funzionare, pensa di essere sbagliata. Ci sono diverse tipologie di sesso. All'interno della qualità dei sentimenti che ciascuno può provare nei confronti dell'altro ci sono elementi che ne sono caratteri distintivi (es. la stima). Se voglio l'innamoramento deve affacciarsi la parola fiducia; la fiducia nell'altro io la gioco se ho buona sicurezza in me stesso, se non ho buona autostima non dò fiducia all'altro. Chiunque sarà meglio di me, io sarò perdente cosicché, per compensare tale situazione, posso mettere in atto strategie di controllo, cercando la gelosia, oppure posso sviluppare un'operazione del tipo "dal momento che mi lascerà lo lascio io prima che mi lasci lui".

Bisogna sempre tenere presente in questo senso che, in genere, l'adolescente si sente inadeguato.

La via dell'innamoramento può essere percorribile anche tra persone diverse che hanno concezioni diverse: c'è spesso difficoltà a capire che quelle diversità vadano tutte sotto una stessa definizione.

Oggi, di sesso e di sentimenti se ne discute con più facilità, si va verso una dimensione che è quella di aiutare individui ad avere una buona percezione dei propri sentimenti ed emozioni in modo tale da inserirli in una definizione. Una volta inseriti elementi che mi permettono di conoscere gli stati d'animo, le sensazioni, elementi come voglio/non voglio, piacere/non piacere, stò bene/stò male....., in buona sostanza una serie di dicotomie di elementi, sarò anche in condizione di poter meglio decidere, scegliere. Devo avere una buona consapevolezza di me, una buona stima per le mie idee, per le mie sensazioni, non giudicarle inadeguate; a questo punto il fare o non fare mi darà piacere, sarà scelta in cui non avrò subito l'altro, non sarà imposizione ma scelta personale.

Il sesso viene riconosciuto come dono: è certamente più facile che io abbia necessità di apprezzare colui il quale ha condiviso il mio dono, un sentire piacevole. Sono più portato ad interpretare le mie sensazioni di piacere come qualcosa che mi è stato dato perché lui/lei era lì; dal momento che ho provato piacere dunque mi innamoro di te! (innamorarsi dopo il sesso: la parte fisica poi diventa mentale. Questo discorso accade quanto più io non mi riconosco come degna/o d'essere amata, ho una autostima bassa. E' l'altro che mi dà un piacere che non sono io in grado di provare senza di lui/lei.) Le esperienze vengono da noi elaborate ed ognuno di noi ne trae qualcosa di personale.

Se pensiamo al messaggio a carattere erotico, a sfondo sessuale non li troviamo certo solo su internet ma passando davanti all'edicola, accendendo la tv... Bisogna ricordare a questo proposito che il titolare primario "del diritto a" educare verso la sessualità è la famiglia; la scuola può partecipare a questo compito ma ciò presuppone che il primo lavoro da fare sull'argomento della sessualità sia un lavoro di compliance tra scuola e famiglia. La compliance, l'interazione tra due mondi che devono partecipare alla stessa cosa, è realizzabile mettendo sullo stesso piano docenti e genitori. Per fare ciò e non avere disparità si dovrebbero mettere insieme in un corso di formazione, dove ciascuno si dispone ad un apprendimento, dovrebbero essere sullo stesso piano con le loro possibilità operative rispetto ad una problematica che è sintetizzabile nella frase: "aiutiamo i ragazzi a crescere bene". Ci si confronta così su qualcosa che non è legato a programma ma alla formazione dell'individuo. Solitamente la compliance educativa si sviluppa fin dal nido ma, man mano che si sale con il livello di istruzione, si realizza però sempre meno, fino a quasi scomparire del tutto alle superiori.

Nel costruire una progettualità, la partenza è il rapporto con il genitore: una volta costruita la complicità con il genitore si può costruire un progetto sinergico tra scuola e famiglia rispetto alla qualità della vita del ragazzo. Per potere prevenire aspetti di difficoltà la miglior difesa è l'assertività, il fare scelte, saper prendere delle decisioni.....

Anni fa fu proposto dal Ministero il Progetto ORME (orientamento materna ed elementare): orientare nell'incertezza dell'oriente, perché nessuno di noi sa qual è la strada giusta e dove deve andare, orientarsi significa : "trova te la tua strada, il tuo luogo".

Nell' ORIENTARE il punto fondamentale è l'incertezza dell'orizzonte; è nell'incertezza dell'incedere che ognuno trova le sue certezze. Gli orizzonti si modificano continuamente in relazione a fenomeni sociali e culturali. E' quindi necessario ripensare la scuola come luogo dell'orientare; non è solo il luogo del leggere e scrivere ma è un luogo dove si devono trovare alcuni elementi che permetteranno di potersi orientare bene nella complessità. Gli orienti sono molti e l'orientamento allora non deve essere univoco ma plurimo perché il nostro mondo non è solo complesso ma ipercomplesso cioè vi si sommano una serie di elementi. E' bene ricordare la diversità tra complessità e complicatezza:

- complicatezza: è di tutti gli oggetti composti di molti elementi però noti anche se numerosi e complicatamente interagenti.

- complessità: non tutti gli elementi sono noti ed inoltre cambiano.

