**LIBERA UNIVERSITÀ DEL COUNSELING**

Scuola Transteorica di Counseling Relazionale

PREVENIRE È POSSIBILE

**TESI DI DIPLOMA**

**IN COUNSELING RELAZIONALE**

**COME ENTRARE NELL’UNIVERSO MASCHILE SENZA FARSI MALE**

 **(CON TE O SENZA DI TE)**

 **Relatore**  **Candidata**

*Dr Daniele Masini Margherita Ruoppolo*

ANNO ACCADEMICO 2014 – 20145

luogo e data 2015

 **INTRODUZIONE**

Durante l’adolescenza incominciai a notare di essere profondamente incuriosita e allo stesso tempo spaventata dagli uomini, ero l’unica tra le mie amiche, che faceva di tutto per evitare qualsiasi incontro maschile di qualunque tipo. mi intimidivano, a volte invece, mi irritavano. Spesso mi ritrovavo a fare pensieri sul perché gli uomini fossero cosi violenti, e facessero soffrire le donne. Questo mi portava dunque ad osservare continuamente il mondo maschile, i modi, la comunicazione, pregi e difetti, qualità e virtù, il problema nasceva nel momento in cui più che qualità e virtù, riuscivo a vedere solo difetti, difficilmente un uomo poteva piacermi al di là dell’aspetto fisico, per cui non capivo nemmeno come mai le mie amiche soffrissero tanto quando non ne ricevevano attenzioni e come potessero cambiare completamente atteggiamento quando invece il maschio in questione faceva i suoi numeri migliori per adescarle : complimenti vari, fiori regali, serate romantiche, passeggiate mano nella mano al chiaro di luna, promesse di amore eterno, una sera o due per poi lasciarle in lacrime. giornate intere passate a chiacchierare di uomini, del perché ti lasciano del perché non rispondono al telefono, perche preferiscono una serata in più con gli amici piuttosto che con la loro ragazza perché poi spariscono senza dir nulla e magari hanno già scelto un’altra,o un altro addirittura, infatti ,ricordo una mia carissima amica di scuola che si fidanzò per due anni circa con un ragazzo di un'altra città vivevano lontani appunto ma riuscivano a vedersi spesso ad un certo punto non si capi bene cosa accadde ma la mia amica mi racconto che lui la lascio al telefono dicendole che si era innamorato di un suo collega lavorava nel campo della moda e anche se sapevamo che in quell’ambiente può succedere anzi è del tutto normale ,restammo comunque sconcertate, lei stava malissimo continuava a dire che non sospettava nulla che erano anzi anche molto intimi e che non capiva . Il mio cinismo sorprendeva anche me. a volte pero notavo che riuscivo in qualche maniera a darle delle risposte esaustive sugli uomini che frequentavano nonché a farle anche divertire e cosi mi ritrovavo spesso ad essere cercata dalle mie amiche, per psicanalizzare l’uomo in questione e fare il punto della situazione .ma fintanto che i problemi si limitavano ad essere quelli del maschio sfuggente o “ furbetto “ ci si poteva qualche volta come dicevo perfino divertire ma quando il problema diventa la violenza è tutt’altra cosa ,da, non sottovalutare assolutamente, e cosi a sentire certi racconti o in alcuni casi assistere a scene davvero inaudite mi sentivo completamente inutile non ero preparata a rispondere sul perché di tanta violenza e questo naturalmente mi spaventava e mi faceva soffrire . un giorno d’estate appena finita la scuola mi preparavo allegramente a trascorrere finalmente le mie giornate spensierata al mare quando mi si presenta a casa in lacrime una mia amica spaventata dal fidanzato che l’aveva minacciata con un’arma, essendo un poliziotto infatti,girava con la pistola anche quando non era in servizio, e si divertiva a spaventare la sua ragazza appena litigavano per qualche motivo il maschio in questione si sentiva forte solo usando le mani o sventolando la pistola, ovviamente, dissi alla mia amica di fare subito una denuncia ma mi resi conto che non era semplice. per un certo periodo invece assistetti nel condominio dove abitavo alla violenza di un padre sulla figlia più grande , la ragazza abitava al piano sopra di me litigavano continuamente e la picchiava ogni volta che rientrava da una festa o serata con amici non voleva che uscisse né che rientrasse tardi la sera, spesso l'ho vista scappare da casa in lacrime,sapevo che picchiava anche sua madre e che ogni tanto insomma spaccava qualcosa in casa e guai a non fare quello che voleva lui. Da quella casa si sentiva urlare e piangere continuamente tutto ciò mi spaventava e intristiva particolarmente perciò evitavo di relazionarmi con gli uomini che incontravo in quel periodo era cosi, allo stesso tempo ero curiosa e volevo conoscerli meglio sentire le loro ragioni e capire i loro perché trovando il coraggio di spingermi oltre mi ritrovai ad un certo punto a diventarne spesso la migliore amica, scoprendo cose che non avrei mai pensato, ragioni che non avrei mai dato, che anche loro hanno dei sentimenti, che possono soffrire proprio come le donne ma come narra una famosa canzone “gli uomini sono figli delle donne ma non sono come noi “bisogna sforzarsi di capirli di non dare per scontato alcune cose anche perché dopotutto non sono tutti uguali .in questo modo mi resi conto che anch’io cambiavo nei loro confronti il mio cinismo cominciava a svanire e subentrava una certa tenerezza in alcuni casi ,in altri restava ancora rabbia e tante perplessità per cui creare un legame profondo e duraturo con un uomo era per me quasi impossibile.

 L’obiettivo di questa tesi è quello di trovare, quindi, la strada per entrare nell’Universo maschile senza fasi male, di trovare un modo affinché la relazione tra uomo e donna sia di rispetto reciproco e non di dispetto come spesso accade. Chi sono dunque questi uomini ? da dove arrivano ? come sono fatti?

Ho notato, per esempio, che oggi esiste quasi un fenomeno di isteria di massa, una ricerca affannosa sospesa tra realtà e fantasia di un tipo di maschio insospettabile, di una figura quasi mitologica, di un archetipo legato a miti adolescenziali, forse un prodotto fittizio che unisce diversi modelli, c’è un po’ del padre, del fratello, del salumiere, del professore di scuola e un po’ di Raoul Bova .

**CAPITOLO I**

**L’IDENTITÀ MASCHILE**

*Fino a non molto tempo fa, era la donna “il continente nero” della specie umana, e nessuno pensava di mettere in discussione l’uomo, la mascolinità era di per sé evidente e naturale. Ma ciò che nell’ultimo quarto di secolo è accaduto in tutto l’occidente ha mandato in pezzi quell’evidenza millenaria, ridefinendo se stesse le donne hanno costretto a fare altrettanto, e quell’identità maschile di cui pur si è individuata la formula cromosomica “XY” è andata profondamente in crisi. ( Elisabeth Batinder )*

Negli ultimi dieci anni ho notato che tanto si parla si scrive e si legge sul maschile, la mia curiosità mi ha spinta a leggere testi soprattutto dedicati alla differenza tra uomo e donna. Questo mi ha portata a riflettere su quanta necessità ci sia di capirsi e conoscersi meglio, infatti, è noto che viviamo un percorso sociale che ci porta verso un individualismo sempre più desiderato e allo stesso tempo temuto. In realtà, questa nuova consapevolezza, che si sta affermando oggi, è sicuramente parte di un determinato percorso storico .

A partire dagli anni sessanta, infatti, la contestazione studentesca, il movimento per i diritti civili e l’avvento del femminismo portano all’emergere di soggetti sociali che non si riconoscono più pacificamente nei presupposti culturali e nei valori dominanti della generazione precedente.

L’identità non viene più intesa in senso essenzialistico, cioè fondata su coppie oppositive e gerarchicamente posizionate, ma in senso RELAZIONALE cioè come intersezione di discorsi plurimi e perciò intimamente più fluida, ma anche più instabile e decentrata.

Ma, facendo un passo indietro, mi chiedo se possiamo parlare dell’identità maschile senza esaminare che ruolo abbiano avuto le donne, in quanto madri, dunque geni-trici dell’uomo, nella formazione dell’identità e di alcuni archetipi cosi profondamente radicati nell’ universo maschile? E del ruolo che hanno avuto a livello pedagogico nel formare una precisa idea del femminile e del maschile nel bambino, considerando il fatto che, fin dalla notte dei tempi, l’educazione dei figli è stata sempre delegata alla donna.

 Un’antica credenza portava a credere che i bambini fossero concepiti e crescessero nel corpo della donna grazie ad una sorta di misteriosa magia insita proprio nel corpo femminile. La scoperta del ruolo maschile nel concepimento diede fin dall’antichità grande potere al maschio e contribuì alla formazione delle società patriarcali.

Il grande maestro della psicanalisi S Freud (Vienna,1856 – londra1939, )soleva dire che la vita sessuale degli uomini era accessibile alla ricerca., mentre quella delle donne è nascosta dietro una impenetrabile oscurità.

Per Freud la vita sessuale della donna era il continente oscuro della psicanalisi. Ne consegue che vi erano parecchi aspetti del femminile a lui del tutto ignoti. Proprio a causa di questa ignoranza di fondo, Freud non seppe, nonostante il suo genio grandioso, confutare l’opinione vecchissima (anche se forse non vecchia come il mondo) che “inferiore”, fosse un attributo sostanzialmente appropriato per la donna. Un'opinione che inevitabilmente le sue teorie contribuirono a confermare.

Ne consegue che, se un pensiero cosi forte arrivi da un maestro cosi grande, inevitabilmente abbia condizionato anche il pensiero stesso delle donne e il loro modo di educare i figli. Masse di donne, quindi, che alla ricerca di qualcosa, studiarono psicologia con passione nella speranza di trovare una soluzione per i loro disturbi. Ma le donne che sì erano interessate alla psicologia, perché la materia le riguardava personalmente, si misero bene presto a sputare sentenze in gergo sull’adattamento matrimoniale e la responsabilità del ruolo sessuale. Cosi le facoltà di psicologia divennero una specie di centri di addestramento che rispedivano le donne a casa “adatte al loro ruolo tradizionale di mogli e madri”. Quelle donne che insistevano invece nel voler fare carriera divennero a loro volta strumenti del sistema educativo repressivo, e la loro conoscenza appena conquistata (conoscenza psicologica) servi per cosi dire a tenere a bada una nuova generazione di donne e bambini. Cominciò a farsi strada l’ipotesi di un masochismo tutto femminile che le donne stesse auto sostenevano e passavano ai loro figli maschi . Come conseguenza a tutto ciò, si cominciò a parlare della teoria freudiana secondo la quale le donne soffrono di invidia del pene.

E’ facile intuire quanto la psicanalisi fosse stata unilaterale nel porre la sua attenzione soprattutto sull’uomo e sul ragazzo mostrando molto chiaramente come il taglio culturale della mentalità maschile avesse influenzato i precetti della teoria psicanalitica, dimostrando non solo che la psicanalisi, in quanto creazione di un genio maschile, fosse sotto molti lati una psicologia maschile e che la nostra intera civiltà è maschile, essa fece rilevare che il punto di vista psicanalitico riguardante lo sviluppo della psicologia femminile era in ogni particolare identico all'idea che il bambino si fa della bambina. E cioè: partendo dal presupposto che ognuno ha o dovrebbe avere un pene, il bambino realizza fin da subito che la bambina non ce l'ha, ed è *lui* a pensare che lei sia castrata, mutilata, è *lui* a credere che lei abbia subito la punizione da lui temuta per sé, è *lui* a considerare lei come inferiore perché lei ha perduto il prezioso organo, ed è *lui* ancora a non poter immaginare che lei possa guarire da questa perdita o dall'invidia provata per il pene di lui.

 La favola dell'estrazione di Eva dalla costola di Adamo è chiaramente un'inversione patriarcale. per dare la precedenza al maschio. Nel primo capitolo della Genesi, che ci da la versione più conosciuta, la donna è concepita invece non solo come parte dell'uomo, ma anche ricavata dall'uomo senza che egli se ne renda conto, mentre si trova in un sonno profondo. E' un mito dunque che rappresenta la donna come una parte inconscia dell'uomo completamente dipendente da esso, senza spirito ed anima propria. Questo mito è l'espressione dell'atteggiamento fondamentale dell'uomo rispetto alla donna.

Ecco dunque spiegata l’identità maschile moderna, tuttora cosi prevaricatrice e difficile da penetrare da parte del mondo femminile che, nel frattempo, si è evoluto. Una bambina scrisse: « Dio creò prima Adamo. Poi guardandolo Dio disse 'credo che se mi ci provassi di nuovo potrei far di meglio'. Quindi creò Eva *»* . Questa ingenua versione del mito, del tutto femminile, (anche se unilaterale e quindi inaccettabile) è divertente ma soprattutto ci fa capire quanto la donna abbia tentato di riprendersi il proprio personale potere e la propria identità e autorevolezza.

Jung, quando parla della bipolarità Animus-Anima non suggerisce una visione altrettanto ardita riguardo ai sessi, come ad esempio potrebbe essere se li considerasse *effettivamente* uguali benché diversi. Egli dice infatti: « Come l'uomo fa fuoruscire la sua opera creatura completa, dalla sua femminilità interiore, così la mascolinità della donna produce germi creatori che possono fecondare la femminilità del maschio »

Pur affermando che sia l'uomo che la donna traggono le loro energie creative dall'inconscio, per Jung esiste una sottile — o forse non troppo sottile — differenza: l'Anima dell'uomo aiuta l'uomo a produrre il suo lavoro creativo, l'animus della donna dovrebbe principalmente inseminare l'anima dell'uomo ispirandolo nel produrre il lavoro creativo dell'uomo stesso. E da questo passo l ’inevitabile credenza che dietro grandi uomini ci siano sempre grandi donne. Ancora una volta la donna esiste in funzione di essere musa ispiratrice dell’uomo.

Dopo l’inevitabile presa di potere da parte della donna, ribellatasi attraverso il movimento femminista, è facile capire come oggi, nella società moderna, le crisi di identità si susseguano continuamente distruggendo relazioni e accordi fra i sessi.

Forse, la crisi della mascolinità può essere anche legata ad una sorta di atavico e inconscio senso di colpa che l’uomo oggi si porta nei confronti della donna, che ha compromesso il ruolo di entrambi i sessi. Ognuno dei due, non si sente più a suo agio nel ruolo a lui affidato. L’uomo per via dei sensi di colpa e la donna per via dei torti subiti. Oggi abbiamo, pertanto, un maschio femminilizzato la cui sana identità maschile vacilla sotto i colpi del senso di colpa e abbiamo una femmina mascolinizzata che ha preso il posto del maschio.

Da qui le tante crisi che attanagliano la coppia oggi, dove l’equilibrio di questi due ruoli sovvertiti è molto fragile.

Va detto anche che la donna ha sempre avuto una certa influenza psicologica sull’uomo. L’uomo, all’ interno del clan primitivo, si occupa della riproduzione della specie, la donna si occupa della conservazione della specie, atto per cui le è necessaria una certa strategia psicologica di sopravvivenza.

L’uomo, essendo per natura più incline alla forza fisica, mette in atto ancor oggi, come ben sappiamo purtroppo, atteggiamenti primitivi e violenti nel momento in cui non riesce ad avere accesso a questa predominanza psicologica femminile che spesso lo vede escluso.

ELISABETH BATINDER “ XY L’IDENTITA’ MASCHILE” EDIZ LONGANESI & C

**CAPITOLO II**

**MITI SIMBOLI E ARCHETIPI DEL MASCHILE**

L’immaginazione, la fantasia e il mito sono le forze motrici principali per affrontare una lettura più ampia delle molte esperienze ricorrenti nella vita. Il mito viene considerato rappresentazione di archetipi di personalità e di comportamento.

Carl Gustav Jung, insieme ad altri studiosi, hanno preso come esempi le divinità dell'antica Grecia che sono state usate proprio per le numerose testimonianze scritte che sono pervenute sui miti e sulle leggende. Tali archetipi sono dei modelli innati, che plasmano gran parte del carattere di una persona. Conoscerli significa conoscere la propria persona e le altre, permette di intuire i modelli comportamentali che un individuo realizza, consapevolmente o meno.

Servendoci, infatti, dell’immaginazione, la fantasia e il mito, possiamo avere una lettura più ampia delle esperienze ricorrenti nella vita. Infatti, potremmo dire che il mito rappresenta un insieme sintetico di concetti che riescono a scatenare passioni, sentimenti, emozioni, determinati stati d'animo comuni a tutti coloro che ne vengono a conoscenza. Una caratteristica del mito, è proprio *l'universalita' dei sentimenti umani* che vi vengono rappresentati, Altro aspetto del mito è la sua *immortalità*, grazie alla possibilità di sempre nuove interpretazioni della versione tradizionale .Andando dunque alla scoperta del mondo maschile, perché non scoprire cosa rappresenta, per esempio il mito di Ulisse e in quali e quanti uomini lo ritroviamo nella società odierna? Rifacendoci a questo mito, infatti, possiamo individuare l’uomo ingegnoso, il tema del viaggio, l’allontanamento e il viaggio interiore di un uomo, Ulisse il distruttore, Ulisse il conoscitore degli uomini in quanto capo e quindi la capacità di adempimento ai suoi doveri, la generosità e l’apertura verso gli altri, il tema del fallimento, l’ira, la solitudine di un uomo e il suo ritorno a casa.

 I miti, dunque, accompagnano sempre l'uomo : la storia degli dei ci insegna molto sulla nostra esistenza .

Nel Fedro di Platone (par. 229-230), Socrate critica le interpretazioni puramente razionalistiche dei miti secondo le quali essi sono delle semplici favole: "Lo sforzo che queste interpretazioni presuppongono svia, egli dice, dal vero oggetto del pensiero vale a dire la riflessione su se stesso e la conoscenza di sè; così ci si lancia in una ricerca senza fine e senza fondamento, credendosi molto sapienti e non essendo invece altro che rozzi". Il mito per Platone non è quindi una semplice favola, è il rivestimento di verità. Infatti egli se ne avvale ampiamente nelle sue opere per esprimere grandi verità (il mito delle cicale, della caverna, di Er...).

Il mito di Ercole, per esempio, e delle sue 12 fatiche è il simbolo del percorso di perfezionamento che l'uomo deve compiere.

Il lavoro di sublimazione, trasformazione della propria energia sessuale (petrolio) in amore spirituale (oro) è racchiusa nella prova relativa all'uccisione dell'Idra di Lerna le cui teste rinascevano continuamente appena recise. Ercole avrebbe dovuto annientarla. Per sconfiggere Ercole, i suoi nemici gli sospinsero contro uno scorpione velenoso affinché lo pungesse al tallone. Questa prova di Ercole rappresenta la tappa relativa alla sublimazione della forza sessuale, di questa energia che rinasce sempre, quando si cerca di reprimerla ed il rischio che si corre è quello di morire, nel piano della coscienza spirituale, per la puntura avvelenata dello scorpione." Ercole ricevette dal suo Maestro l'incarico di distruggere l'immonda idra dalle nove teste, di cui una immortale, che si celava nella palude di Lierna, appestando il mondo circostante. "Ti avverto, però", disse il Maestro, " se tagli una delle sue teste, ne ricrescono immediatamente due. E poi ricorda: ci eleviamo inginocchiandoci, conquistiamo arrendendoci, guadagniamo donando." Ercole si avviò e man mano che si avvicinava il fetore che lo avvolgeva lo faceva quasi star male. Cercò invano di stanare la terribile bestia, ma quella se ne stava acquattata nella sua tana, fino a quando Ercole immergendo le sue frecce nella pece infuocata, le scagliò all'interno della tana,e con grande sconquasso e confusione, fece apparire l'idra. L'animale si ergeva sulle sue tre potenti braccia, le nove teste vorticavano con le bocche aperte da cui uscivano fiamme immonde, la coda squamosa fendeva l'aria fetida e batteva l'acqua melmosa schizzando melma purulenta. Sembrava la personificazione di tutte le paure, gli orrori, i timori, i pensieri orrendi concepiti dall'inizio dei tempi. L'idra si lanciò contro Ercole, lo avvolse per i piedi, e l'eroe, preoccupato di scivolare nell'acqua melmosa, tagliò la testa più vicina. Orrore! Due orride teste crebbero in luogo di quella tranciata. La lotta estenuante, stava per vedere Ercole soccombere, quando, dal profondo della sua disperazione Ercole risentì dentro di se la voce del Maestro: "Ci eleviamo inginocchiandoci" Ed ecco che Ercole si inginocchia nel pantano, poi con tutta la sua forza alza l'idra verso il cielo, alla luce. Tolto dal suo ambiente oscuro il mostro s'indebolisce, le teste si avvizziscono ad una ad una, si riversano prive di vita. Solo allora Ercole si accorge che una testa, il gioiello mistico, è immortale. La nasconde sotto una roccia. Ha vinto ancora una volta".

Certi racconti, che in genere si crede siano riservati ai bambini, sono in realtà dei racconti iniziatici. Il drago non è altro che la forza sessuale. Il castello è il corpo dell'uomo. In tale castello sospira la principessa, cioè l'anima che la forza sessuale mal dominata tiene prigioniera. Il cavaliere è l'ego, lo spirito dell'uomo e le armi di cui si serve per vincere il drago rappresentano i mezzi di cui lo spirito dispone: la volontà, la scienza per dominare la forza sessuale ed utilizzarla. Perciò, una volta dominato, il drago diventa il servitore dell’uomo, gli serve come mezzo per viaggiare nello spazio, perché il drago ha delle ali. Sebbene sia rappresentato con una coda di serpente - simbolo delle forze sotterranee - possiede anche delle ali.

"Sotto l'una o l’altra forma, le vicissitudini di tutti gli esseri umani presentano analogie con le avventure meravigliose narrate nelle favole. Sì, voi tutti siete principi e principesse, e avete in voi tutte le ricchezze: il vostro cuore, il vostro intelletto, la vostra anima e il vostro spirito sono forzieri colmi di oro e pietre preziose. E siete anche maghi: possedete una bacchetta magica (la parola) di cui non avete ancora sperimentato i veri poteri. Eppure lo sapete: dite qualcosa di gentile a qualcuno, e subito vedete i risultati. Lo insultate, e immediatamente vedete altri risultati: non avete toccato la persona, non l’avete ferita con un coltello, eppure quella persona è ferita come se avesse ricevuto una coltellata. Sì, la parola è magica. Allora sorvegliate le vostre parole. Per prima cosa però sorvegliate i vostri pensieri e i vostri sentimenti affinché vi ispirino le parole grazie alle quali, come maghi buoni, porterete ovunque il conforto, la pace e la gioia.

Ma, mentre il mito per gli uomini è rappresentato dagli dei padri e quindi ogni uomo ne incarnerebbe uno di essi, gli dei figli corrispondono agli archetipi presenti.

La parola "archetipo" significa "immagine originaria", "modello originario”.

L'archetipo è il principio primo, universale, completo e perfetto, di cui gli stereotipi sono una parziale imitazione; si distingue anche dal prototipo, che è semplicemente il primo elemento di una serie di riproduzioni in un individuo.

Masini dice : “L’archetipo altro non è che un sentimento profondo e condiviso che si è stabilizzato nel DNA e che compare sia sotto forma di pulsione che di cognizione morale implicitamente condivisa. la propensione all’uso della mano destra e l’emarginazione del mancinismo, la gelosia del fratello maggiore verso il minore e l’invidia del minore verso il maggiore, l’angoscia di morte, l’attaccamento biologico, l’istinto di sopravvivenza e della riproduzione della specie, …. sono esempi random di informazioni trasmesse geneticamente nella specie umana. L’inconscio collettivo umano è formato da tali archetipi utili alla sopravvivenza sociale. La loro formazione è avvenuta mediante lo sperimentare vissuti condivisi empatizzati e trasformati in sentimenti stabili; la loro modificazione avviene nel processo evolutivo che progressivamente li supera e li migliora quando non sono più utili. Nell’ epoca post moderna stiamo assistendo alla caduta di numerosi archetipi: la verginità, il timor di dio, la paternità e la maternità biogenetica, i riti di passaggio … Lo scioglimento sociale di tali archetipi è, come dice Masini, un processo evolutivo di liberazione dell’individualità, ma pone il problema della tenuta del sistema di relazioni sociali.

Possiamo perciò tener presente che alcuni archetipi possono tornarci utili purché ne prendiamo coscienza. Infatti, in un uomo possono essere presenti vari archetipi, in modo ora maggiore ora minore, sia maschili che femminili. L'analisi non deve però concludersi nella presa visione del proprio archetipo, poiché la vita è varia, mutevole e attaccarsi solo al proprio archetipo condanna l'individuo alla staticità. È bene sviluppare altri archetipi, a seconda delle situazioni che la vita offre. gli archetipi infatti sono le energie radiose dell’inconscio collettivo, sono costellazioni irradiate dal sé. Gli archetipi, benché distinti per le loro funzioni, fanno parte di una struttura unica e originaria che risiede nell’armonia della psiche e nel principio della conciliazione degli opposti. E’ dunque una traccia inconscia che ha prodotto credenze sulle quali si può lavorare. Ognuno di noi ha quindi al suo interno più archetipi, più dèi, più sub-personalità, più “personaggi”, che vanno a costituire il puzzle della nostra anima, che bisogna imparare a gestire nel modo più armonico.

Ma prima di tutto dobbiamo conoscere gli archetipi attraverso un lavoro di osservazione e analisi, cercando di individuare quello o quelli dominanti, quelli più sviluppati e quelli che necessitano di essere coltivati maggiormente, quelli la cui influenza è più forte e quelle parti da noi rifiutate, non accettate e negate.

Gli archetipi sono forze istintive che, se non sono consapevolizzate, agiscono in modo inconscio, mentre la consapevolezza nel contempo li attiva e li gestisce: ciascuno di noi nasce, infatti, con alcuni archetipi già attivi, mentre altri sono ancora dormienti. Per attivare gli archetipi è necessario diventare prima di tutto consapevoli della loro esistenza, dobbiamo cioè concepirci e sentirci come se ci fossero più personalità al nostro interno. Se invece continuiamo a pensare che siamo fatti in un solo modo, monolitico, vuol dire che siamo identificati solo con una parte e non vediamo le altre parti, che altro non sono se non le potenzialità nascoste che aspettano di essere viste, scoperte, risvegliate.

Per attivare gli archetipi che hanno più difficoltà ad esprimersi in noi, possiamo decidere consapevolmente di comportarci come indicato dalle loro caratteristiche, sforzandoci inizialmente di assumere gli atteggiamenti che vogliamo coltivare e sviluppare. Oppure**,** possiamo vederli in azione attraverso esercizi di visualizzazione, cercando di immedesimarci in loro e percepirne le qualità; infine li possiamo invocare come veri e propri dèi, pregarli, conversare con loro, offrire tributi, servirsi di un simulacro (un’immagine, una pietra o un cristallo).

# È l’Io, che è il centro della personalità, l’osservatore, il direttore d’orchestra, che deve fare questo lavoro di osservazione e analisi prima, di comando, controllo, gestione delle varie parti, poi. In questo modo prima si conosce se stessi e poi si diventa padroni di se stessi, acquisendo la capacità di scegliere quale archetipo lasciar esprimere, in quale modo, in quale circostanza, quanto spazio concedergli in base alle situazioni esterne. Ciò che è importante comprendere è che non sono gli archetipi che devono dominare l’uomo, ma l’uomo che deve “dominare” gli dèi dentro di lui, nel senso di saperli gestire in modo armonioso, di dar voce ad ognuno senza reprimere nessuno.

# È bello, oltre che utile, immaginare che all’interno di noi ci sia un’assemblea, dove i vari aspetti della nostra personalità siedano attorno ad un tavolo, e l’Io siede a capo tavola e presieda l’assemblea, decidendo quando l’Io deve conoscere bene i vari membri dell’assemblea e saper ascoltare le varie voci, i vari punti di vista, i vari bisogni e motivazioni. In questo modo possiamo riscoprire parti rimosse di noi che non eravamo nemmeno consapevoli di avere, potenzialità nascoste inaspettate. L’importante è che faccia parlare uno per volta, che ascolti ogni punto di vista con calma e ordine, perché se nega la parola o censura alcuni archetipi, questi vengono rimossi e sepolti nell’inconscio, come se fossero buttati fuori dall’aula assembleare: riemergeranno in seguito attraverso sintomi fisici, che sono il modo più violento per la psiche di far sentire la sua voce all’Io. L’armonia e la pace regneranno all’interno di noi quando i vari membri dell’assemblea riusciranno a collaborare tra loro e troveranno espressione a turno nelle circostanze della vita a loro più appropriate. Alla fine per diventare completi, ossia completare il puzzle della nostra anima, dobbiamo “integrare” tutte le qualità di ciascun archetipo e nello stesso tempo riconoscerne e poi superare tutti i difetti.

# Possiamo, per esempio, avvalerci di alcuni tipi di archetipi nei setti copioni di personalità, prendiamo ad esempio l’AVARO emozione di base la paura, il disagio dell’avaro deriva dall’eccesso di controllo che esercita verso gli altri e verso sé, egli è spesso ripetitivo e metodico si da scadenze lontane perché si vuole sentire al sicuro ricerca la perfezione in tutto ciò che fa. Col fare emergere l’archetipo del BAMBINO INTERIORE si potrebbe portare quindi l’avaro alla scoperta di un naturale stato di instintualità incontrollata di giocosità e quindi anche di una sana abitudine a lasciarsi andare alle emozioni e all’esprimere i propri sentimenti senza pensare di considerarli debolezze.

#  L’ADESIVO emozione di base l’attaccamento il copione di base dell’adesivo è incentrato sul desiderio di sperimentare la sensazione di attaccamento di cui è continuamente in attesa come di una promessa ancora non mantenuta egli tende continuamente a richiamare le attenzioni degli altri su di se, per cui potrebbe essere utile l’archetipo del VIANDANTE per fargli sperimentare il distacco come senso di libertà, cioè il perdersi per poi ritrovarsi il ritorno a casa ai propri affetti e quindi trovare forza nella solitudine piuttosto che debolezza, per rendersi più autonomo.

# L’APATICO emozione di base la quiete, una caratteristica dell’apatico è quella di avvolgersi nei suoi pensieri e fantasticare di compiere le azioni che dovrebbe fare nella realtà egli pensa di alzarsi dalla poltrona, vestirsi uscire fare o andare dove gli piacerebbe o dovrebbe ma in realtà non si alza dalla poltrona. Stimolarlo, per esempio, con l’archetipo del CERCATORE fargli cioè esprimere il proprio desiderio alla vita con la disponibilità a lottare nel ricercare le cose che gli interessano utilizzando quindi quest’archetipo lo si può spingere a muoversi per la realizzazione concreta dei suoi obiettivi.

# L’INVISIBILE emozione di base la vergogna ,l’invisibile prova un profondo senso di disistima e sfiducia di se stesso .Non si sente ai abbastanza tutti sono sempre migliori di lui e tutto cio che fa è meno bello e importante di quanto fanno gli altri quando riesce in qualcosa è solito attribuire il suo successo alla fortuna e non alla sua preparazione egli vive una forte chiusura introversiva ed è attento a non mostrare nulla di se nel timore di essere svelato e giudicato allora perche non provare con l’archetipo del GUERRIERO .

# La forza del guerriero assume aspetti affascinanti e travolgenti come simbolo del principio solare e dell’eroe salvatore il guerriero si batte vittoriosamente contro mostri e altre forze insidiose cosi l’invisibile vince la paura di uscire allo scoperto la sua diventa una missione e quando finalmente trionferà riuscendo con le forze segrete della conoscenza e della saggezza a conquistare il tesoro perduto egli sara diventato un cavaliere fiducioso nelle proprie capacita pronto a sfidare le forze dell’inconscio in grado di comportarsi come gli altri in maniera adeguata nella società.

# RUMINANTE emozione di basa la rabbia, la caratteristica del ruminante di tendere ad accrescere le energie interne attraverso il rimuginare nel caso egli sia ferito da una azione o da parole di un’altra persona inizierà il suo tipico movimento interno tornando costantemente con il pensiero sull’accaduto e arrabbiandosi sempre di più. Le sue espressioni di rabbia appaiono visibili quando diventano comportamento ma non lo sono quando appartengono al solo vissuto interiore, ha bisogno di acquisire capacità e mira per incanalare efficacemente le sue energie. Nietzsche scrive:” Dovete amare la pace come mezzo per le nuove guerre”

# IL TRIONFATORE quando l’azione congiunge l’interiorità della visione allo splendore della meta, c è la vittoria finale ,ad ogni vittoria quindi ci si ferma la si assapora e ci si prepara con calma ad una nuova battaglia cosi il ruminante può imparare a fermarsi interiormente a sentire e a godere del momento di pace che arriva dopo un trionfo a seguito di una dura battaglia. la vita è una fonte perenne che si rinnova e come ogni energia tende a trasformarsi nel suo opposto ( dalla rabbia alla calma).

# LO SBALLONE emozione di base il piacere, lo sballone vive una forte attrazione verso il piacere che sa gustare con sensibilità emozionale intensa, cerca di sperimentare le sensazioni più forti nei confronti di tutto ciò che vive per saziarsi di un sapore finalmente appagante .ma non è mai pago. ama la sorpresa e insegue la fantasia di realizzare finalmente ciò che sente dentro di se e che sempre gli sfugge. puo scivolare facilmente nella malinconia e nell’angoscia perche si è lasciato scivolare tutto addosso e si accorge che dopo aver fatto tanto non ha costruito niente. Dunque il vuoto .ha bisogno di costruirsi u concreto percorso di responsabilità per pervenire a quella pienezza emozionale che cerca.

# IL MAGO spesso capita di pensare al mago come ad una figura con un energia esteriore e rumorosa che mette in agitazione oggetti e spiriti burloni, in realtà il vero mago e la vera magia è l’apertura totale dell’energie sottili e invisibili dell’anima è come un ritorno all’innocenza del bambino interiore una riscoperta della solidarietà tra noi e l’universo .questa scoperta ci rende responsabili di ciò che siamo capaci di provare e ci da appunto quella sensazione di pienezza di cui tanto ha bisogno lo sballone. Quando questo archetipo si attiva profondamente dentro di noi, accogliamo con piacere le forze dell’universo nel nostro cuore e cominciamo ad essere incuriositi verso gli aspetti sfuggenti della vita che si carica di mistero e lo sballone riesce cosi a sentirsi disponibile ed empatico col vissuto e il dolore altrui. Carol PEARSON dice:”i maghi appaiono come folli” ma in realtà il mago conosce la via per raggiungere la parte più segreta dell’esistenza e lo fa superando la nozione dualistica che quindi trasforma in pienezza di contenuti.

# IL DELIRANTE emozione di base il distacco, il disagio di questo idealtipo è da individuarsi nella frammentazione del sé (dissociazione)è un personaggio che gioca con il proprio copione di associazione –dissociazione delle percezioni delle idee e dei concetti. il suo modo di analizzare i problemi è sempre originale e la sua immediatezza nel trarre conclusioni lo fanno apparire affrettato e presuntuoso cosa che non fatica ad ammettere. per il suo distacco viene spesso lasciato solo e questo è per lui fonte di sofferenza.

# In genere nell’infanzia non è stato circondato da dimensioni affettive ma piuttosto è stato apprezzato in rapporto alla sua intelligenza per cui guarda al mondo attraverso strumenti di comprensione e non di affezione, ha bisogno di acquisire umiltà e trovare contesti affettivamente solidi che gli diano stabilità e lo riassocino.

# IL VECCHIO SAGGIO è un archetipo dotato di potere armonizzante e risanatore .LE sue parole chiave sono :”Accoglimento, umiltà, comprensione e contemplazione .Con saggezza il delirante può imparare ad usare la sua capacità di distaccarsi da ciò che gli rende sofferenza e di restare invece concentrato su ciò che rappresenta davvero quello che vive nel momento presente cioè nel qui e ora. Ci si può rivolgere a quest’archetipo davvero nei momenti più drammatici dell’esistenza ,egli rappresenta la dolcezza serena che può accoglierci con affetto sincero e dividere con noi ogni sofferenza. Ciò di cui a bisogno il delirante.

# CAPITOLO III

**I SIMBOLI ARCHETIPI DEL MASCHILE**

***3.1 La linea***

È il principale simbolo della matrice biologica maschile: lineare come il percorso che seguono gli spermatozoi dirigendosi verso l'ovulo, come il pene eretto.

Espressione della sequenzialità, la linea prosegue lungo un percorso rettilineo. Procede sempre nella stessa direzione. Ha un punto di partenza e ha un punto di arrivo. Nella linea prima c'è una cosa, un aspetto della realtà, un dato. E poi ce n'è un altro. Si parte da un punto preciso con lo scopo di arrivare da qualche altra parte.

Diversamente dal cerchio, l'inizio e la fine non si ricongiungono.

La linea simboleggia le rotte tracciate dal maschile: per giungere alla meta, per realizzare un obiettivo, per procedere. Quando si segue una linea le cose non ricominciano, non si ripetono come nel percorso circolare. Nella linea c'è un procedere continuo.

***3.2 I punti***

Cosa costituisce un insieme di punti?

Una retta.

Ce lo spiega la geometria: per fare una retta occorre mettere in fila tantissimi punti.

Se ci si muove in modo puntiforme c'è sempre un "punto di partenza" e c'è sempre un "punto di arrivo".

È un percorso lineare.

è il percorso dei segmenti geometrici. Tutto ciò che si riferisce al punto, da solo o in sequenza, esprime chiarezza, settorialità, precisione, fermezza, decisione. In sintonia con il principio maschile.

***3.3 La freccia***

Simbolo molto utilizzato per il maschile, la freccia ha il significato di "centrare l'obiettivo".

è la proiezione verso l'esterno, verso la realizzazione, verso la meta. è la capacità di mettere a segno, di focalizzare, di distinguere un punto da tutto il resto.

La freccia penetra, come il fallo maschile.

Ed è unidirezionale.

Cioè va in una sola direzione, come gli spermatozoi nella loro corsa verso l'ovulo.

***3.4 I raggi del sole***

Se disegniamo un punto sulla carta e facciamo partire tante linee abbiamo i raggi del sole. Simboleggiano l'energia maschile: dal centro si proietta all'esterno. Come il sole radiante che con i suoi raggi arriva alla terra e la feconda: attraverso la sua luce rende rigogliosa e verde la vegetazione.

I raggi sono anche una misura e una direzione dello spazio. Nella rosa dei venti si dipartono dal centro e segnalano ciascuno un punto preciso: la collocazione dei punti cardinali.

***3.5 Il quadrato***

Se una cosa è logica diciamo che "quadra".

Se un processo è ragionevole diciamo che "chiude a quadrato".

Inquadrare significa definire qualcosa. Vuol dire esaminare, analizzare nei dettagli. Se tutto quadra, i conti tornano. La deduzione si è rivelata esatta. Secondo un processo che non è quello intuitivo ma quello della mente logica. Si "inquadra" un fatto, un dato, una persona dopo aver fatto una valutazione, una verifica.

È la visione analitica.

Diversa da una rappresentazione a tuttotondo che include invece più aspetti della realtà, interconnettendoli.

Mentre il cerchio esprime la totalità universale, il quadrato – con i suoi spigoli e le sue linee dritte – esprime la volontà di riunire entro confini precisi. Se il cerchio è il simbolo del "tutto", dell' universo infinito, il quadrato è invece il simbolo di una "parte", dello spazio definito. Se il cerchio "ingloba", il quadrato "delimita": attraverso uno schema, un sistema, una struttura costruita. In linea con il pensiero maschile.

***3.6 Il triangolo: la piramide***

Prodotto di raffinati calcoli, di adeguate simmetrie, di precise valutazioni, la piramide è la sublimazione della costruzione razionale. È una figura perfettamente progettata. Ed è molto diversa dall'uovo che nasce invece dal corpo che l'ha generato, già formato e chiuso, come uno scrigno di vita.

La forma più evidente della piramide è il triangolo, con il vertice verso l'alto, detto triangolo del cielo. Simbolo della prestanza maschile, rappresenta l'ascesa, da una base di partenza, verso una perfezione che si trova su in alto. Se la circolarità femminile porta verso il nucleo, verso il centro, la linearità maschile si slancia, procede verso la sommità del rettangolo.

Anche nel caso di questo simbolo, è la linearità maschile che si esprime.

La geometria piana ci dice che anche il quadrato, in realtà, è un rettangolo. Con la particolarità che tutti i suoi lati sono uguali. I simbolismi delle due figure infatti hanno molti punti in comune. Entrambe fanno riferimento all'idea di uno spazio delimitato, ordinato, stabile, chiuso. Uno spazio settoriale. Il nome rettangolo esprime pienamente il concetto: il termine deriva dal latino "rectus", cioè dritto, retto.

***3.7 Il rombo***

Il rombo appartiene alla simbologia del maschile: le sue forme sono penetrative, formate da una composizione in cui gli elementi si inseriscono perfettamente l'uno nell'altro, come un incastro logico, una progettazione razionale.

***3.8 La saetta***

E’simbolo di forza e di potenza, rappresenta il maschile. Utilizzata nella storia in ambito militare, i legionari romani avevano una saetta rappresentata sui loro scudi. Simbolo dell'azione rapida e decisiva, la saetta arriva di colpo. E di colpo scompare. Non ha nulla di sinuoso, avvolgente, morbido. Va a zig-zag. Con scatti secchi e rapidi. Con picchi che fendono l'aria, che penetrano.

***3.9 La scala***

A cosa serve una scala? A salire. Anche a scendere, certo. Ma a livello percettivo la prima associazione che di solito si crea con questo simbolo è l'ascesa: la scala è una via che percorriamo per salire verso l'alto. Metaforicamente, verso il cielo.

Caratteristico simbolo del maschile, la scala che sale in linea retta rappresenta la propensione verso l'alto, verso la luce. Si percorre passo a passo. Simboleggia un tragitto che avviene a fasi ben definite. Non a ondate, o in un sinuoso movimento a spirale, o in una circolarità ciclica. Ogni gradino è una fase che inizia e si conclude. Poi si passa a quella successiva. Secondo le modalità della matrice biologica maschile.

***3.10 Come usare i simboli***

Le tecniche che si possono fare con i simboli sono numerosissime.

I simboli possono essere visualizzati, disegnati , segnati con un dito sulla pelle, rappresentati con tutto il corpo o con le mani, massaggiati...

Ogni volta che utilizziamo con consapevolezza un simbolo, agisce nel profondo di noi stessi.

Nel caso dei simboli del femminile e del maschile influiamo positivamente sul nostro essere donna o uomo.

# CAPITOLO IV

# SESSUALITÁE TABÚ

# Il primo concetto da ricordare, quando si parla di sessualità dal punto di vista medico, è che ci inoltriamo in un sistema composto da diversi livelli che lavorano in collaborazione e in sinergismo.

# Il livello più alto è quello del cervello, che è in grado di mandare messaggi all’apparato genitale attraverso le vie nervose.

Un’area dell’encefalo, l’ipotalamo, è a diretto contatto con l’ipofisi, una piccola ghiandola di importanza fondamentale per le funzioni sessuali. Gli ormoni che essa produce, la cui sigla è LH e FSH, sono in grado di aumentare o diminuire l’attività del testicolo.

È proprio il testicolo l’organo chiave dell’apparato genitale maschile, deputato a due funzioni distinte tra loro: la produzione degli spermatozoi (funzione riproduttiva) e quella degli ormoni androgeni (preposti allo sviluppo dei caratteri sessuali maschili).Queste due funzioni sono attivate in modo completo solo dopo la pubertà, che si verifica in un età variabile tra i 12 e i 16 anni. È proprio allora che la produzione degli androgeni, il principale dei quali il testosterone, determina le modificazioni del corpo, tipiche dell’individuo adulto: l’aumento delle dimensioni del pene e dei testicoli stessi, la crescita della peluria al pube e nelle altre zone caratteristiche, lo sviluppo delle masse muscolari e del grasso, distribuiti diversamente da quello delle donne, l’abbassamento della voce dovuto all’ingrossamento della laringe.

L’altro avvenimento che segna l’arrivo della pubertà è la comparsa dell’eiaculazione, ovvero dell’emissione dal pene dello sperma, che contiene gli spermatozoi in grado di fecondare la cellula uovo della donna.

Gli spermatozoi sono cellule prodotte dal testicolo in modo continuo: la loro maturazione richiede circa 70 giorni, ma nel testicolo sono presenti contemporaneamente tutti gli stadi della loro crescita. Ciò vuol dire che, diversamente dalla donna, un uomo è sempre fertile e ad ogni eiaculazione può emettere spermatozoi vitali. Quando si trovano all’interno dei tubuli seminiferi, gli spermatozoi dovranno compiere un lungo viaggio prima di essere emessi all’esterno.

L’organo deputato al rapporto sessuale, il pene, è costituito da tre cilindri di una sostanza spugnosa che, al momento dell’eccitazione sessuale, si lascia distendere e dilatare dall’arrivo di una notevole quantità di sangue, determinando il fenomeno dell’erezione, necessario per l’introduzione del pene nella vagina.