Devo dunque accettare l'imprevedibilità delle cose: solo in tal modo sono capace di muovermi in tutte le incertezze che l'imprevedibilità dei fatti comporta. Io non so dove mi porterà la scelta che ho fatto ma dovrò essere in grado di ridefinirmi mentre sono in corsa. Se la mia personalità è mal costruita rischio tanto. Vi sono altre parole chiave che mi servono per definire il valore orientativo del mio fare:

Integrazione: valorizzare la diversità che si presenta in tanti settori, individualità dell'individuo che ha comunque valore, creare legami autentici tra persone nei contesti sociali.

Rispetto e comprensione reciproca: il rispetto presuppone i concetti di vicinanza e lontananza per ciascuno di noi.

Relazione: modi dello stare insieme, regole della convivenza, stili di comunicazione.....

Tutto ha come obiettivo la formazione dell'identità.

La Qualità della vita per ciascuno di noi è diversa. Non è strettamente correlata a un processo di malattia o non malattia, è un sentire soggettivo e personale. La qualità della vita è strettamente correlata all'identità personale. Cambia in base all'identità culturale, ambientale.... E io posso valutare solo la mia qualità della vita.

Nei ragazzi c'è poco il concetto di unicità, c'è semmai il concetto di omologazione, a cominciare da abbigliamento. Ciò presuppone non più un sentirsi scelto perché sei unico. Oggi all'uscita della scuola i ragazzi sono tutti uguali: differenziarsi è difficile e talvolta pericoloso. Farli uscire dall'omologazione e dargli la possibilità di sentirsi bene passa attraverso l'identità personale. Si pone in questo senso il problema del branco che poi diventa l'elemento con cui ci si confronta.

La sessualità non sempre è positiva, esiste anche una SESSUALITA' NEGATIVA:

- pedofilia

- abuso sessuale

- trappole di situazioni in cui ad esempio la 14enne che sta con il 52enne.

Se io so scegliere e decidere ce la faccio a con cadere nella trappola, altrimenti no. E' la mia formazione di personalità che mi guida, mi permette di difendermi. Un altro tipo di violenza negativa è quella psicologica: non esiste solo quella agita, ad esempio raccontare agli amici quello che faccio con partner tanto per sentirsi il "ganzo" di turno.

INTERNET non è di per sé un problema, il problema che può scaturire da internet è l'uso sbagliato che se ne può fare.

La rete di computer mi permette di comunicare a distanza. Posso farne un uso passivo quindi mi collego e verifico cosa c'è dentro. I ragazzi che usano internet, e che sono collegati in rete

tramite chat-line, rappresentano però l' elemento fondamentale intorno al quale può organizzarsi un problema. Ad esempio con ICQ, che è stata una delle prime chat lines, frequentemente si sono verificate violatazioni della privacy da parte degli hackers.

L'incontro telematico evoca una serie di sentimenti che sono insiti dentro la persona: essi trovano modo di realizzarsi attraverso le parole. Il desiderio si costruisce sulle parole, le parole assumono il potere di rispondere a miei bisogni interiori, in questo modo, dal momento che questa persona risponde ai miei bisogni come vorrei, è facile che me ne innamori anche se non so che faccia abbia. La questione del vedersi rende le donne più fragili dei maschi perché nella dimensione della sessualità e dell'affettività maschile rispetto a quella femminile ci sono elementi di diversità. Se la donna incontra l'uomo alla fine di un percorso da cui scaturisce un coinvolgimento mentale non è fortemente interessata all' aspetto fisico, al contrario per il maschio conta moltissimo l'immagine.

Devo dunque conoscere il mezzo e sapere come usarlo. Dalla conoscenza scaturisce il mio orientamento, la mia difesa verso il mezzo stesso. L'uso che ne faccio può essere negativo ma non il mezzo di per sé.

Conoscere per prevenire, avere informazioni su..... Devo sapere dove vado, avere l' orientamento! Ancora un altro problema: la dipendenza da atmosfere che possono essere molto migliori, più belle di quelle che vivo nel mondo reale. Ci sono persone che vivono in attesa del momento di collegarsi, si crea comunità virtuale.

## PROBLEMA      INTERNET      RISORSA

Il problema nasce se non so guidare il mezzo che mi trovo tra le mani.

- Livello preventivo: se conosco con tutte le sfumature possibili, mi rendo conto delle situazioni in cui posso trovarmi

- Come faccio a muovermi quando le cose sono già successe? Tutto è più complicato. Devo aiutare la persona a riflettere su una serie di cose, devo aiutare a sviluppare il concetto di metacognizione, cioè riflettere sul proprio pensiero.

Non tutti i ragazzi sono capaci di guardarsi dentro e rispondere a..... soprattutto è difficile per i maschi. Il dialogo interno è un meccanismo complesso, patrimonio di ciascuno di noi. Il dialogo interno è quello che si presenta quando io ho un pensiero automatico che scatta in relazione ad un determinato fatto. Il mio dialogo interno dipende dalle esperienze che ho avuto, la mia reazione emotiva è frutto in grandissima parte del mio dialogo interno e questo mi definisce!

Internet e la scuola: è qui che la partita dell'orientamento può essere giocata e vinta molto più facilmente che in famiglia. Educare all'uso non significa proibire o censurare ma informare, far conoscere e aiutare i ragazzi a scegliere e decidere. Ma ancora una volta, ciò che si dice per questo argomento, può essere applicabile come concetto di base a qualsiasi altro argomento inerente la vita dei nostri ragazzi.