Durante il rapporto sessuale (o la masturbazione) il momento di massimo piacere, detto orgasmo, scatena una serie di contrazioni muscolari nell’area genitale che determinano l’eiaculazione; ad essa segue il reflusso del sangue dai corpi cavernosi del pene con la perdita dell’erezione. I disturbi più frequenti nell’età adolescenziale sono:

- il criptorchidismo: si verifica quando uno o entrambi i testicoli, che nella vita intrauterina si trovano nell’addome, non sono scesi nello scroto entro il primo anno di vita. Devono essere abbassati chirurgicamente per evitare il rischio di un grosso danno alla futura fertilità;

- il varicocele: è una dilatazione delle vene dello scroto, più spesso a sinistra, presente in quasi il 20% dei giovani, che può essere anch’essa causa d’infertilità.

Abbiamo fin qui descritto l’apparato genitale maschile e le sue trasformazioni biologiche durante la pubertà. Ma come ci si accorge dell’avvenuta maturazione sessuale? Uno dei segni più evidenti è dato dalla produzione di sperma e dalla sua emissione durante l’orgasmo. Ciò può avvenire durante il sonno, attraverso i cosiddetti “sogni bagnati”, ovvero l’emissione dello sperma derivata dai sogni a contenuto erotico (polluzioni notturne). Ma, nella maggior parte dei casi, ci si accorge di essere in grado di eiaculare attraverso la stimolazione manuale del pene, ossia la masturbazione. Come abbiamo già detto, l’autoerotismo è utile per conoscere la propria sessualità, sebbene persistano ancora oggi dei pregiudizi al riguardo. Uno tra i più comuni riguarda la grandezza del pene, considerata fattore di valutazione della mascolinità. In realtà, gli organi genitali hanno dimensioni differenti nei diversi individui, ma questo non dovrebbe essere un motivo di preoccupazione, poiché la misura del pene non è determinante per la qualità della relazione sessuale.

 Quando si parla di sessualità maschile dunque si pensa subito ad un’idea di potenza, dovuta in gran parte alle dimensioni del pene. Si tratta di un banale luogo comune, dato che è ormai provato che la prestazione sessuale dell’uomo è del tutto slegata dalle dimensioni del suo organo sessuale. Del resto è anche abbastanza normale che si sia sviluppata questa credenza popolare, data l’estrema visibilità e manipolabilità dell’organo maschile nei confronti di quello femminile.

Un altro preconcetto molto diffuso, vuole che “l’appetito sessuale” sia più forte nel maschio che nella femmina. Questo concetto è falso, perché il bisogno di fare l’amore può essere ugualmente intenso sia per l’uomo che per la donna. I primi rapporti sono importanti perché rappresentano l’inizio di una nuova esperienza. Fare l’amore è qualcosa che s’inventa e si impara, ma qualcuno all’inizio potrà sentirsi inibito o avere paura a causa di repressioni subite o, più semplicemente, per mancanza di esperienza.

Alcuni ragazzi, ad esempio, prima di fare l’amore si chiedono: “Sarò all’altezza della situazione? Ce la farò a soddisfarla?”. Questo genere di interrogativi può suscitare un’ansia definita “ansia da prestazione”, che – insieme ad altri fattori – può compromettere una buona relazione sessuale. A volte diventa la causa di problemi, quali l’eiaculazione precoce o la mancanza di erezione.

 La prima eiaculazione si definisce in termini scientifici come ‘spermarca’: si tratta di un avvenimento che lascia nell'adolescente una impressione profonda, specialmente se non ha avuto una adeguata educazione sessuale, da parte di soggetti adulti o anche degli stessi coetanei. Infatti, l’argomento non è legato a fattori igienici, come nel caso delle ragazze, ma è relegato nell’area-tabù del piacere sessuale: per questo i genitori e gli educatori trovano difficoltà nell’affrontarlo. La prima reazione del ragazzo di fronte alla sua prima eiaculazione è dunque quella della sorpresa, ma anche del senso di colpa se l’avvenimento è causato da un’intensa attività masturbatoria. L’erezione maschile è dovuta alla dilatazione di arterie e arteriole e a contrazioni venose, sotto il controllo del sistema parasimpatico. Le capacità erettive cambiano con le diverse età della vita: i maschi giovani e adulti possono raggiungere l'acme sessuale anche diverse volte al giorno, anche diverse volte di seguito, mentre dopo i 50 anni si può avere necessità di una stimolazione diretta maggiore di quella necessaria per il giovane, ovvero di un tempo due o tre volte più lungo per raggiungere una piena erezione e si può avere un solo orgasmo alla volta.

Il periodo refrattario, ovvero il periodo necessario perché dopo una eiaculazione sia possibile una nuova erezione, tende ad aumentare con l’età: mentre nel giovane può essere solo di pochi minuti, con il passare degli anni può raggiungere le 24 e più ore. La possibilità quindi di trascorrere notti intere a fare l’amore cade drasticamente a partire dai 50 anni. L'eiaculazione precoce riguarda invece gli uomini di tutte le età e consiste nella incapacità di sopportare la tensione sessuale per un tempo sufficiente a consentire la penetrazione. Che le difficoltà erettive dell’uomo adulto possano dipendere dall’intensità dell’attività sessuale, masturbatoria e non, degli anni giovanili è un altro luogo comune da sfatare. Molte persone infatti attribuiscono ancora l’impotenza maschile al fatto di: ‘aver ormai sparato tutte le cartucce’. L’allusione chiaramente discende dal mito dell’uomo-cacciatore, ma la realtà scientifica ci dice che assolutamente le cose non stanno così. Gli studi sessuologici infatti hanno dimostrato che un’intensa attività sessuale, a tutte le età, conserva assai di più le capacità erettive dell’uomo, anche negli anni della maturità, a conferma dell’altro detto popolare che afferma che : ‘chi più lo usa, più lo conserva‘…

A tal proposito possiamo dire che ci sono ancora tantissimi Tabù legati proprio alle malattie della sfera sessuale maschile che ancora oggi fanno Fatica a parlarne e a rivolgersi al medico di competenza senza vergogna o inibizione.

Ora possiamo dire che Il rapporto del mondo maschile con il sesso è più articolato di quanto si creda e nonostante il tanto parlare di argomenti sessuali appare poco conosciuto sia alle donne che agli uomini stessi. Per esempio ,Per quale motivo l'uomo appare più interessato al sesso rispetto alle donne? Cosa rappresenta veramente il sesso per un uomo?

 Un paio di secoli fa la procreazione avrebbe avuto un ruolo importante per un uomo nella percezione della sua sessualità .Gli antichi greci fanno dire all'indovino Tiresia che se il piacere sessuale è fatto di dieci parti alla donna ne toccano nove e all'uomo uno. Fare un confronto tra il piacere femminile e quello maschile è obiettivamente impossibile, nessuno è in grado di vivere le esperienze sensoriali dei due sessi. Magari uno a nove è eccessivo ma sicuramente il piacere femminile non è meno intenso di quello maschile, allora perché è l'uomo ad essere, o sembrare, molto più interessato al sesso rispetto alle donne?

Il testosterone è il primo tra gli ormoni responsabili dell'impulso sessuale e gli uomini ne producono da dieci a venti volte più delle donne. E' per questo che l'impulso sessuale maschile è così forte e impellente.– - l'ipotalamo degli uomini , cioè l'area del cervello in cui gli ormoni stimolano il desiderio sessuale è più grande rispetto alle donne .

La scienza conferma quello che un po' empiricamente è risaputo. Perché c'è questa disparità? Proviamo a guardare come opera la Natura: nelle specie animali le femmine vanno in calore in periodi prestabiliti e selezionano i maschi che si potranno accoppiare e quindi trasmettere i propri geni. Per questo motivo i maschi devono sempre essere pronti quando c'è il momento buono e soprattutto competere.

Nella specie umana le donne hanno ciclicamente l'ovulazione e quindi l'uomo deve essere capace di eccitarsi e prepararsi al sesso in qualsiasi momento e rapidamente. Immaginiamoci cosa succederebbe se quando il desiderio della donna fosse alto quello dell'uomo fosse basso e viceversa, la specie umana sarebbe già estinta. Inoltre la specie umana non è sempre stata monogama (innovazione recente da un punto di vista evoluzionistico) e questo è reso evidente dal fatto che solo il 10% degli spermatozoi siano adatti a fecondare l'ovulo, gli altri servono solo a bloccare gli spermatozoi concorrenti, in pratica si comportano come quei giocatori di rugby che si lanciano addosso a tutti gli avversari per creare un varco per il possessore di palla permettendogli di andare a meta. Un' altra prova ce la fornisce la copulina, un feromone che si deposita sugli indumenti intimi delle donne principalmente in periodo ovulatorio. Fatti odorare gli indumenti intimi delle donne in periodo ovulatorio a degli uomini si è rilevato che il tasso del testosterone cresceva rapidamente anche del 150% mentre gli indumenti intimi delle donne in periodo premestruale non creavano lo stesso effetto. . Per quanto riguarda l'autostima è normale, entro certi limiti e soprattutto in giovane età, chiedersi qual è il proprio valore ed è usuale valutarsi in funzione dell'approvazione degli altri, (usuale ma sbagliato). Per gli uomini il sesso e il ruolo sociale come per le donne la maternità e la bellezza rappresentano fin dall'antichità dei parametri di valutazione e autovalutazione. Ogni società umana ha dato enfasi al ruolo di riproduttore per gli uomini proprio per massimizzare il numero di nuovi nati, indispensabili per far funzionare un'economia pre-industriale.

A questo punto la domanda che mi sono fatta è ,e le emozioni ?gli uomini hanno una componente emotiva nella sfera sessuale? a tal proposito John Gray scrive :il sesso è ciò che permette agli uomini di provare sentimenti – (Marte e Venere in camera da letto). Agli uomini è stata da sempre demandata la sicurezza ed il prezzo è stato l'amputazione della parte emotiva al punto che gli uomini la ritengono una debolezza da nascondere e spesso credono, o vogliono convincersi, di non avere neppure un mondo emotivo.

Non si è trattato di una mera cattiveria, per la sopravvivenza delle società era necessario sacrificare gli uomini affidandogli attività molto pericolose e la negazione del loro mondo emotivo andava a loro vantaggio perché lasciare libero sfogo ai sentimenti e alle emozioni non aiuta certo quando bisogna marciare contro le mura di una città assediata mentre da queste vengono lanciati ogni genere di oggetti pesanti, infiammabili o acuminati oppure quando bisogna restare immobili e tenere la posizione mentre un reparto di cavalleria o un elefante ti sta piombando addosso. Gli esempi e gli eroi mostrati agli uomini parlano di indifferenza alla paura, al dolore, alla sofferenza propria o altrui.

Una conferma possiamo notarla proprio nella società spartana, la migliore nel trasformare un uomo in una perfetta macchina bellica. Gli spartani dovevano avere rapporti con le mogli perché servivano figli per la patria ma le regole con cui questo avveniva sembrano oggi piuttosto strane. Le donne spartane quando si sposavano tagliavano i capelli, indossavano abiti maschili e attendevano al buio il loro uomo. Questi viveva in caserma e si recava a casa solo per consumare al buio il rapporto per poi rientrare appena terminato. Ogni intimità, ogni tenerezza, ogni affettuosità era di fatto impedita consapevolmente e il tutto doveva essere limitato al semplice soddisfacimento fisico e alla procreazione proprio per non "inquinare" i guerrieri con i sentimenti.

Il sesso si rivela quindi il grimaldello capace di scardinare quella porta dietro cui le emozioni vengono chiuse. Non è però semplice da usare sia perché le donne, contrariamente a quello che pensano, sono ambivalenti sia perché gli uomini non devono opporre resistenza. Un caso estremo è costituito da quegli uomini che non riescono a restare in compagnia della donna con cui hanno appena fatto l'amore. Dopo il sesso devono sparire o accompagnare a casa la compagna non potendo sopportare l'idea di restare in sua compagnia dopo il rapporto proprio per evitare di aprire una porta che vogliono lasciare chiusa. Più comune invece è l'uomo che sembra vivere in maniera appassionata la relazione salvo poi sparire quando scopre una grande affinità con la partner lasciando la donna perplessa sul perché tutto sia finito proprio quando sembrava invece che il rapporto stesse diventando più profondo.

Ogni uomo è sottoposto fin dall’infanzia a una continua pressione sociale a corrispondere ad un modello normativo di virilità, pena la sua stessa identità. Sin da piccoli vengono invitati a dimostrare con prove di forza o di destrezza, di sarcasmo o di indifferenza al dolore o ai sentimenti di essere “MASCHI” e di non cadere con il pianto con la debolezza nell’indistinto femminile. Un percorso di costruzione dell’identità maschile contrassegnato da continue iniziazioni verifiche e minacce che implicitamente gli ricordano la precarietà della loro virilità .Non si diventa uomini con il menarca dunque, con un messaggio che giunge dal corpo, ma con riti di iniziazioni e con un riconoscimento da parte della comunità maschile, il gruppo dei soli maschi rappresentato dal bar, l’esercito, la squadra di calcio, la banda. L’identità maschile appare dunque come qualcosa di vulnerabile che reca con se una sostanziale precarietà in perenne discussione e continuamente sottoposta a verifiche. Se da un lato quindi la biologia ha assicurato all’identità femminile segni certi e inequivocabili non altrettanto sembra ipotizzabile per il maschio.

A causa di questa dinamica perversa la socialità maschile risulta segnata da un insopportabile vuoto, le relazioni tra uomini infatti diversamente da quelle femminili sono prive di abbracci, e di manifestazioni affettive o di condivisioni di sentimenti, hanno timore di condividere una certa intimità, senza che si metta in discussione la loro virilità.

L'uomo quindi che ha deciso , consciamente o inconsciamente, di chiudere ogni spiraglio al proprio mondo emotivo tenderà a frequentare donne sposate o che comunque non possano o non vogliano un rapporto più profondo e/o apprezzano il rapporto con le prostitute visto non come semplice ripiego o antistress ma come vero e proprio sostituto.

Ma un uomo fortemente motivato a riappropriarsi del suo mondo emotivo, ha necessariamente bisogno di una compagna per farlo? Personalmente credo che oggi chi abbia esperienze importanti nella consapevolizzazione del proprio mondo interiore con yoga o meditazione o anche misticismo possa non aver bisogno del sesso e infatti credo che ci sia da parte del maschile un forte messaggio al riguardo.

L’aiuto soprattutto del Counseling in questo caso può davvero risultare risolutivo per l’uomo che decide di fare un percorso di crescita personale, perché crescere, infatti, è una decisione, una scelta e non è automatico.

La crescita personale infatti libera dai copioni e dall’egocentrismo, lasciandoci liberi di scoprire l’umanità dell’altro, di accoglierlo attraverso il valore comune dei sentimenti.

Valerio che ha deciso di mettersi in gioco e si è lasciato intervistare .

 Valerio è un uomo di trentasei anni ,single ,vive con la famiglia di origine con la quale lavora nell’ambito della ristorazione alberghiera occupandosi piu specificamente del bar.

E’ uno sportivo gli piace soprattutto il nuoto che esercita piu volte a settimana ,va tanto anche in bici,e a giocare a pallone.

Lamenta di non avere mai avuto una vera storia sentimentale pur essendo un bel ragazzo con molti interessi ,le ragazze mi dice non mi filano se non per qualche mese e basta. E di volersi staccare da questa famiglia anche per quanto riguarda il lavoro ma non ci riesce, vorrebbe infatti un bar tutto suo.

A guardare il grafo si nota subito il basso punteggio sul DELIRANTE che mi fa capire il suo troppo coinvolgimento con la famiglia di origine nel senso che sicuramente il non riuscire a distaccarsi da questa famiglia manipolatrice e condizionante non gli danno la libertà e le energie sufficienti per imparare a stare con se stesso in primis in modo da imparare a capire bene come distanziarsi dagli altri e avere un identità propria per poter instaurare una relazione piu autentica con se’ e con gli altri. quindi mostrandosi con piu disponibilità e sano distacco gli consentirebbe anche di attrarre una donna per una relazione stabile come lui desidera. Inoltre il punteggio alto sul RUMINANTE, mi fa pensare quanto stretta gli stia questa famiglia di origine e quanto lui soffra nel non riuscire a liberarsene nonostante ci pensi continuamente e per sfuggire al rimuginare continuo che gli provoca appunto una tale rabia che si da tanto da tanto nello sport che gli prende tanta energia e tempo che sottrae cosi alle relazioni . essendo comunque un ragazzo molto aperto e

sensibile , sa rendersi simpatico ed è piacevole la sua compagnia non gli è difficile seguire il mio suggerimento di stare il più possibile con amici. Considerando che lavora con la sua famiglia questo puo diventare un vantaggio e chiedere un periodo di riposo dove invece puo con tranquillità cercare altrove quello che gli piace e cominciare pian piano a staccarsi emotivamente dalla famiglia imparando che ha le risorse che gli necessitano dentro di se per fare da solo.

Inoltre gli faccio notare che ha un buon punteggio sull’AVARO e questo vuol dire che sa bene come organizzarsi assumersi delle responsabilità che lo aiutano sicuramente a crescere.

Questo è il grafo di Valerio .

# CAPITOLO V

**LA SEDUZIONE : LINGUAGGIO DEL CORPO**

**COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE**

***5.1 Condurre a sé in maniera consapevole***

Comprenderne il significato, le tecniche, le abilità, gli esempi di persone che, in una maniera innata, sono più propensi nell’attrarre o sedurre qualcuno/a, sono spesso argomento di studi, di ricerche.

Capita inoltre di incontrare persone con un carisma tale da affascinare chi gli sta accanto, oppure, persone le cui capacità comunicative sono tali da illuminare o orientare altre persone. Cos’ è che accomuna i più grandi leader o i più affascinanti seduttori? Quello che ho notato è che loro, sanno di esserlo!” Sono consapevoli di possedere le caratteristiche tali da definirsi o sentirsi valutati come tali.

Ma cos’è la seduzione,? Analizzando la parola seduzione scopriamo che essa indica, in generale, separazione o condurre , condurre a sé.

In commercio vi sono manuali su manuali su come sedurre, come attrarre una donna o un uomo o su come affascinare un gruppo ed orientare le proprie idee ad esso, ma credo che la cosa principale su cui bisogna soffermarsi è .la sintonia che abbiamo con chi ci sta accanto, con chi ci parla, con chi ci relazioniamo.

Ovviamente per instaurare sintonia, empatia, la cosa fondamentale è la sicurezza in sé insieme a strumenti e conoscenze.

Un altro parametro importante riguardo la seduzione è legato al trasmettere emozioni. E’ bene sottolineare però che la seduzione parte dal principio secondo cui il successo o l’insuccesso dipende da noi, dalle nostre azioni, dal modo in cui agiamo, dallo stile e dal momento in cui agiamo

Da cosa dipende, quindi, la seduzione?

Dipende dal riconoscere le risorse che abbiamo in noi, il nostro essere originale, nell’entrare in empatia con la persona che abbiamo di fronte, trasmetterle emozioni e non cadere in errori comuni i quali evidenzierebbero in modo poco brillante e poco interessante la nostra persona e poi da quanto crediamo in noi stessi, dall’autostima.

Altro particolare è lasciare anche all’altra persona il tempo per sedurre poiché la seduzione à anche un gioco e come tale bisogna lasciare spazio ad entrambi i concorrenti e permettere ad entrambi di trasmettere ed avere emozioni.

Fascino e seduzione sono quindi legati al concetto di consapevolezza e di conoscenza delle proprie risorse e strumenti : ecco che entra in gioco anche il linguaggio del corpo.

***5.2 Linguaggio del corpo e seduzione : la comunicazione non verbale degli uomini***

Pensando che gli uomini siano difficili da decifrare, possiamo avvalerci di alcuni studi sulla comunicazione non verbale e imparare a leggere i segni sottili del linguaggio degli uomini attraverso il loro corpo.

Per esempio, è importante prestare particolare attenzione agli occhi. Sappiamo bene che gli occhi sono lo specchio dell’anima. Se l’uomo fa contatto oculare diretto e riesce a sostenere lo sguardo, sta cercando di dimostrare che lui è interessato. Se evita completamente il contatto visivo, sta cercando di evitarvi o é intimidito da voi. Una strizzatina d’occhio veloce o frequenti sguardi indicano l’interesse e il desiderio di conoscere meglio l’altra persona. Inoltre, occorre prendere nota dei cambiamenti nella dimensione della pupilla come indicatore di maggiore consapevolezza. Pupille dilatate esprimono maggiore interesse fisico.

 E’ altrettanto importante notare la postura dell’uomo. Un ragazzo che sta diritto con il petto in fuori e le mani al suo fianco, sta mostrando agli altri che lui è un maschio fiducioso in cerca di una compagna adatta. Questo linguaggio del corpo maschile è una posizione aperta, che indica un desiderio di essere avvicinato. Se ha le braccia incrociate sul petto, può segnalare che è insicuro e a disagio con se stesso. Una posizione chiusa come questa dimostra che questo ragazzo non è pronto per una relazione. Inoltre, prestare attenzione alle sue espressioni facciali. Gli uomini mostrano tipicamente meno emozione rispetto alle donne e, di conseguenza, le loro espressioni sono spesso più riservate e più difficili da decodificare. Ciò significa, però, che quando lo fa mostra un’espressione evidente sul suo volto.

 I segnali negativi nel linguaggio del corpo maschile, come la mancanza di contatto oculare, cattiva postura, il nascondere le mani, il mormorare, la balbuzie, movimenti del corpo estranei e gli occhi guizzanti, sono tutti gesti che indicano insicurezza, disinteresse, noia o nervosismo.

 La direzione è un fattore enorme per capire il linguaggio del corpo maschile: dove sta puntando il suo corpo? Se il suo corpo o alcune parti del corpo sono rivolte verso di voi, allora c’è un’alta probabilità che egli sia interessato e voglia avvicinarsi a voi. Prestare attenzione alla direzione dei suoi piedi, gambe, ginocchia e il viso. Quando un ragazzo ama qualcuno, egli, inconsciamente, si posiziona nella direzione di quella persona. D’altra parte, se viso, gambe e piedi sono rivolti lontano da voi, allora sta esprimendo un desiderio inconscio di mantenere una distanza. Questa forma di linguaggio del corpo maschile è un segno rivelatore di disinteresse.

Si notino i segnali positivi nel linguaggio del corpo maschile come il contatto prolungato con gli occhi, segni di dominanza, toccarsi “accidentalmente”, pollici infilati nella cintura. Quando un uomo trova qualcuno di interesse, egli istintivamente si aggiusta la cravatta, i capelli o fa altre cose per essere più attraente. Questi sono tutti segni che lui è interessato a te e vorrebbe avvicinarsi. Se non vedi uno di questi segnali durante l’interazione con un maschio che trovi attraente, allora è probabile che egli non condivide lo stesso interesse. Questi richiami sono molto importanti, perché un uomo in genere si esprime attraverso sottili segni inconsci, piuttosto che dire esattamente cosa prova.

Se ci pensiamo bene, le emozioni sono del tutto istintive e irrazionali, non puoi infatti scegliere quando e di chi innamorarti o decidere di essere felice. Tutti questi complessi processi chimici che avvengono nel nostro cervello, scatenano in noi emozioni che vengono trasmesse e rivelate dal nostro corpo attraverso azioni del tutto istintive (come per esempio l'arrossire quando siamo imbarazzati o ci piace qualcuno, il sudare o il tremare quando siamo tesi, sbadigliare, il cuore che batte all'impazzata, etc...). Possiamo considerare il linguaggio del corpo come l'anello di congiunzione tra Ragione e Istinto. Sicuramente, possiamo dire che il paraverbale (il modo in cui dici le cose con la voce) e il non verbale (espressioni, gesti) comunicano molto di più delle parole. Così come una donna che vuole conquistare un uomo sa che non può uscire di casa trasandata o andare al mare senza essersi depilata così l'atteggiamento dell'uomo nella seduzione deve essere di un certo tipo. Le spalle protese in avanti, un modo di gesticolare frenetico, un vestito sporco o inadatto, uno sguardo verso il basso, un volume di voce quasi impercettibile, un sorriso forzato... questi atteggiamenti (e molti altri) lo condurranno all'insuccesso con le donne. Alcune cose possono essere controllate totalmente (come l'abbigliamento), per altre c'è un po' di lavoro da fare (sguardo, postura) .

**5.3 *Sedotti e seduttori***

Lo Psicoterapeuta e Sociologo Masini afferma : “Il seduttore agisce sui sogni, e non sui bisogni, e cattura la persona attraverso la propria immagine per come viene restituita dal rispecchiamento nel seduttore. La seduzione offre al soggetto qualcosa che non ha, o meglio, fa apparire al sedotto di essere quello che non è e che sogna di essere. Il seduttore recita all’interno dei sogni che la vittima non ha mai ammesso a se stessa di avere. Quindi la seduzione è un illusione e l’illusione ha come esito la disillusione, cosi come la seduzione ha come esito la delusione. L’antidoto ai sogni della seduzione è la terra: I piedi per terra e la coscienza delle cose di cui si ha davvero bisogno”.

La seduzione, dunque, è la capacità di quella donna o di quell’uomo di attrarre l’altro. Per la verità, la seduzione non appartiene soltanto ai due sessi in quanto partner, o potenziali partner, sessuali. Si può rimanere sedotti, infatti, da tante cose. Molti sono affascinati dai loro studi, dall’arte, dalla musica; alcuni non riuscirebbero a vivere senza la loro passione politica o l’impegno sociale.

Ma laddove la seduzione appare veramente enigmatica, imperscrutabile, perfino pericolosa, è nel rapporto uomo-donna.

Gli antichi conoscevano l’estrema pericolosità della seduzione; nei tragici greci ciò è molto evidente. E del resto, se facciamo riferimento al suo significato etimologico, non avremmo difficoltà a coglierne la potenziale pericolosità. Sedurre, infatti, significa condurre altrove. Ora, se si considera che si può essere condotti lontano dal proprio sé, si può facilmente capire un primo rischio: quello di perdere i propri equilibri o, peggio ancora, il proprio equilibrio.

Ma perché un essere umano ha questo bisogno di condurre altrove un altro essere umano e, soprattutto, perché qualcuno vuole essere condotto altrove?

Alla prima domanda, si potrebbe rispondere che il motivo risiede nell’egoismo o nella vanità dell’uomo. Alla seconda, che egli, spesso, non sta bene con se stesso.

Don Giovanni, il prototipo del seduttore, era capace di tutto, e che era un vanitoso, non c’è il minimo dubbio. Ci sono persone centrate sul proprio sé, narcisistiche, incapaci d’amare. E pare che proprio queste abbiano straordinarie capacità seduttive. Probabilmente la spiegazione sta nel fatto che ciò che attira è che l’altro sia inafferrabile, irraggiungibile.

In questo senso, se il seduttore è un egoista, anche il sedotto non è da meno. Facciamoci caso. Il sedotto è affascinato dalla caratteristica che possiede il seduttore, vale a dire la tendenza a non darsi mai completamente all’altro. Ora, se è vero che ci s’innamora della persona che possiede le caratteristiche che mancano ma si vorrebbe avere, ne consegue che il sedotto vorrebbe assomigliare al seduttore, essere come lui.

Può sembrare strana, e perfino cinica, questa rappresentazione della seduzione. E tuttavia, l’esperienza ci insegna che nel gioco della seduzione i colpi sono davvero bassi. Pur di possedere l’altro si è disposti a fare cose che in condizioni normali non si farebbero.

Nella storia e nella letteratura ci sono moltissimi esempi di seduzione cinica e perfino violenta.

Quindi, noi vediamo un’impossibilità nel seduttore di fare a meno della sua preda. Si direbbe che egli non possa vivere senza le sue conquiste. Messe così le cose, la questione non sembra normale. Ognuno di noi può avere il bisogno di piacere e, perfino, di apparire importante o indispensabile all’altro. Tuttavia, non ci facciamo trasportare negli eccessi, sul piano dei comportamenti, e non rimaniamo turbati più di tanto se non appariamo irresistibili. Evidentemente poggiamo le nostre sicurezze su diverse basi e siamo portati a differenziare i nostri "investimenti".

Nel caso del seduttore, se la sua agenda non è piena d’indirizzi e d’appuntamenti galanti, egli si sente vuoto, inutile, senza valore. La sua autostima è regolata da un unico evento: la conquista. Ne consegue che, dopo qualche tempo, deve allontanarsi dalla sua conquista, per andare incontro ad un’altra avventura. Il sedotto si sente abbandonato e reagisce in quel modo che ha appreso già nei primi anni di vita e cioè con paura, rabbia, ribellione o sottomissione.

 La questione è quindi, come dicevo, che quando un uomo non sta bene con se stesso, vorrebbe condursi altrove. Il problema sta nel fatto che, nella migliore delle ipotesi, quando riesce a fare il viaggio, si conduce tutto. Questo significa che il soggetto porta con sé le proprie insoddisfazioni, i propri malumori, il proprio disamore. Ecco perché gli appare appetibile la persona autore della seduzione: il seduttore lo porta lontano da se stesso e dalle sue insoddisfazioni. Il fatto è che, se ci allontaniamo da noi stessi, perdiamo la nostra identità, annulliamo il percorso e le fatiche che hanno caratterizzato il viaggio che ci ha portato, dalla nostra primaria indifferenziazione e dipendenza, ad una condizione d’autonomia.

E così, si accetta la seduzione e, perfino, si gradisce; ma inevitabilmente si soffre.

All’inizio quando abitava nelle caverne, l’uomo non viveva grosse passioni, in senso psicologico. Soffriva il mal di denti, non essendoci dentisti a quei tempi, coliche di vario tipo, dolori indescrivibili per le ferite riportate nella lotta con gli animali o con i suoi simili, ma non pativa di certo grossi turbamenti sentimentali.

 E’ verosimile pensare che i livelli di sensibilità fossero effettivamente inferiori a quelli dell’uomo moderno, anche perché la sensibilità è un privilegio che in certi momenti non ci si può permettere Ma quello che voglio capire è il perché. Una prima ipotesi interpretativa che mi viene in mente è che, se è vero che i sentimenti sono derivati pulsionali, l’uomo primitivo non poteva avere sentimenti forti e differenziati per il semplice fatto che egli viveva prevalentemente le pulsioni, appunto, e non i suoi derivati. Certo, non viveva bene in questo modo ma forse non vive bene neanche l’uomo moderno, per motivi speculari a quelli dei suoi antenati.

L’uomo d’oggi, da qualche tempo, per esempio da qualche secolo, vive poco le pulsioni e molto, perfino troppo in qualche caso, i derivati pulsionali. Già la cultura è un derivato. Dopo che l’uomo uccise il padre, si rese conto che doveva fermarsi, porre dei limiti alla sua naturalità, imbrigliare la dimensione biologica e virare verso la civiltà. Di lì i primi tabù, i primi divieti, le prime norme, in fin dei conti, le prime rinunce. Allora, eresse un gran totem al centro del villaggio, per ricordarsi il patto che aveva stipulato con se stesso. Naturalmente tra il dire e il fare c’era di mezzo il mare anche allora. Tuttavia, non c’è dubbio che, a partire da quel momento, l’uomo si darà un codice di comportamento e stabilirà delle sanzioni.

 Il seduttore, quindi, attraverso la seduzione diventa una canaglia, peraltro simpatica il più delle volte, e il sedotto, facendosi condurre fuori di sé, recupera la sua irrazionalità. E allora e possibile i che l’uomo d’oggi sente il bisogno di essere più "immediato", di non utilizzare, almeno più di tanto, i diaframmi culturali, di buon senso ed etici che solitamente usa, e certe volte in modo abbondante e perfino eccessivo, per leggere la realtà e viverla.

***5.3a)*** ***Le sette maschere del seduttore ovvero come riconoscere “la canaglia” di turno: la seduzione secondo i sette copioni di personalità*** *.*

Succede di conoscere uomini che hanno un solo interesse: una notte di passione e via per non farsi più vivi.

Siamo donne, esseri umani adulti e razionali e in grado di prendere decisioni riguardo la nostra vita affettiva. Decidere di non avere una relazione stabile, ma farsi coinvolgere da un uomo che ci attrae solo fisicamente, è una scelta, come lo è anche quella di non volere una storia di letto fine a se stessa. Quest’ultima scelta, tuttavia, non sempre è possibile compierla, a causa della maestria di alcuni uomini (i seduttori) che hanno imparato bene come celare i loro coinvolgimenti in altri legami stabili (fidanzati prossimi al matrimonio o addirittura sposati con prole) e la loro finalità non proprio sentimentale, facendo credere alla donna di essere veramente interessati, per poi scomparire dopo una notte di passione.

Così anche se il proposito di una donna non è il “solo letto”, rischia di cadere nella rete del seduttore e magari scoprire troppo tardi di essere sempre stata null’altro che un inconsapevole amante clandestina o semplice strumento di desideri bollenti, con conseguenze devastanti per la propria autostima.

Alcune volte il seduttore (quello navigato) è difficile da riconoscere, non lo contraddistingue un particolare aspetto o un preciso modo di fare, essendocene in giro di tutti i tipi e fattezze che si mimetizzano tra gli uomini per bene come dei veri camaleonti. Tuttavia conoscendo le caratteriste sia fisiche che personologiche dei sette tipi di personalità Prepos con l’aiuto del counselor possiamo imparare a riconoscerne alcuni e stanne alla larga …

La tipologia dello **SBALLONE** fisicamente si presenta con una postura abbastanza corretta longilinea ed armoniosa e con una muscolatura equilibrata, le spalle sono aperte, solitamente è un bell’uomo ,affascinante .. è molto espressivo nella mimica facciale anche se tende a nascondere le sue emozioni ,il suo punto di forza è il sorriso. egli è un narcisista la sua maschera è molto evidente fa continue battute simpatiche per attirare l’attenzione della preda di turno che riempie di complimenti, è molto spiritoso … , ha un fare molto stravagante e simpatico, da alla sua vittima l’illusione di volere una relazione spumeggiante, da favola, per poi rivelarsi solo un narciso egocentrico e superficiale.

Il **RUMINANTE**, fisicamente ha le spalle e il petto sviluppati e protesi in avanti è una persona sempre in movimento, ha l’aria dell’affascinante imprendibile ribelle, la sua mimica facciale rispecchia il suo modo di essere, è impulsivo energico e diretto pronto all’azione ,seduce dando l’illusione di esserci al 1000 x 1000 io ci sono e ci sarò per sempre mi prenderò cura di te … .andremo e faremo grandi cose insieme …..ma il suo essere pronto all’azione gli permette di scappare e svanire nel nulla appena la sua vittima mostra con sincerità i suoi sentimenti ….

il **DELIRANTE** è lo snob della situazione un incompreso inquieto ci sono ma non ci sono ,sembra stare in un mondo tutto suo e ti seduce con l’aria da quello che chiede di essere capito, afferrato …..fisicamente si presenta con spalle e braccia magre ed il torace incassato , le gambe fanno da perno per la parte superiore del corpo che appare rigida ma dondolante. E’ molto mentale e può anche apparire disordinato , osservare la sua mimica facciale può rivelare aspetti di sé non espressi consciamente. La sua vittima ideale è la donna che ha come motto “io ti salverò”.

L’**INVISIBILE** è un ’introverso cerca di passare inosservato perché si vergogna ,osservandolo attentamente notiamo che fisicamente è visibilmente compresso come schiacciato da un peso e leggermente incurvato in avanti , i movimenti sono leggeri e lenti cammina spesso tenendo il capo chino, ha solitamente spalle magre e quadrate, braccia ossute e torace incassato con gambe solide che appaiono cariche e rigide. Il suo non attirare attenzioni e stare molto sulle sue lo rende sfuggente e quindi seducente il suo motto è ho paura perciò non riesco ad innamorarmi …. la donna che ha in sé molto forte il senso di maternità ne resta affascinata , intenerita e quindi sedotta.

L’**APATICO** si presenta come un tipo indifferente a tutto, demotivato, non c’è niente che possa provare in lui un minimo di turbamento se il mondo crolla si sposta un po’ più in là, i suoi movimenti non sono mai veloci anzi lenti e calmi assolutamente poco rumorosi, la mimica facciale è inespressiva, fisicamente ha una muscolatura scarsa e morbida con gambe solide senza tensioni e con i piedi ben appoggiati per terra. la sua emozione di base è la quiete , ed è proprio la calma il suo punto di forza egli comincia con una danza molto lenta e insidiosa a puntare la sua preda , la sua inattività disarma la poveretta che non capisce se è interessato oppure no !!...solitamente ne resta sedotta la donna che ha come suo motto “ok dopotutto domani è un altro giorno” e magari finalmente mi chiederà di uscire …..

L’**AVARO**, lo si riconosce dai movimenti molto rigidi e controllati, gli occhi sono vivi e sempre attenti .la parte superiore del corpo è ben sviluppata , spalle e petto sollevati, dorso solido ed impettito e la pancia indietro, tende a tenere la testa alta ,spalle indietro e petto in fuori anche da seduto. l’espressione da duro lo contraddistingue sempre e il suo motto è “ l’uomo che non deve chiedere mai” in genere quando riesce a strappare anche un bacio alla sua vittima dopo le dice sorridendo “ cara perché non mi hai baciato prima?” oppure le chiede di invitarlo, lasciando a lei la sensazione di essere la cacciatrice e non la preda …. vittima di questo seduttore è la donna insicura che pensa di potersi trasformare in una più abile conquistatrice il suo motto è “ con il mio coraggio sconfiggerò le sue paure” ….” Perché io posso io valgo”.

L’**ADESIVO** è il tipo che non molla l’osso si appiccica e non lo si scrolla di dosso finche non ha raggiunto l’obiettivo, non è mai sazio infatti la sua emozione di base è l’attaccamento, fisicamente si presenta con una gestualità e una mimica facciale non controllata ma utilizzata per l’avvicinarsi il più possibile, ha una corporatura atletica ed armoniosa anche se l’addome e il bacino sono leggermente più sviluppati. La sua tattica è il rendersi disponibile a tutto circuisce la sua vittima di attenzioni prestandole ogni tipo di aiuto dal mi occupo io di portarti a lavare la macchina, ti faccio la spesa e magari ti cucino anche … la donna che ne è sedotta è quella che il suo motto è “meno male che c’è lui” “come farei senza di lui”…

Ma come vuole essere sedotto invece un uomo?(per donne alla ricerca dell’anima gemella)

L’uomo vuole essere sedotto in modo diretto, preferisce non doversi avventurare in complicate interpretazioni del linguaggio del corpo o anche di frasi che potrebbero sottintendere altro. È una cosa ormai nota a tutti, C’è chi potrebbe dire che forse l’uomo non è in grado di interpretare i segnali che la donna manda nei modo più svariati, segnali come detto spesso interpretabili in modo diversi, ma non è così. Non si tratta di impossibilità, o meglio, di difficoltà a comprendere, bensì della paura di fare una brutta figura.

Praticamente, fare delle avance azzardate, quindi non volute dalla donna, potrebbe avere delle conseguenze di vario genere come, ad esempio, essere considerato come una persona poco rispettosa, che semmai pensa solo al sesso, per cui si potrebbe anche configurare un problema di molestie e, di questi tempi, nessun uomo con un po’ di sale in zucca vuole esporsi a rischi di questo tipo. È probabilmente soprattutto per questo motivo che l’uomo preferisce una comunicazione diretta, senza giri di parole, senza equivoci, perché così si spiana la strada ad un rapporto chiaro, senza fraintendimenti. Ma non solo questo. Un rifiuto, per un uomo, potrebbe anche essere un colpo alla sua autostima, e questo vale soprattutto per i soggetti un po’ timidi, che hanno delle difficoltà a fare delle avances anche perché si sentono insicuri, temono di apparire ridicoli e quindi aspettano un segnale inequivocabile, che non lasci adito a dubbi. Pensare che l’uomo abbia difficoltà ad interpretare i segnali è estremamente riduttivo nei confronti dell’uomo, il quale riesce a leggere abbastanza facilmente la situazione, solo che non vuole avventurarsi in un labirinto dal quale potrebbe uscire con difficoltà. Più che una difficoltà a comprendere i segnali femminili, sibillini, è piuttosto una scelta precisa. Non farsi prendere la mano e quindi buttarsi a capofitto in iniziative che potrebbero poi rivelarsi fallimentari sin dal primo approccio. Quindi, è bene che le donne siano dirette, che le loro avances siano chiare, inequivocabili, perché così le cose si semplificano. In sostanza, è un problema di comunicazione. C’è chi manda un messaggio e chi lo recepisce, solo che quest’ultimo se il messaggio non è chiaro, fa finta di nulla, preferisce lasciar perdere, in modo da non correre quei rischi cui si accennava in precedenza.

Inoltre, vi è da dire che l’uomo, in linea di massima, è più razionale, più diretto, mentre la donna è decisamente più emotiva, indiretta, per cui vi è una oggettiva difficoltà di comunicazione, proprio perché la decodifica dei segnali non è del tutto semplice. Questa situazione si supera semplicemente con una maggiore chiarezza, essere diretti semplifica le cose, da’ modo di comprendere senza alcuna dubbio, così che la comunicazione arriva a destinazione più facilmente. È una questione anche di opportunità. L’uomo a volte non sa decidere se è opportuno dimostrare di aver compreso il segnale o se è preferibile avere delle conferme, o meglio, più che non saper decidere, preferisce semplicemente attendere una conferma esplicita di ciò che già Il rapporto tra due persone, soprattutto se poi deve coinvolgere la sfera del sentimento, è decisamente più solido se si basa sulla chiarezza, sin dagli esordi. Del resto, bastano poche parole come, ad esempio, “cosa fai stasera”, per risolvere la situazione. Quindi conviene mettere da parte le allusioni inutili, girare attorno al problema, le occhiate che dovrebbero voler dire tutto mentre invece potrebbero anche avere un altro significato. Bisogna fare in modo che non vi siano dubbi, così oltre tutto, ci si semplifica la vita. Ma come difendersi da un atteggiamento seduttivo visto che non porta ad una relazione sana qualora la si cerca? Secondo Masini( dalle Emozioni ai Sentimenti, pag.241) a partire dall’accertamento delle emozioni che scivolano nel flusso delle relazioni si è giunti a capire il significato dell’empatia e attraverso l’empatia ,è venuto alla luce come i legami nascono dal contatto con altre persone. Il contrario di un legame è un vincolo che si oggettiva nel comportamento di un copione nato da incomprensioni, fraintendimenti, equivoci e prigionie affettive che si incarnano nel sé luogo psichico dove risiede l’altro da me. la crescita personale libera dai copioni ripetitivi di emozioni e consente di trovare nell’altro, attraverso il valore comune dei sentimenti un essere umano come noi. I sentimenti hanno la proprietà di adagiarsi nelle profondità dell’anima. Con il Counseling relazionale possiamo difendere i nostri sentimenti dagli attentati e dalle tentazioni che quotidianamente li inquinano tra cui quindi la seduzione.

 Gli attentati ai sentimenti sono comunicazioni esterne infiltrate nella coscienza (che si esprimono anche mediante fantasie o immaginazioni) che distaccano la coscienza dall’anima , fino a rendere impossibile la percezione e l’accertamento dell’esistenza di quest’ultima.” perdere l’anima significa, perdere il contatto con essa da parte della coscienza. Per mantenere dunque il contatto occorre elaborare strategie di difesa dagli attentati. In questo caso per la seduzione che incanta l’ego con la promessa di realizzare quei sogni che abbiamo sempre desiderato. L’ego adora la seduzione mentre l’anima resta coi piedi per terra, e ci riporta a cui abbiamo veramente bisogno, non si fa dunque sedurre.

E’ importante a questo punto che la donna impari a conoscere bene se stessa a prendere consapevolezza di quali sono i suoi bisogni reali, ma soprattutto che impari a distinguere i sogni dai bisogni per non cadere nella trappola del seduttore di turno. Molte donne infatti hanno una visione sbagliata dell’amore , siamo cresciute con il mito di cenerentola del principe azzurro che ci salva e ci porta nel suo castello per vivere per sempre felici e contente, cosi come l’uomo con il mito della principessa da salvare. la favola che viviamo con il giorno più bello della nostra vita “il matrimonio” per poi scontrarci con la dura quotidianità , la caduta delle illusioni, compromette poi l’intero rapporto con il partner che non corrisponde più alle nostre aspettative ed ecco che i rapporti si sfasciano e si finisce col fare la guerra anziché l’amore …

Nella relazione di auto il counselor che ha verso il cliente un atteggiamento attivo, propositivo e stimolante delle proprie capacità di scelta, si propone quindi di aiutare il cliente, stabilendo una relazione empatica, ha recuperare la relazione con se stessa in primis e attraverso il racconto e la rielaborazione del proprio vissuto ,la visualizzazione dei suoi desideri e la chiarezza dei propri bisogni, opera un processo di rieducazione che si propone di raggiungere cosi l’obiettivo di una ricerca del partner in questo caso più consapevole e quindi più soddisfacente ai propri reali bisogni .

# CAPITOLO VI

**DIFFERENZE TRA IL MASCHILE E IL FEMMINILE**

***6.1 Universo femminile e universo maschile***

 Universo femminile e universo maschile: due modi differenti di pensare, di relazionarsi, di vedere il mondo e di vivere le emozioni.

Uomini e donne concepiscono la vita in maniera diversa e la affrontano basandosi su schemi mentali diversi. A parità di vissuti le risposte non sono le stesse. Questa diversità si evidenzia in qualsiasi relazione tra donna e uomo con: il partner, i figli, i genitori, gli amici, i colleghi. La donna: l’interconnessione. L’uomo: la settorializzazione Lei fa tante cose tutte insieme, lui vuole concentrarsi su una cosa sola per volta. Lei, quando c’è un problema, vorrebbe valutare tutte le possibilità, lui cerca una soluzione immediata.

Perché?

La prima fondamentale differenza tra donne e uomini risiede nei codici dell’interconnessione e della settorializzazione.

Questi codici determinano un diverso modo di pensare. Il mondo femminile è infatti caratterizzato dal pensiero interconnesso mentre quello maschile dal pensiero settoriale. Il pensiero interconnesso, tipico del femminile, è definito anche pensiero a rete. Questo tipo di pensiero è così chiamato perché interconnette i singoli elementi uno all’altro e porta a pensare e a vedere la realtà nella sua globalità, in una prospettiva ampia. L’azione che scaturisce da questo tipo di pensiero è detta “più cose insieme” perché è un’azione multipla, cioè un fare più cose contemporaneamente.

Il pensiero settoriale, tipico del maschile, è definito anche pensiero a blocchi. Questo tipo di pensiero settorializza i singoli elementi. Li affronta uno per volta e porta a valutare e a vedere la realtà nelle sue singole parti, in una prospettiva frazionata. L’azione che scaturisce da questo tipo di pensiero è detta “una cosa alla volta” perché è un’azione sequenziale, cioè si agisce facendo prima una cosa e solo dopo un’altra.

Il **fare** : Lei fa tante cose insieme, lui una per volta

In base ai due codici, uomini e donne si differenziano, per esempio, nel modo di fare le cose. Se fate una domanda a un uomo che legge il giornale spesso non ottenete una risposta. La reazione sarà quella di pensare che si disinteressi di voi. In realtà non è così: lui non ha proprio sentito. L’uomo ha infatti la caratteristica di concentrarsi su una cosa per volta, per esempio leggere il giornale, ed escludere le altre. Quando lui è impegnato in qualcosa tende ad annullare gli stimoli estranei, perché il suo processo mentale è più canalizzato.

La donna invece, diversamente dall’uomo, elabora contemporaneamente più flussi di informazioni, per esempio programma mentalmente gli impegni di lavoro per l’indomani mentre riordina e contemporaneamente sorveglia i bambini. Lei cucina e parla al telefono, oppure si trucca e intanto consiglia al marito cosa indossare.

**I problemi** : Visione sintetica per lui, sfumature per lei

I codici femminili e maschili si esprimono diversamente anche nel modo di gestire e risolvere i problemi. Il pensiero settoriale è analitico e risolve i problemi per gradi, affrontando i passaggi uno alla volta. Il pensiero interconnesso è sintetico e quindi affronta i problemi come un tutto unico. La donna tende a entrare nelle sfumature, a spaziare in ogni diverso aspetto. Nell’uomo, al contrario, prevale una visione sintetica, che riassume il nocciolo della questione, senza la propensione verso i particolari. Per lui affrontare un problema addentrandosi in tutti i dettagli significa disperdersi e complicarlo ulteriormente. Per lei invece valutare ogni sfumatura è un aiuto per comprendere meglio la situazione sotto i vari punti di vista, trovando così la giusta soluzione.

Quindi: contesto immediato per gli uomini e contesto più ampio per le donne.

**La Donna: l’Intuizione L’Uomo: la Sistematizzazione**

Chi non ha mai sentito una donna fare affermazioni di questo genere: «Di quella persona mi posso fidare a occhi chiusi». «Sento che questa è la decisione giusta». A parlare così è il codice dell’intuizione, dominio dell’universo femminile.

Avete invece mai osservato se vostro figlio, o qualcuno della vostra famiglia – e potreste anche essere voi – adora i giochi in cui bisogna impegnarsi e seguire una strategia? Ama assemblare, costruire, smontare e riparare ogni sorta di oggetti? È bravissimo ad orientarsi in un percorso stradale? È irresistibilmente attratto da qualsiasi cosa sia dotata di un telecomando? Se la risposta è sì siete di fronte al codice della sistematizzazione, dominio dell’universo maschile.

Questi due diversi aspetti, pur essendo presenti in ogni essere umano, caratterizzano rispettivamente il comportamento della donna e dell’uomo.

**L’intuizione** :Sento dunque comprendo

L’universo femminile è il regno dell’intuizione. Cosa significa essere intuitivi? Significa affrontare la realtà attraverso un tipo di conoscenza istintiva.

L’intuito è quella capacità di comprendere qualcosa in modo immediato e apparentemente senza l’aiuto della razionalità. È una consapevolezza che nasce dal nulla, che ci fa balenare un’idea o che ci porta a prendere una decisione con la certezza che sia quella giusta. C’è chi lo chiama perspicacia, chi “fiuto”, chi “avere naso”. È una capacità che ognuno possiede in quantità variabile. È però una qualità molto femminile.

Le donne usano molto l’intuito. “Sentono” se una persona è triste o insoddisfatta anche se dice che va tutto bene. O “fiutano” un pericolo da piccoli segnali ambientali captati e registrati intorno a sé. Danno considerazione a tutto ciò che può essere percepito. Indovinano meglio il non detto, tengono più conto del contesto e di tutte le fonti di informazioni periferiche – come i linguaggi non verbali – emessi dalle persone o provenienti dalle situazioni. Un esempio è la madre che da un’altra città telefona alla figlia per sapere se va tutto bene, perché “le sembrava che ci fosse qualcosa che non andava”. O le amiche del cuore che si chiamano al telefono nello stesso momento.

**La sistematizzazione** :Comprendo perché tutto ha una logica

L’universo maschile è invece il dominio della sistematizzazione. Cosa significa essere sistematici?

Significa affrontare la realtà cercando di comprendere razionalmente il modo in cui si verifica un evento o si attua il funzionamento delle cose, per esempio di un utensile, di un meccanismo a orologeria o di uno strumento tecnologico.

Lo scopo della sistematizzazione è quello di capire e prevedere eventi o conoscere il funzionamento degli oggetti e dei fenomeni. Per comprendere questo processo mentale è innanzitutto necessario definire cosa è un sistema: i motori e i computer, per esempio, sono sistemi. E sono molto più amati dagli uomini che dalle donne. Tuttavia per sistema non si intende certo solo una macchina, ma qualunque cosa sia governata da regole. Sono sistemi la matematica, la fisica, la chimica, l’astronomia, la logica, la musica, la strategia militare, la navigazione, l’economia.

Gli uomini, in media, sono più sistematici delle donne. Hanno cioè la tendenza ad analizzare, a ragionare e quindi a ricavare le regole fondamentali per una conoscenza reale delle cose.

Cosa piace alla mente sistematica? La catalogazione, per esempio.

Catalogare è una passione maschile

Per gli uomini raccogliere dati e classificarli è un processo mentale spontaneo e divertente.

Lui conosce i nomi di tutti i giocatori della squadra per cui tifa, i risultati delle partite giocate negli anni, i goal più importanti di ogni giocatore. Questo è un esempio del raccogliere dati e catalogarli, magari semplicemente nella memoria. Gli sport più amati dagli uomini come il calcio o il baseball sono giochi di squadra con tante regole e sistemi organizzativi: la sistematizzazione è predominante. Un uomo appassionato di un qualsiasi genere musicale, conoscerà probabilmente i nomi dei più famosi musicisti, la loro produzione discografica, le date dei concerti e le formazioni più importanti.

**Destra e sinistra**

Per lui è facile, per lei un po’ meno

Gli uomini hanno di solito uno spiccato senso delle due direzioni: destra e sinistra.

Le donne no.

Lui resta per esempio sorpreso dal fatto che per lei riconoscere l’una o l’altra direzione non è immediato, ma deve pensarci qualche attimo. Spesso la donna, per individuare la destra dalla sinistra, pensa alla mano con cui scrive, magari rappresentandosi mentalmente l’atto della scrittura. Oppure sente il braccio su cui tiene l’orologio. O ancora sfiora il dito della mano in cui porta la fede nuziale, o un altro anello abituale.

**Parcheggiare**

Una manovra per lui, vari tentativi per lei

La percezione spaziale maschile, più sviluppata di quella femminile, favorisce gli uomini anche nelle manovre con l’auto. È nota invece la maggiore difficoltà che incontrano le donne quando devono parcheggiare in un luogo affollato o fare una manovra di retromarcia o inversione.

**I lavori domestici** : Per lei “ il colpo d’occhio”, per lui la programmazione.

I codici dell’intuizione per lei e della sistematizzazione per lui si evidenziano anche nei lavori domestici. Lei spesso nelle faccende di casa usa il “colpo d’occhio” per valutare dove intervenire e le priorità da seguire. Lui invece preferisce programmare i lavori e cercare una metodicità d’intervento.

Il colpo d’occhio è ciò che fa capire all’istante a una donna cosa c’è da fare, appena entra in una stanza. Le basta uno sguardo intorno e la sua mente registra dove, come, quando e perché occorre intervenire e stila le priorità. L’approccio dell’uomo ai lavori casalinghi è di solito molto diverso. Se si applica al settore “lavori domestici” lo farà con la mente sistemica, programmando e suddividendo i lavori in un percorso logico e sequenziale.

**Le istruzioni**

Lui le segue attentamente, lei prova e riprova

Anche l’uso delle istruzioni è molto diverso per l’uomo e la donna. Lui di solito si attiene scrupolosamente alle indicazioni sull’utilizzo, lei molte volte preferisce “provare”, ignorando libretti di istruzioni ed eventuali raccomandazioni scritte.

 **La Donna: l’Empatia L’Uomo: la Leadership**

«Tu sì che mi capisci!». «Mi sento bene con te, mi trovo a mio agio e posso condividere tutto di me... ». «Grazie per tutto quello che hai fatto. Sei una persona speciale, perché pensi sempre agli altri, sei piena di attenzioni … ». Ti riconosci in queste frasi? Se qualcuno ti rivolge parole simili, significa che molto probabilmente sei una persona dotata di empatia.

Leggi ora le frasi successive.

«Meno male che sei arrivato tu e hai risolto la situazione!». «Complimenti, bravo! Ci sentiamo tranquilli e sicuri sotto la tua guida». «Ottimo lavoro, davvero il migliore. In assoluto». Ti hanno mai rivolto frasi simili? Che ti hanno fatto sentire molto consapevole del tuo valore? Se la risposta è sì, ti avvicini a un codice molto diverso, quello della leadership.

La donna è caratterizzata dall’empatia, l’uomo dalla leadership. Cosa significa? Per comprenderlo è necessario definire i due concetti.

**L’empatia**

Mi metto nei tuoi panni

L’empatia è la capacità di riconoscere i vissuti degli altri, la STEIN più precisamente parla di” emersione del vissuto degli altri sua esplicazione riempiente oggettivazione comprensiva” i loro pensieri e le loro emozioni. Con l’empatia ci si sintonizza sulla stessa lunghezza d’onda dell’altra persona perché si è in grado di capire e prevedere i suoi comportamenti. Provare empatia significa uscire dal proprio universo interiore di vissuti, sentimenti e percezioni per entrare nell’universo interiore dell’altro e comprenderlo.

Chi è dotato di questa abilità non solo si accorge dei sentimenti degli altri, ma si chiede anche che cosa gli altri provino, pensino e desiderino in un certo momento. L’empatia è quindi il desiderio di relazioni e legami.

Nella media, le donne sono più empatiche degli uomini.

**La leadership**

Prendo in mano la situazione

La leadership è la direzione e la guida degli altri. Un individuo viene definito leader, o capo, quando le sue idee, le sue decisioni, i suoi comportamenti e i suoi atteggiamenti influenzano notevolmente il prossimo. Questa abilità porta istintivamente ad assumere il ruolo di comando e deriva da doti naturali o dalla posizione sociale. Per questo motivo si può anche definire rango o status e spinge verso la ricerca di relazioni gerarchiche.

Le persone che possiedono questa dote sono coloro che, in caso di incertezze e indecisioni, prendono in mano la situazione perché sanno con chiarezza come agire. Sono anche coloro che in caso di imprevisti o di risvolti inattesi sanno intervenire tempestivamente, per il proprio bene e per quello delle persone di cui sono responsabili. Un leader stabilisce le direttive, soddisfacendo un’esigenza di chiarezza nei compiti che ciascuno sta svolgendo: come agire e per quale scopo.

Gli uomini, in media, sono più portati verso la leadership rispetto alle donne.

**Gli interessi**

I codici decidono per lui e per lei.

Molti interessi femminili e maschili dipendono dai codici della leadership e dell’empatia. Nei film “al femminile”, per esempio, i protagonisti sono l’uomo e la donna, lui e lei. Le relazioni sono basate sul parlare, discutere, analizzare, cioè conoscersi in profondità. Nei film “al maschile” i protagonisti sono invece l’uomo, lui, e il suo grande nemico da sconfiggere. Le relazioni sono basate sulla forza, il dominio e la supremazia.

Nei film per donne vi sono sempre i bambini, la famiglia, le relazioni significative con gli altri. Nei film per uomini ci sono il lavoro, gli obiettivi da raggiungere, le vittorie, i nemici da combattere per raggiungere il dominio.

Il finale, nei film femminili, è l’armonia delle relazioni, l’amore o la pace che ritorna. Nei film maschili invece è l’affermazione di sé con la vittoria sul nemico o la conquista degli obiettivi per cui ci si è battuti.

**La realizzazione personale**

Competenza per lui, relazione per lei.

Anche la realizzazione personale è spesso una cosa diversa per uomini e donne. Lui la associa alla competenza, all’efficienza e agli obiettivi raggiunti. Importanti sono la condizione sociale, il rango, lo status, la professione, il prestigio, le proprietà e i beni materiali. L’identità maschile si forma in larga misura grazie alla capacità di ottenere risultati concreti. Un uomo attribuisce quindi molto valore al raggiungimento di un obiettivo. Per lui è importantissimo, perché è un modo per aumentare la stima di sé. Fondamentale è anche riuscire a farcela da solo.

Per lei invece la realizzazione personale dipende molto dalle relazioni che instaura con i figli, il partner, le amiche, i colleghi di lavoro, i parenti. La cerca anche nella comunicazione, nella comprensione degli altri e nel sostegno. La donna costruisce quindi la propria identità a partire dalla qualità delle relazioni che riesce ad instaurare con gli altri.

**Le priorità**

Per lui la concretizzazione, per lei gli affetti.

L’uomo dà priorità al lavoro, agli obiettivi, all’affermazione personale. I risultati concreti sono per lui molto importanti perché rappresentano un modo per dimostrare le sue capacità e quindi star bene con se stesso. La donna invece dà priorità alle relazioni. I rapporti con gli altri assumono un valore centrale perché nello scambio empatico lei si sente realizzata. Sicuramente anche per lui sono importanti le relazioni con gli altri così come per lei è importante l’affermazione personale, per esempio nel lavoro. Però le priorità femminili e maschili non sono le stesse. Quindi un insuccesso sul lavoro per l’uomo è più doloroso rispetto alla donna. Invece un insuccesso in famiglia, per esempio con i figli, per una donna è più doloroso rispetto all’uomo.

 **La Donna: il Sentimento L’Uomo: la Ragione**

Lei dice a lui: «Non hai sentimenti. Sei tutto testa». Lui dice a lei: «Sei troppo emotiva». Le donne si lamentano che gli uomini sono “sentimentalmente avari”, non danno dimostrazioni di tenerezza, non esprimono ciò che sentono. Gli uomini sostengono invece che le donne sono troppo emotive, non sono abbastanza logiche, non si controllano.

**Sentimento e ragione**

Vivere con il cuore e con la testa.

È ciò che si dice da sempre: l’uomo vive con la testa e la donna con il cuore. Il mondo femminile è caratterizzato dal codice del sentimento, il mondo maschile dal codice della ragione. Lei è più vicina al cuore, la sede dell’amore e dei sentimenti. Lui è più vicino alla testa, la sede dell’intelletto e della logica. Le donne infatti si orientano meglio nell’area dell’affettività mentre gli uomini nell’area della razionalità.

**La lettura e ragione**

Storie d’amore per lei, tecnologia e avventura per lui

La donna sceglie più frequentemente libri o riviste che descrivono storie sentimentali, psicologia della coppia, posta del cuore. L’uomo invece si indirizza di più verso letture specialistiche come l’informatica, le prestazioni tecniche di auto o moto, la scienza, la fotografia, il fai-da-te, i prodotti tecnologici.

**Cosa guardo stasera?**

Fiction e incontri sportivi

Alla televisione lei ama seguire la sua fiction preferita, dove i sentimenti, il romanticismo e la commozione sono i protagonisti; lui invece preferisce le partite di calcio, la politica, i programmi scientifici, i dossier sulla storia, i documentari sulla natura.

Se lei ama i “reality”, lui ama i “talk show”.

**Le emozioni**

Facili per lei, più difficili per lui.

L’universo femminile esprime con più facilità i vissuti interiori ed è molto più a suo agio nella galassia dei sentimenti rispetto all’uomo.

Le donne si emozionano facilmente: si commuovono al cinema, a teatro e in tutte le situazioni umane toccanti. Gli uomini sono più razionali e distaccati. È più difficile sentirli esprimere i propri vissuti: non manifestano le emozioni con la frequenza delle donne.

Mai una carezza...

Lei si lamenta

Per la donna esprimere affetto e tenerezza è facile e istintivo. Lei ama coccolare bambini, animali, persone bisognose, pupazzi. Esprimere dolcezza è una prioritaria esigenza femminile che però spesso si scontra con un opposto comportamento maschile, abbastanza diffuso: l’incapacità di manifestare tenerezza.

Molte donne condividono: «Mai una carezza, un abbraccio, una parola affettuosa… » e soffrono moltissimo per questa mancanza nei loro confronti. La donna è insoddisfatta se l’uomo adotta uno stile di comportamento freddo, senza il calore di un momento di tenerezza, piccole attenzioni, sorprese, gesti affettuosi, spazi di tempo dedicati a lei.

Purtroppo questa esigenza tutta femminile si scontra con le solide pareti dell’universo maschile: la difficoltà dell’uomo a esprimere emozioni, a manifestare ciò che prova con gesti d’amore, tanto più in situazioni pubbliche. Un marito può essere tenero e affettuoso in casa con la moglie, nella loro sfera privata. Ed essere parimenti distaccato e riservato verso di lei in situazioni esterne: dai parenti, per strada, in luoghi pubblici.

**Il desiderio**

Intimità emotiva per lei, contatto fisico per lui.

Le differenze tra uomo e donna nel comportamento sessuale si delineano già dalla fase del desiderio. L’uomo spesso è un “cacciatore” instancabile, sempre disponibile ai rapporti sessuali. La donna, invece, si lascia maggiormente condizionare da stati d’animo e fattori psicologici, che possono riflettersi negativamente sulla sua sessualità.

**L’appagamento**

Fisico per lui, affettivo per lei.

L’uomo, quando ha un rapporto sessuale molto soddisfacente, vive una piena gratificazione fisica e mentale. La donna, invece, anche se il rapporto sessuale è appagante, non si sente soddisfatta se il contatto emotivo col partner è scarso o assente. Mentre lui tende a identificare l’appagamento di tipo fisico con quello emotivo, lei vive la sessualità come una dimensione più affettiva.

 I codici femminili e maschili – lo specifico – appartengono sia agli uomini che alle donne. Gli uomini si esprimono però più facilmente in un certo modo e le donne in un altro.

Io penso che se si prendesse coscienza di queste differenze e le si accettasse semplicemente come forse facevano i nostri nonni si potrebbero risolvere tanti conflitti che sembrano insanabili. Accettando il fatto che siamo diversi impariamo a confrontarci per risolvere insieme i problemi e questo vale tanto per le relazioni di coppia quanto per le famiglie e nei luoghi di lavoro laddove ce bisogno di lavorare in team o semplicemente per una più serena convivenza nei luoghi di lavoro indispensabile soprattutto per permettere alle persone di dare il meglio nella propria professione.

Conoscere la differenza ci aiuta quindi moltissimo nel conoscere il sesso opposto e nel conoscere noi stessi.

Ciò che maggiormente affligge oggi e la ricerca affannosa dell’anima gemella ,ma anche a tenere in piedi la relazione una volta che siamo riusciti ad individuare la persona giusta .

Un valido strumento pe il counselor relazionale che PREPOS propone è il questionario di artigianato educativo, per permetterci cosi di individuare e di poterci relazionare con più consapevolezza con i vari copioni di personalità. Masini infatti dice: (dalle emozioni ai sentimenti pag.189) La spiegazione delle relazioni è svolta a partire dai singoli copioni e dal rapporto di affinità e opposizione tra di loro.

Ciò che conta quindi per un counselor è far comprendere al cliente le diverse dimensioni del maschile e del femminile e provare a far parlare con i propri linguaggi questi due mondi nella complementarità e nell'integrazione come nella disponibilità e nella dialogicità, nella mediazione come nel riconoscimento e nell'incontro di due umanità di pari dignità. Mi sono dunque in questo periodo fermata ad osservare come si stabiliscono cosi le relazioni tra i diversi copioni di affinità e di opposizione tra amici e colleghi di lavoro.

Brevi storie di casi.

 Maria e Carlo sono colleghi di lavoro e un esempio di integrazione infatti lei sballona lui avaro.

Lui giudica lei un irresponsabile , Non comprende i suoi cambiamenti di umore , pensa che sia un opportunista ma ne intuisce l’autenticità e ne resta affascinato. L’integrazione fra di loro si fonda su una reciproca comprensione elettiva, lei comincia a vedere in lui quella capacità di governo delle situazioni e di organizzazione che a lei manca. L’avaro infatti trasmette allo sballone il senso di responsabilità.

 Tra Giuseppe e Valeria una coppia di amici per esempio c’è DISPONIBILITA’ lei adesiva lui sballone .lo sballone consente all’adesivo di avvolgerlo nel suo attaccamento che non è mai stato in grado di sperimentare e finalmente impara a sentire con maggiore continuità e stabilità moderando cosi le sue frammentarietà e contenendo la voragine della sua angoscia. l’adesivo è felice di legarsi ad un cosi alto produttore di emozioni fantastiche ed eclatanti.

Sonia una mia carissima amica avara soffre e si strugge di amore per Davide delirante i due sono chiaramente in un copione di opposizione .Davide infatti da delirante non sopporta la caparbieta’ di Sonia che considera invece Davide un irresponsabile .dopo qualche mese di frequentazione Davide ha cominciato ad essere sfuggente e ad interessarsi ad altre donne facendo capire chiaramente a Sonia che il loro rapporto è finito , Sonia da parte sua non lo accetta e continua a cercarlo facendosi solo del male. Parlando separatamente con entrambi ho capito che non c’era la disponibilità necessaria per trasformare la loro relazione di opposizione in una relazione di affinità per cui il percorso che ho proposto a Sonia in questo caso è di guardarsi intorno con piu consapevolezza e di divertirsi a cercare un uomo che puo rispecchiare un copione di affinità come puo essere uno sballone oppure un apatico dove troverebbe nel primo una personalità con la quale integrarsi e nel secondo una personalità più complementare la tranquillita dell apatico contagia infatti l’avaro che si espande ansiosamente e l’apatico lo contiene. Nel frattempo Sonia puo riprendersi dal suo stato depressivo e ansioso dimenticando e lasciando in pace Davide che è chiaramente infastidito dalle sue pressioni.

 Tra Giusi e Camillo due colleghi di lavoro ho notato invece un chiaro copione di opposizione lei invisilbile lui avaro tra di loro un incomprensione quasi indescrivibile . Camillo infatti da buon avaro si attribuisce un alto valore e ha un giudizio negativo di Giusi che essendo invisibile si considera poco come persona puo dare quindi poco all’utilitarismo dell’avaro .l’nvisibile infatti è sistematicamente schiacciata e oppressa dall’avaro. Come aiutarli se non con la mediazione .la mediazione infatti antitodo dell’ incomprensione costruisce dice Masini un senso comune perchè, negoziando sulla quantità di energie necessarie per accomunarsi nell’ottenimento di un fine , modera gli eccessi e stimola le carenze individuali nel rispetto dei personali modi di essere. Ho anche proposto a Giusi di portare a d esempio una torta a Camillo e di scherzare con lui di fargli qualche battutina simpatica, ma non senza prima essersi accertata che lui mangiasse la sua torta. In questo modo facendo diventare Giusi un po piu Sballona e Camillo piu Adesivo si è creata la disponibilità necessaria….

Quello che noto è che alla base di tutto manca la volontà di costruire una relazione vera e propria mi sembra di vivere in una dimensione di eterna adolescenza sento e accolgo tante esperienze di single convinti e meno convinti che hanno in comune l’apatia la mancanza di coraggio la non volontà a mettersi in gioco di andare incontro all’altro anzi tutti aspettano che sia l’altro a fare il primo passo per poi perdere subito interesse .credo che ci si aspetta che per magia si incontri l’anima gemella e che per magia si realizzi la favola. Ciò pero determina una certa sofferenza nella quale siamo tutti volontariamente e involontariamente invischiati e come dice Masini l’unica cosa he ci permette di trovare una via di uscita alla sofferenza è la conoscenza delle nostre emozioni di base. ‘le emozioni di base’, ci suggerisce il Prof. Vincenzo Masini, sono le emozioni che si innescano nei primi anni di vita e nella relazione, soprattutto, con la madre. Se questa relazione, madre-bambino, viene disturbata, si determina e si struttura un primario modo di essere al mondo, che diventa, la prima traccia di un copione che, successivamente, si ripete, fino a diventare un modo di esprimersi e relazionarsi, con gli altri e con se stessi, dove la paura, la rabbia, il distacco, l’angoscia, l’apatia, la vergogna, l’attaccamento, separano, invece di unire nelle relazioni umane e ci frammentano, nel farci perdere, il nostro equilibrio e la nostra unicità.

Le emozioni di base, proprio perché inconsapevoli, rappresentano, un copione, che si stabilizza, come tratto di personalità e non permette di vivere in pienezza e libertà. Non permette quell’atteggiamento di meraviglia e di apertura, nel cercare una soluzione e un percorso originale, nuovo, innovativo, creativo ai limiti, imposti da un copione, che ci fa “stagnare” in un meccanismo, che ripete, sempre, la stessa emozione di base. E questa emozione, si può rinforzare, nel contatto con qualcuno, che, percepisce la realtà, esattamente come noi. Secondo me varrebbe davvero la pena cercare di educare oggi l’altro attraverso la terapia, seminari e ad un percorso di crescita personale dove imparare ad individuare il proprio copione già la consapevolezza di avere o essere in un copione ci aiuta nella scelta di seguire un percorso di crescita e come dice Masini a diventare più “PERSONA”.

# CAPITOLO VII

**IL POTERE, LA LIBERTA’ E LA SOLITUDINE**

***7.1 Il potere***

 Il potere in sé non è né buono né cattivo, è uno strumento che, alla stregua degli altri, può essere utilizzato in modo utile, inutile o dannoso, rispetto alla propria crescita. Come ciascuno strumento, il potere non dovrebbe essere fine a se stesso, in quanto rappresenta una possibilità da utilizzare allo scopo di raggiungere uno o più obiettivi. E' come un martello: lo acquisto e lo impugno per piantare un chiodo nel muro.

L'uso che la maggior parte delle persone fa del potere è, se osservato da un'ottica un po' ingenua, assolutamente folle, in quanto il potere viene usato per scopi assolutamente diversi da quelli solitamente dichiarati: per sfoggiare una bella immagine di sé, per perpetuare lo stesso potere, o per guadagnarne altro (pensate al potere politico). E' come comprare un martello solo per sfoggiarlo a coloro che entrano in casa, o per cominciarne una collezione.

Ciò porta subito nel vivo del discorso: la gestione o il controllo del potere?

Gestire un potere è l'unico modo per raggiungere gli obiettivi che ci si pone: soprattutto se si tratta di obiettivi elevati, non è possibile pensare di raggiungerli senza potere. Nella pratica dello Yoga, ad esempio, fin dall'inizio è chiaro che senza disciplina è impensabile ottenere il benché minimo risultato: se non pratico con costanza, otterrò ben poco, come pure se medito muovendo la schiena di continuo, o pensando alla cena da preparare, difficilmente incontrerò particolari benefici. La disciplina, in questo caso, è un potere nei confronti di me stesso.

Gestire un potere significa anche stabilire un rapporto equilibrato con esso e ciò significa vincere la prima tentazione offerta dal potere: l'attaccamento. Gestire un potere significa, per esempio, utilizzare il martello quando serve e poi riporlo, o prestarlo se è necessario. In questo caso, attaccarsi al potere significa ammirare il martello tutti i giorni, lucidarlo a volontà, profumarlo e vietare a chiunque di toccarlo.

Se utilizziamo il martello come esempio, è chiara l'assurdità, ma se al sostituiamo il martello con l'automobile, la casa, il denaro, il cellulare, o i vestiti, l'assurdità si camuffa in una dimensione definibile la "Assurda quotidianità", che cela la propria follia nella automaticità con cui le persone solitamente vivono l'attaccamento quotidiano alle cose. Quindi, una bella automobile, o un bel cellulare, non servono per spostarsi velocemente o per parlare al telefono, ma per attrarre l'attenzione (e l'invidia) degli altri e, quindi, a colmare un vuoto invece di esplorarlo, nutrendo al tempo stesso, la stessa modalità nelle altre persone.

La gestione di un potere è possibile solo se riesco ad essere distaccato dal potere stesso: gestire un potere vuol dire utilizzarlo, senza farsi usare dal potere stesso. La gestione del potere richiede una certa consapevolezza ed una chiarezza nella direzione.

Il controllo del potere è esattamente il contrario della gestione: è possibile solo se si possiede una buona dose di inconsapevolezza e non si sa dove si sta realmente andando. Sono assolutamente convinto che se le persone vedessero realmente dove stanno andando, smetterebbero immediatamente di controllare il loro potere. Purtroppo, la maggioranza delle persone non ama il potere di Vedere realmente la direzione della propria vita, ma si contenta di poteri ben più miseri.

Nella gestione c'è un contatto reale col potere, perché esiste un centro sufficientemente robusto da non lasciarsi abbindolare dalle illusioni che provengono da ogni tipo di potere. Nel controllo, invece, il potere assume un ruolo di importanza eccezionale e ciò produce la nascita di una forte paura a perderlo, con la fiorente ricaduta di tutte quelle manovre destinate a creare prigioni, sia interne, che di relazione, per mantenerlo.

Aumentare il potere delle persone mostra subito l'energia tipica di ciascuno: ciò è lampante, se pensiamo all'ultimo soggiorno, in cui, a turno, ciascun operatore ha svolto una funzione di responsabilità rispetto al gruppo. E' molto interessante osservare come il gruppo si muova orientando la sua energia rispetto al "responsabile" di turno ed è chiaro come ci sono persone che, al momento, non possono gestire il benché minimo potere, come altre persone possono (e dovrebbero) gestire un maggiore potere, sia per la propria crescita, che per quella degli altri. Controllare il proprio potere personale significa organizzare la propria vita in modo che l'intensità non possa mai salire: conosco diverse persone che quotidianamente creano problemi assolutamente inutili, per poter essere impegnate a risolverli nei giorni successivi e per poi potersene lamentare durante le giornate che seguono ancora, in attesa di un nuovo problema (sperando, in segreto, che non arrivi troppo tardi). Quanto spreco di energia, per evitare il vuoto!

Il meccanismo più utilizzato dalla mente per controllare il potere personale è la scissione: separare è uno strumento di controllo che ha sempre funzionato. La separazione più grossolana riguarda la soglia di consapevolezza: agisco e parlo senza accorgermi delle vibrazioni che emetto: cioè, la mente si distrae in quei momenti, allo scopo di evitare il contatto con qualcosa di spiacevole.

Esistono scissioni più sofisticate, che riguardano la possibilità di isolare un dolore, o una paura particolare, segregandola in uno spazio inaccessibile a me stesso, in modo da non doverci fare i conti. L'effetto è la produzione di una cecità selettiva su quella tematica negata, che tenderò, poi, ad esprimere in un altro modo, come la malattia, o a fare in modo che qualcun altro la esprima per me. Non fermare qualcuno che sta agendo un comportamento distruttivo riguarda, sempre, anche la mia violenza, oltre che la sua.

In questo senso, è chiaro come il controllo sia una funzione sempre bidimensionale della mente: presenta sia un lato protettivo, perché ci protegge da qualcosa di spiacevole, operando scissioni nella consapevolezza, che un lato distruttivo, in quanto proprio queste scissioni impediscono un reale cammino verso la crescita, vista come integrazione.

Ciò spiega perché tra i primi meccanismi che saltano, appena l'energia comincia a salire, troviamo il controllo.

Il termine "potere" significa letteralmente "possibilità di realizzare qualcosa". Se ci riflettiamo anche solo un attimo, è chiaro come il potere maggiore, per un essere umano, sia quello di avvicinarsi all'Assoluto, creatore di tutte le cose, potenza infinita. L'uomo è portatore di una particella di Assoluto, il Sé, ed il suo massimo potere, per realizzare qualcosa di unico e prezioso, è conoscere il proprio Sé ed offrirgli la guida della propria vita.

Conoscere il proprio Sé significa avventurarsi in un mondo che la mente vive come estremamente pericoloso, perché il Sé rappresenta uno spazio "intero", da cui si può partire per realizzare una crescente integrazione dei "pezzi scissi": significa incontrare i propri mostri, le proprie bestie feroci.

In questi termini, conoscere il proprio Sé, radice del reale Potere Umano, equivale ad entrare, gradualmente, nella gabbia delle (proprie) tigri e ad uscirne indenne, "domando" le belve. Controllare lo stesso potere significa restarsene dietro le sbarre, lasciando agire solo una banale curiosità esterna ("quanto pesa una tigre?"), tenendosi ben al riparo dalla ferocia, attraverso vari diaframmi e grazie all'illusione che quelle bestie feroci, in realtà, dentro, non esistano.

Il termine "domare ci fa pensare quanto "domare" una belva significhi imparare a convivere con quel tipo di energia, attivandola dentro di noi, per renderla più domestica. Infatti, un sinonimo di "domare" è "addomesticare", termine che rende ancora più evidente il senso di portare in casa, cioè dentro di noi, quel tipo di energia.

Un altro sinonimo di domare è "soggiogare", termine che fa pensare al giogo, l'antico strumento usato per agganciare un animale e sfruttarne la forza a scopi agricoli. Il "giogo" è la radice da cui deriva il termine Yoga, che ci mostra, così, due significati differenti: il primo inerente alla stessa forma della lettera iniziale della parola "Yoga", cioè la "Y", che di per sé, come la forma del giogo, rende chiaro che l'intento dello Yoga è unire due parti in una sola; il secondo significato è più esoterico e riguarda il modo in cui la pratica dello Yoga lavora per unire, cioè il contatto con gli istinti primordiali dell'uomo, paragonabili all'essenza animale, che non va negata, ma va conosciuta e domata da un'intenzione profonda di ricerca e conoscenza.

Nell'uomo questa forza primordiale è conosciuta come la "Kundalini", energia annidata alla base della colonna vertebrale, legata ai primi tre chakra. Il potere dell'uomo, nella sua ricerca, consiste nella graduale attivazione di questa energia, attraverso una serie di pratiche, che partono dalle asana (posizioni) e dalla respirazione e sfociano in un'attitudine di ricerca verso la vita intera.

Fa riflettere come sulla strada della conoscenza del Sé si debba necessariamente passare per un'energia istintiva, primordiale, che sembra tanto lontana dall'idea di spiritualità, vista come capacità di essere "buoni" ed "angelici", proveniente dalle scissioni cattoliche. Se pensiamo alla figura di Giovanni Battista, l'annunciatore del Cristo, ci accorgiamo che è sempre raccontata e dipinta come un selvaggio che urla alla gente, in nome del Signore. Ci volevano anni di un'energia come la sua per irrompere nel cuore delle persone e preparare la venuta del messia. Giovanni, da questo punto di vista, entra nella gabbia delle tigri ed utilizza, gestendola, la sua energia di tigre.

E' interessante osservare come dal termine latino "ferus" (selvatico, feroce), radice di "fiera", intesa come bestia feroce, derivi anche il termine "fiero". Anche in questo caso l'etimologia rende evidente come un uomo audace, cioè fiero, come Giovanni Battista, conosce e doma le sue forze primordiali, elevandosi, grazie a questo percorso, ad un livello di fierezza, cioè di ferocia domata. Ciò consente ad un uomo di vivere fino in fondo il destino per cui è nato. Un uomo fiero, in questo senso, è un vero Uomo di Potere.

***7.2 La libertà***

“La libertà, Sancho, è uno dei doni più preziosi che i cieli abbiano concesso agli uomini: i tesori tutti che si trovano in terra o che stanno ricoperti dal mare non le si possono eguagliare: e per la libertà, come per l’onore, si può avventurare la vita”.(Don Chisciotte della Mancia al suo scudiero Sancho Panza).

Prima di tutto definiamo il significato della parola “Libertà

La Libertà è una condizione nella quale un uomo può decidere in maniera autonoma i propri comportamenti e le proprie azioni liberamente: questo comporta avere dubbi, fare delle scelte, fare anche degli errori, e prendersi la responsabilità delle proprie azioni.

Non è una condizione leggera o semplice da gestire. Spesso l’uomo preferisce essere diretto, comandato, obbligato da una autorità superiore, perché questo lo solleva dal peso della responsabilità e dall’angoscia dei sensi di colpa, e quindi dal dover fare i conti con la propria coscienza.

L’uso della libertà personale concorre a far diventare unico ogni individuo, ovvero a renderlo diverso da tutti gli altri: anche questa è una situazione che spesso spaventa, che può creare molte incertezze ed un forte senso di insicurezza. Al contrario, può essere molto più rassicurante far parte di un gruppo, o di un branco, o di una massa unita e compatta perché costituita tutta da membri tra loro simili ed omologati a certi valori di riferimento condivisi. La libertà implica il coraggio di affrontare l’imprevedibile: non è facile da gestire.

La dipendenza, la costrizione è invece molto più comoda e semplice, implica soltanto la mera esecuzione di qualche direttiva altrui o di un ordine più alto. La libertà ci rende “uomini”. La dipendenza ci fa restare “animali”. La libertà ci rende responsabili. La dipendenza ci rende schiavi.

Senza la libertà noi non abbiamo niente. Noi non siamo niente. Poi si tratta di decidere se nella scala dei valori si mette: Prima la giustizia e dopo la libertà o prima la libertà e dopo la giustizia prima la libertà e dopo la giustizia.

Perché non può esserci giustizia senza la liberta . libertà non significa libertà di fare quello che ci pare! Per Libertà si intende il diritto di ogni individuo a pensare e ad agire in maniera autonoma, ma sempre nel pieno rispetto del prossimo e delle regole condivise in ogni società civile.

 E’ necessario che ogni sistema di regole consista nello stabilire limiti e sanzioni precise, ma tutte devono essere ispirate ad un’unica filosofia riassumibile dalla celebre massima: “La mia libertà finisce dove comincia quella altrui”. Chiarito questo concetto, ogni altra regola che obbliga a certi comportamenti, o ne proibisce altri, in nome del nostro bene o della nostra sicurezza, per prevenire, per difenderci “da noi stessi” devono essere considerate ipocrite, pericolose, allarmanti e subdole ingerenze del governo nelle nostre vite. Provvedimenti che di fatto restringono la nostra libertà individuale, nel disprezzo della nostra dignità, trattandoci come minorenni o minorati e negandoci il diritto di prenderci ed avere la nostra responsabilità.

 Questo è un discorso di principio. E vale come discorso generale. Non si tratta di discutere la validità dell’uso delle cinture di sicurezza e del casco. Solo di stabilire il concetto che renderne obbligatorio l’uso è una limitazione alla libertà individuale, cioè è un impedimento forzato all’esercizio quotidiano e quindi anche allo sviluppo della nostra responsabilità.

Secondo il Professore Masini nell’etica della libertà, (dalle emozioni ai sentimenti pag.228) una scelta morale avviene soltanto se essa , mentre è sul punto di avvenire ha in sé la possibilità di essere compiuta o meno. Limitare quindi la libertà di scelta ad un individuo per condizionamenti credenze inquinamento culturale è un tragico errore. Per essere veramente liberi dobbiamo innanzitutto non temere la solitudine è importante prendere consapevolezza delle nostre dipendenze per esempio un INVISIBILE e un ADESIVO sono facilmente prigionieri di condizionamenti e di attaccamento . Ricordo la storia di due sorelle mie amiche, vittime dell’oppressione del padre molto AVARO l’una invisibile ne soffriva moltissimo ma pur essendo un invisibile e volendo molto bene a suo padre trovo il coraggio e la forza di ribellarsi e di creare una giusta distanza aiutandosi con lo studio e il lavoro, mentre l’altra adesiva ne rimase più schiacciata finendo in un matrimonio con un uomo ancora piu oppressivo di suo padre che sin da ragazzine le aveva anche messe l’una contro l’altra per poter esercitare meglio il suo potere ,questo aveva generato anche molta invidia da parte della sorella più succube verso l’altra, che invece è riuscita a staccarsi e a crearsi una sua indipendenza . la libertà si conquista quindi con molto sacrificio e sofferenze ma poiché anche per mantenere una certa indipendenza e autonomia bisogna tante volte scendere a compromessi ciò implica che quindi non siamo mai veramente liberi? Purtroppo no!....

 Come dicevo quindi La libertà per l'uomo è un concetto assai complesso e vario poiché lo si può analizzare sotto diversi punti di vista (fisico, ideale...). La vera libertà, l'uomo la conquista nel rinascimento poiché fino a quel momento la figura umana appariva come un piccolo ingranaggio di una immensa macchina e quindi non era "padrone" di poter usufruire della propria vita a piacer suo.

Col rinascimento invece la figura umana acquista una certa importanza poiché per la prima volta si riconosce all'uomo il diritto di plasmare la propria vita; infatti si raggiunge la convinzione che la vita umana non è decisa prima ma è l'uomo stesso che la cambia nel momento in cui compie delle scelte. Secondo me l'uomo moderno non lo si può definire "uomo libero" poiché sotto alcuni punti di vista è comunque schiavo. L'uomo moderno è libero da un punto di vista burocratico poiché libero di scegliere, professare la propria religione, esporre la propria idea e poter scegliere ciò che ritiene meglio per se ovunque o in ogni modo nella stragrande maggioranza degli stati civilizzati, ma da altri punti di vista però è schiavo; perché comunque schiavo delle comodità. Proviamo un attimo a pensare di dover rinunciare al nostro amato telefonino o alla televisione. Impossibile! Proprio così ormai sembriamo incapaci di rinunciarci e pensiamo remoti i tempi in cui nelle case non arrivava la corrente elettrica oppure quando i telefonini ancora non esistevano.

 C’è da dire anche che l’uomo è diventato schiavo del concetto stesso di libertà; sembra quasi paradossale ma è tragicamente vero poiché gli uomini si lamentano della condizione in cui vivono e pretendono di violare le poche regole che ancora resistono perché secondo loro queste oppongono un ostacolo alla vera libertà. L'uomo moderno infatti pretende di poter fare ciò che vuole poiché a modo suo solo quella è la vera libertà; non si rende conto dell'importanza delle regole che bisogna rispettare proprio per la libertà di tutti, bisogna porre dei limiti. Per vivere in una società libera bisogna rispettare delle regole semplici e basilari che permettono a essa di non degenerare e di non regredire fino ad arrivare all'anarchia cioè al caos completo. Tornando alla storia delle due sorelle, oggi mi chiedo quale risorsa abbia trovato in sé la sorella invisibile per riuscire a liberarsi, mi viene da pensare che abbia prevalso in lei la rabbia del ruminante che le dava la forza di reagire e di fare, di non stare ferma quindi, inoltre, essendo una persona che leggeva tanto avrà in questo modo sicuramente imparato a distaccarsi come il delirante creandosi i una realtà che le piaceva di più e non rimanere troppo invischiata nel controllo dell’avaro.

Mi verrebbe voglia di tornare indietro nel tempo e con le conoscenze oggi acquisite cercare di aiutare sia il padre delle mie amiche che loro naturalmente, perché anche se l’una è riuscita faticosamente a liberarsi sicuramente non è veramente libera dalla paura di restare imprigionata in legami troppo stretti , quindi di conseguenza ha si liberamente scelto di non sposarsi e non legarsi ad un uomo ,ma quanto questa libertà che invece la rende schiava della paura e sola, non la si possa definire comunque prigionia?......

La libertà come dicevo richiede comunque la capacità di stare da soli , ma quanti e quali uomini riescono davvero in questo?....

“Ciò che rende socievoli gli uomini è la loro incapacità di sopportare la solitudine e, in questa, se stessi.”(Arthur Schopenhauer (22 febbraio 1788-21settembre1860)

Nel corso della vita ogni uomo ha provato l’esperienza della solitudine, e quando l’ha confrontata con gli altri si è accorto che non ne esiste una sola.

Ognuno di noi ha un modo proprio di rappresentarsela, di viverla e perché no, d’immaginarsela. Esiste dunque una solitudine diversa per ognuno di noi? Io credo di sì, e, se spiegarla non è sempre facile.

“Dagli uomini”, disse il Piccolo Principe, “coltivano cinquemila rose nello stesso giardino … e non trovano quello che cercano” “E tuttavia quello che cercano potrebbe essere trovato in una sola rosa o in un po’ d’acqua”… “Ma gli occhi sono ciechi. Bisogna cercare col cuore “(Saint-Exupéry, Il Piccolo Principe).

Partendo dall’uomo, ritengo che queste parole esprimano la condizione umana d’oggi; proteso nel ricercare all’esterno i significati delle cose, non si rende conto che s’allontana sempre più dalla fonte originaria interiore. Con queste parole, il Piccolo Principe lancia un messaggio di ricerca.

Perché parlare, dunque, della solitudine?

Se esiste una spiegazione essa può essere ricondotta alla natura della solitudine: essa tocca profondamente tutti gli uomini, è ineliminabile, ci accompagna per tutta la vita e, soprattutto, perché, per alcuni, i più fortunati, può diventare la strada della ricerca interiore.

La solitudine, nonostante offra all’uomo innumerevoli opportunità per maturare e divenire un soggetto autonomo, è spesso ricettacolo di valenze negative. È una condizione spiacevole, a volte spaventevole, che spesso diventa un nemico da fuggire a qualsiasi costo. Tutto ciò visto come il risultato di un vivere caotico aggravato anche dall’eredità biblica, conseguenza delle azioni peccaminose compiute dall’individuo: perfino Adamo ed Eva perdono il paradiso celeste e sono condannati ad una vita di sofferenze e di dolore. Il dolore della perdita, della separazione.

La solitudine, dunque, esiste prima dell’uomo.

L’ovulo, al momento della fecondazione, è solo. Assunto il patrimonio genetico del partner, le reazioni fisico-chimiche dell’organismo separano l’ovulo dagli altri spermatozoi e lo isolano definitivamente dalla popolazione cellulare materna. È un organismo estraneo che conserva l’eco della madre e del padre. La fecondazione stessa è fautrice di separazione. A partire dalla quattordicesima settimana, l’embrione, che si chiamerà feto, è sperduto nell’oceano del ventre materno, è solo.

In futuro, la nascita, la crescita, l’adultità rievocano la solitudine originaria.

Socialmente, poi, la solitudine la riconosciamo con chiarezza.

Pensiamo ai milioni di bambini abbandonati nel mondo che vagano soli, senza una meta precisa.

I nostri vecchi, quanti sono abbandoni nell’anonima città?

Quante famiglie, sempre più estranei gli uni agli altri, vivono isolate nell’orrore della televisione? Quanti ragazzi sono soli, nella prigione dorata del loro Walkman?

Quante persone, robotizzate dal lavoro, dalla spada di Damocle del licenziamento, della disoccupazione, sono costrette ad una solitudine forzata?

L’abbandono e dunque la solitudine, non risparmia nessuno. Dio stesso, essendo uno, è solo. La solitudine presenta moltissime sfaccettature: ve ne sono di forzate, in genere imposte dalle circostanze della vita, quali la prigionia, gli handicap e la malattia, l’isolamento percettivo o l’abbandono di una persona cara.

Vi sono poi solitudini volute e ricercate. Quelle del creativo, dell’asceta o di chi, nella quotidianità, sente il bisogno di ricercare un momento suo, per recuperare le energie disperse nel mondo, per ritrovare quella parte soffocata dall’affanno della vita, quando, invece, non è altro che una fuga dalle situazioni che non riesce a gestire.

Vi sono ancora solitudini imposte dalla società. I mezzi di comunicazione, i mass-media, gli slogan pubblicitari che invitano ad isolarsi, a distinguersi esprimendo modi di vita “unici” che accentuando l’individualismo. In realtà la meta proposta è solo illusoria, dato che è raggiungibile solo con comportamenti ed oggetti uguali per tutti. Le reazioni sono le più disparate e a volte le più paradossali. L’uomo contrappone alla solitudine un mondo costellato da relazioni, disseminato di immagini ed affastellato da azioni. Nel tentativo, perenne, di placare l’immagine della solitudine che si porta addosso come una seconda pelle, si procura le sofferenze e le gioie della vita. Sarà poi la sua natura profonda, o il terreno psico- biologico, a far pendere la bilancia da una parte piuttosto che dall’altra.

Per non ripetere l’esperienza della solitudine, l’uomo è disposto a tutto, anche alla guerra. È disposto addirittura ad abbandonare, per non sentirsi solo, ad uccidere, per non sentirsi morire dentro. Il continuo bisogno di potere, espresso da persone influenti o da intere nazioni, può essere letto come una reazione alla solitudine.

La solitudine contiene, quindi, sia la depressione sia la reazione, sia la fuga sia la ricerca e quando l’uomo riesce a contrapporre la disperazione della vita alla speranza le opere che realizza sono geniali.

La solitudine non essendo solo disperazione è speranza e forza, conquistata nel riconoscimento di una propria individualità. Esiste dunque una felicità nella solitudine.

Possiamo parlare di felicità della solitudine ? Certamente sì. Cercando d’individuare un percorso, si rende necessario rieducare le persone alla solitudine rendendola uno strumento che permette sia di realizzare un vero incontro, con il proprio sé, sia di far germogliare le emozioni che proviamo, leggiamo, sentiamo, compiamo ed inventiamo, sia di ridare valore al silenzio, come atto preparatorio al comunicare con gli altri. Mi riferisco alla solitudine feconda che non può prescindere dalla relazione con l’altro, senza scadere in isolamento, poiché condurrebbe nell’estremo soggettivismo, nell’autosufficienza, nel rifiuto dell’altro come diverso da sé. Quest’ultimo aspetto è contrapposto al concetto di autonomia, intesa come capacità di distinguere tra sé e gli altri con chiarezza. La mente, in ogni caso, deve saper trovare da se stessa la propria felicità.

Esiste, tuttavia una solitudine forzata, ci sono dei casi in cui l’individuo non può sfuggire alla solitudine: benché la società tenti di deprezzarla, esistono delle condizioni in cui l’esterno impone alle persone la solitudine. In questo caso all’uomo non rimane altro che soccombervi o servirsene. Le segregazioni in celle d’isolamento, le prigionie di guerra, le privazioni o le limitazioni sensoriali, dovute ad esempio a certe malattie (cecità, sordità, interventi chirurgici deprivanti), sono solo alcuni esempi di solitudini forzate.

In alcuni casi, la solitudine forzata è diventata, per qualche personaggio della storia, la condizione che ha permesso l’espressione della fantasia. La creatività ha avuto l’opportunità di esprimersi, tant’è che alcune delle più grandi espressioni artistiche sono nate in condizioni d’isolamento. Dostoevskij, trovando in sé risorse spirituali che gli permisero di sopportare la prigionia, scrisse memorabili opere. Beethoven, la cui sordità l’ha portato ad isolarsi dal mondo, ha potuto sviluppare una grande sensibilità interiore, le sue opere più belle hanno visto la luce nel silenzio.

La creatività, come modo per esprimere un mondo interno, non è solo prerogativa degli artisti, si può ritrovarla negli hobbies, talora unici, delle persone comuni, come mezzo per esprimere le proprie attitudini. Sono casi in cui “dal fango è potuto nascere un fiore di loto”.

A volte, la solitudine è scelta, voluta.

Si parla molto del desiderio e della paura della solitudine, poco della capacità d’essere soli. Durante il nostro sviluppo psicofisico, se non abbiamo subito dei traumi gravi, dall’infanzia ad oggi, abbiamo sperimentato, magari gradualmente, un essere soli anche in presenza dell’altro. La fiducia, costruita dentro di noi negli anni della crescita, ci ha permesso di controllare la solitudine di riconoscere i sentimenti che animano la parte profonda della nostra mente e di esprimerli.

La solitudine diviene, così, condizione privilegiata e da ricercarsi per aiutare l’individuo ad integrare i pensieri interni con i sentimenti. La meditazione, la preghiera e, a livello inconscio, il sonno operano questa trasformazione. Costruire un momento di solitudine e di silenzio aiuta la persona a ritrovare se stesso nell’oceano della vita. L’anelito di questo momento permette l’abbandono a qualcosa o qualcuno sopra di lui, in grado di dare significato alla vita, alle emozioni quotidiane ed al silenzio ricercato.

La solitudine, fuga o difesa? Abbiamo visto che il saper star soli, rappresenta una preziosa risorsa. Permette agli uomini di entrare in contatto con i propri sentimenti più intimi, di riorganizzare le idee, di mutare atteggiamento. In alcuni casi, persino l’isolamento forzato può rappresentare un incentivo alla crescita dell’immaginazione creativa.

Esiste ancora una forma di solitudine, quella più semplice, di tutti i giorni, che si realizza come via di fuga dalla tensione della vita quotidiana. Alcune persone isolandosi riescono ad evitare un leggero stato di depressione o di apatia ed investono in creatività.

Si può arrivare ad affermare che questo tipo d’investimento permette una vera e propria fuga dalla malattia mentale. Osservate le persone dedite prevalentemente al lavoro, sembra che non ne possano fare a meno. A volte si ha addirittura l’impressione che siano drogate. Non vi è da stupirsi se appaiono avide di lavoro. Per loro, forse, l’incapacità di reggere le emozioni di una relazione umana alla pari, le spinge alla solitudine. Spesso queste persone appaiono fredde, distaccate e poco accattivanti, ma è solo una conseguenza, volta a mascherare la debolezza e la vulnerabilità verso gli altri.

Il professor Duccio Demetrio scrive “in verità la solitudine è evocatrice dell’ombra ben piu oscura e terribile della morte. Ciò spiega le paure maschili, che non riescono ad accettare, rimuovendolo e allontanandolo da sé un simile pensiero. All’insegna di un narcisismo che ci impone di essere FELICI ad ogni costo”. I maschi hanno bisogno della donna o di un compagno per colmare l’incapacità di essere soli di non farsi devastare dall’angoscia di sentirsi abbandonati. Troppa è la loro paura dell’interiorità. I maschi che avranno passato una buona parte di vita da soli durante l’infanzia e la giovinezza avranno più degli altri la possibilità di sviluppare capacità riflessive e creative. Ne consegue che l’uomo che sappia accettare la solitudine e che riesca a coltivare la propria vita interiore, realizza la sua più vera umanità.

Per tanto al contrario l’uomo che costretto alla solitudine e che non riesce ad accettarla ,spaventato dai suoi stessi pensieri si logora nella frustrazione e nella rabbia e d ecco che tante volte si scatena in una violenza indecifrabile e mostruosa.

 Wikiquote, aforismi e citazioni in libertà. Miguel de Cervantes saavedra (1547-1616). DON CHISCIOTTE DELLA MANCIA

**CAPITOLO VIII**

**GLI UOMINI E LA VIOLENZA**

***8.1 Perché gli uomini sono violenti?***

Si sa che a livello endocrino un elevato tasso di testosterone, l'ormone maschile, può portare alla violenza e che anche i neuro mediatori cerebrali, come la serotonina, rivestono un ruolo. Tuttavia, nessuna dimostrazione biologica può spiegare perché gli uomini violenti lo siano, in maggioranza, soltanto con la compagna più intima e mai al di fuori della famiglia.

In grande maggioranza, gli uomini violenti hanno una personalità borderline e antisociale. Nessun fattore, preso in modo isolato, basta a spiegare perché un individuo è violento. Un trauma infantile può certo creare, tramite lo stress post-traumatico, una predisposizione alla violenza, che potrà essere o meno rafforzata dal contesto sociale e culturale del soggetto. In linea generale, anche al di là dei traumi, la personalità di un individuo è influenzata dall'educazione e dall'ambiente sociale. E' per questo che oggi, nella nostra società occidentale, incontriamo poche patologie nevrotiche e assai più patologie narcisistiche.

Tutti gli uomini violenti hanno la tendenza a deresponsabilizzarsi, a minimizzare le proprie azioni, a trovarsi giustificazioni esterne, specialmente dando la colpa alla moglie, ai contrario delle donne vittime che, in genere, cercano più una spiegazione psicologica interna per la comparsa della violenza nel coniuge. Ora, al contrario di quanto pretenderebbe l'uomo, non è affatto uno specifico comportamento della compagna a provocare la sua esplosione: è l'uomo a servirsi di tale pretesto per giustificare la sua ira, i suoi insulti, i suoi gesti aggressivi.

Tutti i racconti delle vittime descrivono uomini che diventano irritabili senza motivo apparente. La tensione aumenta d'intensità fino alla violenza verbale e poi fisica. Le cause esterne addotte come giustificazione sono assai stereotipate. Può essere lo stress (è nervoso a causa di preoccupazioni finanziarie) o una provocazione della moglie (che ha suscitato la collera) e, in tal caso, l'aggressione si assimila a una punizione. Un'altra scusa, infine, spesso accampata dagli uomini ma anche dai testimoni esterni, è l'alcol.

Tutti questi uomini che giustificano il proprio comportamento con una perdita del controllo, sono però capaci di tenerlo a bada in società o sul luogo di lavoro. La maggior parte di loro si mostra difficile in coppia, mentre non presenta né particolari difficoltà nella vita sociale né alcun evidente problema psichiatrico.

Debbono riuscire a mantenersi onnipotenti, se necessario anche con la manipolazione e la menzogna. Dal momento che non vogliono sentirsi responsabili, deve essere per forza per colpa di qualcun altro e quindi risolvono il problema atteggiandosi a vittime. In mancanza di scuse esterne credibili sanno impietosire gli altri raccontando della loro infanzia infelice, dei loro problemi familiari e dei maltrattamenti subiti dal loro precedente partner.

 Questa deresponsabilizzazione è male accettata dalle donne, perché negare la loro sofferenza costituisce un'aggressione supplementare.

E' importante evitare di mettete tutti gli uomini violenti sullo stesso piano: alcuni sono violenti in modo sporadico, come reazione a un evento esterno, altri lo sono quotidianamente. Esistono uomini violenti a causa di una patologia psichiatrica ma, nella maggior parte dei casi, gli individui violenti sono persone "normali" e non malati mentali irresponsabili delle loro azioni. Comunque, anche se non si può paragonare un violento occasionale a uno psicopatico grave, qualunque violenza contro un essere più debole è ingiustificabile. Di conseguenza, ogni atto di violenza deve essere preso in considerazione e analizzato, non va mai considerato normale.

Per ogni profilo psicologico, è importante differenziare la violenza impulsiva, in cui l'uomo controlla male le proprie 'collere e le proprie emozioni, dalla violenza strumentale, in cui i comportamenti aggressivi sono eseguiti freddamente, con lo scopo di fare del male.

Per semplificare, possiamo dire che, da un lato, ci sono tutte le personalità narcisistiche, fra le quali alcune sono impulsive (gli psicopatici e i borderline), altre strumentali (i perversi narcisisti). Dall'altro lato troviamo le personalità che si possono definire rigide, che comprendono essenzialmente gli ossessivi e soprattutto i paranoici.

Bisogna, inoltre, tener conto del fatto che la personalità di un individuo non è modellata una volta per tutte, che conosce cambiamenti e fasi. Ancora, certi individui non presentano tratti di personalità chiaramente definiti ma piuttosto forme miste.

***8.2 Sette modi di essere violenti***

Atteggiamenti comuni di uomini violenti: ecco colui che pretende perché tutto gli è dovuto; il signor “so tutto io” Ma ecco come riconoscerli attraverso i sette Idealtipi Prepos. Lo **SBALLONE**, il Don Giovanni è il torturatore freddo, che usa gli strumenti del sarcasmo e delle derisione; l’**AVARO** il sergente istruttore, che esaspera il controllo; L’**INVISIBILE** il “signor sensibile”, fragile e molto esigente sul piano emotivo (“guardi solo tuo figlio, io non esisto più per te…”); L’**APATICO** la vittima (“le donne mi hanno sempre trattato male”); il **RUMINANTE**  il Rambo, aggressivo con tutti; l’ADESIVO il terrorista (“posso arrrivare a ucciderti…”), Il D**ELIRANTE** il malato (alcolista o tossicodipendente). I più pericolosi? Il terrorista e il sergente istruttore.

Ma quali sono i segnali di “allerta”? Quando cioè una donna comincia a sospettare un futuro di maltrattamenti?

All’inizio sono piccole, impercettibili avvisaglie: lui parla in modo irrispettoso delle sue partner precedenti, ostenta una generosità esagerata, critica il vostro abbigliamento e i vostri amici, pianifica il futuro troppo presto, vi tratta in modo diverso quando è in pubblico …

Più avanti, non accetterà le vostre lamentele e obiezioni, dirà che voi l’avete provocato, svaluterà i vostri progressi, vi spaventerà. Veri segnali di pericolo sono poi il fatto che cominci a spiarvi, dia pugni sulle porte, ricorra a insulti sempre più pesanti o addirittura provochi la morte di un animale domestico. “ bisogna proteggersi subito”, Altrimenti si svilupperà quel “legame traumatico” quella dipendenza della vittima dal proprio aguzzino, quel nodo così difficile poi da sciogliere. Non c’è complicità ma disorientamento perché il vessatore e il salvatore sono la stessa persona.

Spesso è il padre la prima persona violenta con la quale una donna si relaziona fin da piccola, un padre violento che urla, picchia, spacca tutto in casa, fa crescere in un clima di ansia e di terrore, perché quando si è piccoli si ha ancora l’anima addormentata è facile impossessarsi di quell’anima e farne ciò che si vuole. Sicuramente ciò comporta poi scelte sbagliate alla futura donna, che avrà più difficoltà di altre a farsi strada nella vita e a relazionarsi serenamente con uomo . le sarà più facile cadere nella trappola di un altro uomo violento che le distruggerà ancor più la vita.

***8.3 Ma come si fa a cambiare un uomo violento?***

“Non ci sono scorciatoie, né formule magiche”, Violenti non si nasce ma si diventa, l’uomo che maltratta la partner non è un deviante ma uno che ha assimilato troppo bene la lezione della società, dai modelli maschili di riferimento alla tivù. Occorre dunque rimodellare il suoi atteggiamenti verso il potere e lo sfruttamento, un processo complesso e doloroso, ma il rimorso non basta, occorre una spinta esterna, come la giustizia che “soffia sul collo” o la partner che certamente lo lascerà se non cambia.

Al là degli elenchi e delle guide comportamentali, che ricordiamolo parla innanzitutto della violenza psicologica, credo sia proprio l’insistenza sulla capacità manipolatoria degli uomini violenti, che suggerisce l’idea che la psicoterapia si possa trasformare in un ulteriore strumento nelle loro mani.

Ma la dimensione che manca è quella della fragilità maschile di fronte alla nuova donna. Quegli uomini spiegano che hanno paura e che sono diventati violenti perché hanno nella testa una donna che non esiste. Certo, dicono anche che loro sono maschi e quindi la femmina deve obbedire. Perché l’uomo che picchia, stupra e minaccia, ormai si sa, non è per forza un pazzo, uno psicopatico e un folle.

Ma anche gli uomini possono subire la violenza sia da parte di un padre autoritario che da una madre altrettanto poco affettuosa. ma anche da una compagna o ex compagna che tante volte usa i figli per esercitare un meschino potere psicologico sull’uomo che le ha abbandonate a loro dire o che comunque ha scelto di spezzare un legame che non gli andava più bene. Quante volte al parco mi è capitato di sentire madri che urlano ai loro bambini: “smettila di piangere fai l’ometto “, oppure “ Fa il bravo sii un cavaliere e cedi il posto alla tua sorellina”, … innescando meccanismi contorti e impedendo a quel bambino di lasciarsi andare alle sue emozioni. Quante storie di amici e colleghi ho sentito che si lamentano di un ex compagna che li ha defraudati del diritto di essere padri.

In particolare, mi ha in questi anni colpito molto la storia di un mio carissimo amico di infanzia separato dalla compagna da cui avuto una bambina, la donna non ha mai accettato la fine della loro relazione e ha fatto di tutto per togliergli la possibilità di vedere la piccola, trascinandolo anche in tribunale con false accuse di violenza, smascherate da bravi e attenti psicologi e sociologi che si sono occupati del caso.

Non molto tempo fa ho saputo che in un momento di rabbia e disperazione questa donna è stata fisicamente violenta con lui al punto da mandarlo all’ospedale, infatti poiché il mio amico aveva capito le intenzioni della sua ex di costringerlo ad un atto violento nei suoi confronti, è stato li fermo a farsi fare del male avendo la forza e la lucidità di non reagire a tale violenza. Naturalmente tutto ciò provoca davvero delle rotture profonde tra i due sessi .

**CAPITOLO IX**

**DIFENDERSI DALLA VIOLENZA**

**OVVERO EDUCARE ALLA NON VIOLENZA**

Quando si parla di una progressiva sostituzione della nonviolenza nello sviluppo della società italiana si pensa subito che un tale compito debba essere adempiuto in gran parte dall'educazione, educazione degli adulti e specialmente degli adolescenti.

L’utilizzazione degli indirizzi attivi, democratici, cooperativi così sviluppati nella pedagogia degli ultimi decenni, è un modo educativo, che tende ad eliminare gli elementi coercitivi, le chiusure nazionalistiche, razziali e classiste; la stessa sostituzione di un imparare facendo e in libera ricerca all’apprendere passivo di schemi fissi, giova a svegliare e incoraggiare le capacità creatrici, ad offrire il mezzo di affermarsi normalmente e quindi ad eliminare la violenza, sia dell'imposizione da parte dell'educatore, sia della reazione da parte dell'educando.

L’educazione alla lealtà, alla sincerità, alla libera discussione, al rispetto delle minoranze, dei refrattari, degli eretici, la attenzione a chi è fuori del gruppo, gli scambi di scolari, i campi estivi internazionali, rientrano in questo Ambito.

Alcuni sono convinti che se i grandi blocchi attuali politico-militari si scambiassero per lunghi periodi di soggiorno, migliaia e migliaia di giovani lavoratori e studenti, un conflitto bellico diventerebbe più difficile.

Perciò le agevolazioni offerte al libero sviluppo costruttivo, con le soddisfazioni che questo porta, e le molte possibilità di " dialogo " e di conoscenza reciproca, rafforzano il desiderio di una convivenza priva di violenza, e fanno sentire il piacere di esercizio della razionalità e del sentimento di simpatia umana in vasti gruppi, nell'essere insieme.

Un altro modo è quello offerto dal diritto. E' certo che la legge crea un certo ordine, impedisce molte manifestazioni violente della società, difende da sopraffazioni, offre garanzie di pace.

Tuttavia, questo modo presenta due grosse difficoltà: la prima, che la legge è accompagnata quasi sempre, nella teoria e nella pratica, dalla coazione; la seconda, che la legge difende un certo ordine già stabilito, che può risultare meno giusto rispetto ad un ordine da fondare. Perciò la legge, per tendere alla nonviolenza, deve portare con sé stessa due correttivi 1, la riduzione dell'elemento coattivo mediante misure umanitarie; 2, la possibilità di sostituire, senza violenza, leggi nuove e migliori alle leggi vecchie.

Chi è per la nonviolenza non può avere simpatia per i conservatori duri, perché è appunto il loro atteggiamento che alimenta la violenza dei rivoluzionari.

Dice il famoso pedagogista John Dewey: " Il ribelle è il prodotto di una estrema cristallizzazione e immobilità inintelligente. La vita si perpetua solo rinnovandosi: se le condizioni non permettono al rinnovamento di aver luogo in modo continuo, esso avrà luogo in modo violento e esplosivo.

Il prezzo delle rivoluzioni deve essere addossato a coloro i quali hanno voluto per i loro scopi fermare il costume invece di riadattarlo " DEWEY”

Al modo dell’attivismo partecipativo e al modo della legge rinnovantesi, è necessario fare aggiunte perché essi progrediscano intensamente verso la nonviolenza.

L'educazione attiva potrebbe rischiare di rimanere sollecitazione e svolgimento delle energie in direzione prevalentemente amministrativa, come difesa di ciò che si è, come continuazione della vita, se non si aggiungesse un senso del valore come intima trasformazione. Solo i valori trasformano intimamente; ciò che è utile serve a far continuare la vitalità.

Ci vuole questa direzione verticale per dare una qualità all'attivismo educativo. Esso deve esser portato a creare il bello. il vero. il bene, cioè a svolgere le intime categorie creatrici di tali valori. In essi c'è un rafforzamento contro il pericolo di passare alla violenza.

Se i fanciulli non esercitano la creatività di quei valori, pur in un metodo, nel resto, attivo, potrebbero vedere nella violenza qualche cosa di supremo, perché i fanciulli - non dimentichiamolo - vogliono moltissimo.

L'aggiunta alla legge rinnovantesi è la coscienza della realtà di tutti. La storia è il progressivo dilatarsi del senso di tutti; mai, come in questa epoca, dopo l'Illuminismo e lo Storicismo, il senso di tutti è stato tanto vivo.

L'apertura a tutti deve essere coltivata quotidianamente, sì da diventare un riferimento evidente e un costume. Allora si comprende l'intimo rapporto tra il diritto e la realtà di tutti, tra l’universalità di fatto e l'universalità di diritto.

Sarebbe un limitarlo congiungere il diritto alla legge morale, come se questa riguardasse la coscienza dell'individuo, e non ci fosse altro: si trascurerebbe l'avvertimento kantiano: " noi dobbiamo sempre obbedire alla legge morale; e in ciò si aggiunge anche il dovere di operare con tutte le forze affinché un tal rapporto (un mondo, cioè, conforme a supremi scopi morali) esista " Porre accanto al diritto la religiosa realtà di tutti vale continuamente ad integrarlo.

A questo punto possiamo esplicitamente definire la nonviolenza come unità-amore verso tutte le persone nella loro individualità singola e distinta, persona da persona, con vivo interesse anche alla loro esistenza, in un atto di rispetto ed affetto senza interruzione, con la persuasione che nessuna persona è chiusa nel suo passato, e che è possibile dire un tu più affettuoso e stabilire un'unità più concreta con tutti.

Come tale dunque, la nonviolenza è tutt'altro che passiva, anzi è attiva e inventiva, aperta ad una trasformazione della realtà e della società, in ciò che esse sono violenza, oppressione, morte, e pesce grande che mangia il pesce piccolo.

La nonviolenza è perciò, iniziativa di qualche cosa di diverso, auspicante una trasformazione. Sarebbe un errore educare i fanciulli alla conoscenza della realtà e della società attuali come perfette, e non avvisare - corrispondendo del resto, ad una intima loro esigenza - che esse possano trasformarsi in meglio, ad un migliore servizio versa la realtà di tutti.

La categoria della trasformabilità della realtà e della società va coltivata attivamente e ricondotta sempre ad esigenze etico-sociali, non individualistiche e fantastiche. La pedagogia della nonviolenza, ha, dunque, una forma indiretta ed una forma diretta: l'indiretta che consiste nello esercizio dello sviluppo individuale e del dialogo democratico, la diretta che è nella esplicita fede in un atto di unità amore verso tutti, che si aggiunge, come da un centro di vita religiosa, alla creatività circostante.

La stessa distinzione può trovarsi nella considerazione psicologica. Trasformare le energie combattive in attività fisica nel mondo esterno (lavoro, sport, gare, imprese rischiose), in distruzione di oggetti, in sfoghi mediante scritti, in soddisfazione per mezzo di rappresentazioni e di immagini, o assistendo alle lotte altrui; portare la lotta a forme indirette; addestrare al controllo di proprie tendenze inferiori; indirizzare l'energia combattiva a lotte contro i mali della società.

Questi suggerimenti si possono dare in un percorso di Counseling, liberamente scelto da un cliente, facendo leva su un nativo impulso, un’energia vitale che sta a noi incanalare nella creazione di un ambiente pacifico. La qualificazione di tale energia, che deve e può quindi rivolgersi ad una crescente e attiva fraterna simpatia con gli esseri vicini e lontani, in attenzione a salvare, materialmente e con l'animo, i limitati, i colpiti, gli affranti, e in inesauribile cortesia e ferma gentilezza verso tutti.

La forma indiretta è quella dello " sfogo " in altro dalla violenza, la forma diretta è quella della tensione non per un eroismo qualsiasi, purché nonviolento, ma in quello della rivoluzione contro l’attuale realtà e società; per un sentimento di amore verso tutti, che ha trasformato l'intimo dell'individuo in una specie di: " metànoia ", di capovolgimento interiore evangelico (termine che malamente è tradotto con "fate penitenza" nei Vangeli, mentre si tratta di una trasformazione interiore nelle valutazioni e in attiva apertura a Dio, a tutti, ad una nuova realtà imminente).

Anche qui vediamo che la nonviolenza è intimamente attività positiva, e non negazione, come il termine potrebbe suggerire. Perciò non è soltanto importante che il fanciullo sia circondato da un ambiente e da occasioni che lo tengano lontano dalla violenza; che egli veda armonia tra i genitori, per avere l'uno alleato nell'affetto verso l’altro (il dramma di Amleto è di non avere la madre alleata nella reverenza verso il nobile padre; da cui la violenza); che egli non sia vittima inerme della scarica su di lui dei complessi degli adulti, che gli siano offerte biografie eroiche non nel senso della violenza.

Ma importa, e anche più, che la disposizione che il fanciullo avrebbe ad una vicinanza con tutti gli esseri, sia confermata dagli adulti, arricchita di sapere e di tecniche, posta al centro della vita stessa, per cui diventa gioia ogni estensione di affetto, e dolore ogni eccezione che si debba fare per stretta necessità di difesa o di giustizia, eccezione che si augura non sia più necessaria in seguito. Su questo tronco dell'unità amore con tutti gli esseri, cominciando dalle persone, e possibilmente con la libertà e la esistenza del maggior numero di esseri viventi sempre ampliando, si innestano, per potenziarne il carattere attivo e positivo, iniziative, e due possono essere quella dell'unità di Occidente e Oriente, e quella dell'alimentazione vegetariana.

E' bene, non solo con adulti, ma anche con adolescenti, discutere della situazione attuale del mondo, del peso crescente dell'Asia, nella necessità di un incontro tra Occidente ed Oriente, anzi di una compenetrazione nonviolenta, al posto di guerre, di imperi e di contro-imperi. Non può non entusiasmare la visione di un nuovo compito religioso, di una nuova impostazione paolina, questa volta, unificante tutta l'umanità.

Anche per evitare che la nonviolenza sia vista nell'aspetto di una casistica angusta e individuale, tutti casi, come è noto a chi sia addentro alla cosa, che si risolvono con un più o un meno di sacrificio o di intervento di forza, quanto più valide siano le ragioni per questo o generose le intenzioni per quello.

Si deve tener presente che la nonviolenza è una direzione, e non un codice, è una creazione come tutti i valori (visto che la sostanza della nonviolenza è unità amore), e perciò ognuno la concreta storicamente. Una cosa sono le " eccezioni " di chi sia già in questa direzione, eccezioni che egli vorrà ben giustificare davanti a sé stesso, altra cosa è l'uso della violenza, che non si pone nemmeno il problema.

Dice Dewey: " E' immenso, il debito che abbiamo. verso William James per il solo titolo del suo saggio: Gli equivalenti morali della guerra. Esso rivela con uno sprazzo di luce la vera psicologia.... Il suggerimento di un equivalente della guerra richiama l'attenzione sulla confusa mescolanza d'impulsi che per caso si sono raccolti sotto il titolo di impulso bellicoso, e richiama l'attenzione sul fatto, che gli elementi di questa mescolanza confusa si possono intrecciare insieme in molti tipi diversi di attività, alcuni dei quali possono mettere in funzione gli impulsi nativi in modi molto migliori che non abbia mai fatto la guerra.

Sono le condizioni sociali piuttosto che il vecchio e immutabile Adamo che hanno generato le guerre; gli impulsi irriducibili che vi sono utilizzati possono essere convogliati in molti altri canali.

Il secolo che è stato testimone del trionfo della dottrina scientifica della convertibilità delle energie naturali, non dovrebbe rifiutare le prospettive del miracolo meno grande delle equivalenze e delle sostituzioni sociaIi." (J. Dewey)

Ma, prosegue Dewey, come operare questa sostituzione? " Hinton aveva senza dubbio ragione quando scrisse che il solo modo di abolire la guerra era quello di rendere eroica la pace " Il che non si può ottenere lasciando immutato il resto: sarebbe una pazzia " ogni sforzo di eliminare la guerra con azioni che lascino del tutto immutate le altre istituzioni della società "

Mi pare che questi pensieri del Pedagogista confermino ciò che dicevo prima, sul dover dare una interpretazione attiva, della nonviolenza, .e sul dovere inserire questa, perché vi ,sia concreta ed efficace educazione, in un insieme critico verso gli attuali modi di essere della realtà e della società: la nonviolenza è educativa quando sorge dall’insoddisfazione della presente realtà (che dà la morte) e della presente società (che dà l'ingiustizia e l'oppressione).

Attraverso la Pedagogia un'osservazione psicologica conduce ad un programma religioso e sociale. Dio dice tu, non io. Bisogna educare al tu.

CAPITOLO X

**DAL CERCHIO DEI MASCHI AL CERCHIO DI PERSONA UOMO :**

**UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL COUNSELING**

***10.1 Come Ulisse***

Come accennavo nel capitolo precedente, ripartendo dal mito di Ulisse, si può pensare all’inizio di un percorso di consapevolezza che va dall’essere maschi al diventare PERSONA UOMO.

 Se Ulisse si fosse fatto vincere dalla pigrizia e dalla mancanza di volontà di migliorarsi e acquisire nuove condizioni di vita, se la paura avesse prevalso sul coraggio, la furbizia sull’astuzia; se fosse riuscito, nel suo tentativo di fingersi “pazzo”, mettendosi a lavorare i campi, a non partire con gli altri re alla conquista di Troia, allorché il comandante supremo delle armate, Agamennone, lo mandò a chiamare, da una delegazione di soldati, per unirsi a lui, chi, oggi, lo avrebbe potuto ricordare come uno dei migliori guerrieri e condottiero del popolo greco? Chi avrebbe potuto menzionare la sua astuzia, diventata ormai proverbiale e sicuramente rivelatasi vincente per espugnare la città di Troia? Oppure raccontare del suo coraggio, dell’audacia, della passione, della temerarietà con cui affrontava pericoli e avventure e con cui conduceva le imprese e le vicende della propria vita risultate alla fine tutte fondamentali e decisive per l’acquisizione della sua evoluzione esistenziale di padre, di marito, di uomo e re di Itaca ?

Possiamo a pieno titolo guardare all’Odissea come fonte di grande ispirazione, in quanto simbolo e metafora della vita e della lotta dell’uomo per affrancarsi dal mondo dell’ignoto, affrontando pericoli di ogni genere e con il solo scopo di trasformarsi ed acquisire

L’Odissea è sorgente di continuo riferimento, da cui attingere aiuto e indirizzo concreto, per risvegliare la voglia di ritrovare le coordinate della propria esistenza e dare un senso e un valore alla propria vita e al vivere in comune e in sintonia con gli altri e con l’universo.

E’ possibile indirizzare un discorso al cuore e alla coscienza dell’uomo, proiettandosi dalla Grecia antica alla condizione contemporanea dell’uomo che s’interroga sul suo futuro e sui risvolti da dare all’avvio di questo terzo millennio

Questo lavoro di introspezione può essere indispensabile per apportare cambiamenti reali nella propria vita, come trovare la forza e il coraggio necessari per affrontare le difficoltà con la stessa fiducia di riuscita con cui Ulisse ha affrontato e a superato prove terribili e terrificanti, grazie proprio all’immensa fiducia e al sostegno che nutriva nel proprio SE’, raffigurato dall’intervento di Atena verso di lui e dal dialogo di riconoscimento e aiuto reciproco che si sviluppava tra di loro.

Dal cerchio dei maschi al cerchio di persona uomini persona perche? Perché si diventa persona uomini attraverso un percorso di auto-coscienza e consapevolezza.

Persona si diventa attraverso un incessante processo di umanizzazione, che conduce alla scoperta di ciò che realmente si è o si è diventati a causa di persone e situazioni, fino a diventare autenticamente noi stessi.

***10.2 Il Cerchio di persona uomo***

Il Cerchio di persona uomo nasce dalla necessità da parte di un gruppo di uomini di condividere esperienze, vissuti ed emozioni su tematiche inerenti la questione maschile, quali i profondi mutamenti sociali in corso e il significato dell’essere uomini oggi con la cultura patriarcale fortemente in crisi, se non proprio in via di estinzione.

Al gruppo partecipano uomini interessati al cambiamento del maschile e alle questioni di genere, altri che operano una ricerca su di sé e uomini con disagi personali che richiedono un sostegno. La condivisione riguarda principalmente argomenti quali la consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle proprie emozioni, l’orientamento sessuale, le relazioni tra gli uomini le relazioni con le donne, la paternità, l’essere figli, le relazioni sociali, la comunicazione, l’assertività, l’aggressività, la violenza, la violenza alle donne, le guerre, i genocidi . . .

Il percorso, che è stato di crescita sia personale che di gruppo, ha fatto nascere il desiderio di diffondere l’esperienza per contribuire all’affermazione di un’immagine maschile più coerente e in armonia con valori quali costruttività, consapevolezza, generosità, creatività, solidarietà, che si ritiene profondamente connaturata alla natura umana e quindi anche ai maschi.

“Abbiamo esplorato a fondo l’ombra che ci accompagna, dicono, ne sono emerse paure e fragilità varie, tendenze alla violenza, prevaricazione, competizione esasperata. Insieme abbiamo individuato altri scenari possibili caratterizzati da nuove consapevolezze, tensione al cambiamento, diversi percorsi di crescita personale; spesso abbiamo dovuto fare i conti con il nostro narcisismo, i nostri deliri di onnipotenza e la necessità di controllare le nostre smanie di potere

La specificità di genere necessita di un “suo” momento per riconoscersi. è necessario rendersi autonomi e liberarsi il più possibile da pregiudizi per potersi relazionare con l’altro genere consapevoli della reciproca alterità e senza dipendenze più o meno patologiche. Il che vale per le relazioni di genere ma si può estendere a quelle tra culture, etnie e religioni diverse. E’ importante essere consapevoli dei pregiudizi e dei meccanismi di proiezione che tanto spesso utilizziamo per stigmatizzare dell’altro/a quelle parti e quei comportamenti che non vogliamo vedere ed accettare in noi.

Da questi presupposti, nel dicembre del 2004, si è costituita l’Associazione Cerchio degli Uomini con le finalità di favorire lo sviluppo della comunicazione tra uomini, promuovere un atteggiamento maschile consapevole, stimolare un rapporto più sano e volto all’integrazione con le proprie diverse parti e con le donne, contribuire al passaggio da una società basata sulla logica della prevaricazione e dell’annullamento delle differenze, a un post-patriarcale, improntato alla consapevolezza e valorizzazione delle differenze e al riconoscimento dei diritti e delle pari opportunità tra uomini e donne oltreché tra religioni e culture diverse.

Gli strumenti e le modalità utilizzate in questi casi sono diversi : gruppi di condivisione fra pari, seminari di formazione, convegni, interventi e servizi di sostegno a uomini con disagi in vari ambiti quali la violenza (agita o subita), l’autostima, l’immagine corporea, le relazioni padri figli, le relazioni di coppia e le relazioni in ambito lavorativo e sociale in genere, animazione teatrale, che va dallo psicodramma all’analisi transazionale, tecniche finalizzate al miglioramento del rapporto col proprio corpo e a un uso sano ed espressivo, del corpo e delle emozioni. Il tutto integrato dalla continua ricerca di comunicazione empatica.

**CONCLUSIONE E RINGRAZIAMENTI**

L’Amore non dona che se stesso e nulla prende se non da se stesso. Non possiede ne vorrebbe essere posseduto. Poiché l’amore basta all’amore.

Ho iniziato questa ricerca con una frase che mi appartiene molto “con te o senza di te” e con delle esperienze personali che mi hanno segnata.

Questo percorso mi ha dato la possibilità di capire me stessa e i motivi che mi hanno tenuta lontana dagli uomini e da una vita cosiddetta “normale” quella che il contesto in cui sono nata e cresciuta ritiene tale ,quella che ancora oggi nonostante la rivoluzione femminile ritiene che una donna non accompagnata da un uomo che una donna che esce dalla casa dei genitori da sola non sposandosi e che vive sola, non merita riconoscimento e rispetto che è una probabile invidiosa se non una rovina famiglie. Amiche che una volta sposate si allontanano perdono interesse invece di pensare che una donna che vive sola arricchisce il suo mondo con altro e impara che la vita è fatta di altro che ci si puo sentire realizzate e ed essere altrettanto felici scegliendo di non cadere nella trappola di un mondo già esplorato. ma che viviamo in un mondo talmente grande immenso e ricco di tradizioni e di culture diverse di aspetti che non si ha modo di conoscere stando chiusi in un modello di vita insegnatoci e inculcatoci dai nostri genitori e basta .bisogna concedersi la possibilità di esplorare nuovi modi e nuovi mondi o quanto meno non scappare dalle persone che lo fanno .quello che voglio dire è che si può vivere benissimo anche senza uomo o una donna accanto ad ogni costo e che l’AMORE è ben altro e ha mille modi per esprimersi ed essere vissuto. Dare vita a relazioni di comodo solo per paura di restare soli non serve se non a dare vita a meccanismi contorti e violenti. Troppo spesso sento dire Frasi come “ voglio trovare la persona giusta o è arrivato il momento di sistemarmi” mi vengono i brividi ,come se l’altro fosse qualcuno o qualcuna a cui delegare la nostra felicità la nostra vita le nostre sicurezze economiche e affettive. E’ più facile nascondersi dietro al surrogato di un AMORE che aspettare in solitudine di essere pronti a riconoscerlo ed accoglierlo, per molti infatti vale il detto purtroppo “meglio male accompagnati che soli” pur continuando a lamentarsi e ad essere infelici continuano a stare in una relazione piuttosto che provare a diventare pieni e felici da soli.

 Soltanto dopo essere entrato in sintonia con noi stessi, possiamo metterci in relazione: allora relazionarsi porterà molta gioia ad entrambi, perché non nasce dalla paura. Una volta trovata la nostra solitudine, possiamo creare, coinvolgerci in tutto cio’ che desideriamo, perchè tale coinvolgimento non sarà più una fuga da se stesso. Ma sarà una propria espressione, la manifestazione del proprio potenziale. Solo imparando a stare da soli l’uomo o lo donna potranno poi parlare di amore e di relazione autentica.

 RINGRAZIAMENTI

Ringrazio di cuore il prof. Masini che con la sua genialità e la passione con cui svolge il suo lavoro mi ha aiutata a continuare la scuola e arrivare fino alla tesi

Ringrazio Daniele Masini che con la sua pazienza sensibilità e professionalità ha saputo incoraggiarmi a dare il meglio di me.

Ringrazio tutto lo staff prepos LORENZO BARBARGLI EMANUELA MAZZONI EMILIA SCOTTO ROSSANA VANALI… i compagni di corso vecchi e nuovi ELISA ROBERTO IVANA ALESSIA MARA VERONICA ….

Ringrazio la mia amica e compagna di studi CLAUDIA per l’incoraggiamento e i suggerimenti ,le mie amiche Tiziana Rosi ,Tania ,e gli uomini che ho incontrato e si sono simpaticamente fatti intervistare Valerio , Sandro….ai miei amici Gianni ,Riccardo..

Ringrazio con tutto il cuore la dott.ssa Volpato del centro divenire che mi ha accompagnata con empatia e umana professionalità nel mio percorso di crescita personale.

Ringrazio la prof.ssa Carmela Mantegna per le correzioni e il sostegno e amicizia

Ringrazio tutti coloro che hanno scelto di condividere un pezzo di strada con me arricchendomi e dandomi la possibilità di diventare la persona che sono oggi.

Ringrazio la mia famiglia mia madre che mi ha trasmesso la passione per la lettura mi padre che mi ha insegnato la forza di ricominciare sempre,le mie sorelle mia cugina Teresa, i miei nipoti Andrea Carmela Federica e Beatrice a mio fratello e miei zii e a tutti quelli che ogni volta che li penso mi fanno sentire piena d’amore .

 BIBLIOGRAFIA

DALLE EMOZIONI AI SENTIMENTI /VINCENZO MASINI

Edizioni Prepos, settembre 2009

ESSERE MASCHI tra potere e libertà /STEFANO CICCONE

Edizioni Rosenberg & Sellier

XY L’IDENTITA MASCHILE /ELISABETH BATINDER

Edizioni Longanesi & C

GLI UOMINI VENGONO DA MARTE E LE DONNE DA VENERE / JOHN GRAY

Edizioni Rizzoli

L’INTERIORITA’ MASCHILE /DUCCIO DEMETRIO

Edizioni Raffaello Cortina

DISPENSE PREPOS