



# DI MADRE IN FIGLIA

## Sette dialoghi sulla sessualità

Prova finale di  
ELISA DENEGRÌ

Relatrice  
ROSSANA VANALI

BERGAMO GIUGNO 2015



## INDICE

INTRODUZIONE.....	3
1) LA GRANDE SVOLTA: PUBERTA' E ADOLESCENZA.....	6
1.1 Bambini cresciuti troppo in fretta.....	6
1.2 Il corpo che cambia.....	7
1.3 Un duplice distacco.....	9
1.4 Come vivere questo duplice distacco mantenendo salda la relazione?.10	
2) DI MADRE IN FIGLIA: IL FEMMINILE TRA IDENTITA', CONFLITTI E RISORSE.....	12
2.1 Mamma, ti amo e ti odio.....	12
2.2 Il terreno impervio ma fertile del conflitto.....	16
2.3 Un gioco di specchi.....	19
3) LA CULTURA DOMINANTE: CORPO O PERSONA?.....	22
3.1 Sessualità e persona.....	22
3.2 Il corpo: strumento o segno?.....	22
3.3 Il corpo e la televisione.....	24
3.5 Il mondo a portata di clic.....	28
3.6 La seduzione.....	32
4) LA PUBBLICIZZAZIONE DELL'INTIMITA'.....	38
4.1 La mercificazione della sessualità.....	38
42	
5) IL PIACERE.....	46
5.1 Orizzonte culturale di riferimento.....	46
5.2 Il sesso come guerra.....	50
5.3 Il linguaggio del piacere.....	53
5.4 Verso un'educazione sentimentale della sessualità.....	56
6) SETTE DIALOGHI SULLA SESSUALITA'.....	60
6.1 Quali contenuti?.....	61
6.2 Figlia avara.....	64
6.3 Figlia ruminante.....	67
6.4 Figlia delirante.....	72
6.5 Figlia sballona.....	75
6.6 Figlia apatica.....	81
6.7 Figlia invisibile.....	85
6.8 Figlia adesiva.....	90
CONCLUSIONI.....	96

## BIBLIOGRAFIA

## **INTRODUZIONE**

Novembre è stato, per me, un mese di lunghe riflessioni. Il mio percorso di Counseling presso la Scuola Prepos si stava concludendo, e dovevo trovare un tema da approfondire nella stesura della tesi.

Mi sarebbe piaciuto un argomento in cui mettere a frutto ciò che avevo appreso nel corso degli studi e ciò che avevo vissuto direttamente come donna prima e come madre poi, ma non riuscivo a trovare un argomento che potesse dare forma a questo desiderio.

Come talvolta accade, la risposta giunse attraverso una situazione imprevista.

Mia figlia Viola, entrando in cucina, una mattina presto, mal celando il proprio imbarazzo, ma con quella simpatica spavalderia che da sempre la contraddistingue, mi rivolse una domanda sulla sessualità che, debbo ammetterlo, mi colse inizialmente impreparata.

Non tanto sotto il profilo “ tecnico “, la risposta c’era eccome, ma sul terreno della comunicazione madre – figlia, che, sotto quell’aspetto, non mi era mai capitato di dover gestire.

Avevo appena preparato il caffè ed approfittai della pausa per riorganizzare le idee, invitandola poi sul divano in modo che potessimo parlarci con calma e tranquillità.

Lei era attenta, curiosa e partecipe, ma mi resi conto che le informazioni che possedeva, quelle buone, erano davvero poche.

La sue tenere ed improbabili teorie mal celavano la voglia di comprendere come stavano esattamente le cose.

Da parte mia l'arduo compito di "svelare" il mistero nel modo corretto, dove corretto è anche sinonimo di comprensibile.

Cominciai così a riflettere su quale potesse essere il mio ruolo, la mia funzione.

Io, in quanto madre ma soprattutto in quanto donna, potevo essere serbatoio, modello di femminilità a cui mi figlia poteva attingere, o poteva rifiutare, ma comunque con cui confrontarsi?

Potevo entrare io, con delicatezza e rispetto, dentro la sacralità delle sue scoperte e darle qualche strumento in più?

Potevamo arricchirci entrambe dentro un dialogo che scendesse in profondità, rispettando il pudore di entrambe ma superando il limite dell'imbarazzo?

Da queste domande, e da molte altre, è nata l'idea di questa tesi, come luogo di ricerca e approfondimento.

Il taglio che ho dato hai contenuti riguarda soprattutto la dimensione relazionale ed affettiva della sessualità; non mi sono soffermata sugli aspetti "tecnici", poiché di solito ampiamente trattati nei vari corsi di educazione sessuale dedicati alle scuole.

Per finire, voglio ringraziare mia figlia Viola, che con le sue domande mi ha permesso di interrogarmi e crescere come genitore rispetto a un tema così importante, e ringrazio gli altri miei figli, Alessandro, Francesco e Maddalena, che con la loro presenza non mi hanno forse permesso di dedicare a questo lavoro tutto il tempo che avrei voluto, ma che in compenso rendono ogni giorno il mio sguardo più attento, ricco e profondo.

## **CAP.1**

### **LA GRANDE SVOLTA: PUBERTA' E ADOLESCENZA**

#### 1.1 BAMBINI CRESCIUTI TROPPO IN FRETTA

L'addio all'infanzia non è mai indolore.

Porta sempre con sé un senso di perdita e di rinuncia: un "lutto", che diventa anche più difficile da elaborare quando la prima stagione della vita non è stata pienamente vissuta.

Se per i teenager di oggi il distacco dall'infanzia è più lento e difficile, è anche perché sono stati bambini cresciuti in fretta, troppo in fretta.

Bambini che sviluppano competenze sempre più precocemente, mentre noi adulti ci dimentichiamo che l'acquisizione di competenze non va di pari passo con il soddisfacimento dei bisogni più profondi.

Bambini sequestrati in casa, dopo la scuola, perché siano protetti da un mondo di lupi sempre in agguato, fuori casa. Bambini abituati alla compagnia di personaggi virtuali- i protagonisti dei cartoon televisivi, i videogiochi, il computer- che sognano di poter correre per le strade con gli amici e giocare insieme per scoprire il mondo, come ha sempre fatto chi è stato bambino prima di loro.

Ogni fase evolutiva, infatti, è scandita da ritmi che vanno rispettati affinché essa raggiunga una sua compiutezza.

L'accelerazione eccessiva che comprime il tempo dell'infanzia, adeguando il suo sviluppo ai ritmi frenetici della vita adulta, produce una maturità solo apparente, basata più sull'imitazione dei comportamenti adulti che su una vera identificazione: un intonaco destinato a sfaldarsi al primo impatto con la prova di realtà imposta dall'adolescenza. Che per questo richiede tempi più lunghi, quasi a pareggiare i conti, rallentando una corsa in avanti troppo affrettata.

## 1.2 IL CORPO CHE CAMBIA

Verso i dieci anni è il corpo, con i suoi cambiamenti, ad annunciare la fine imminente dell'infanzia.

E a imporre una progressiva revisione dell'immagine corporea di sé, che sta alla base dell'identità sessuale, con tutte le incertezze e le inquietudini di una metamorfosi di cui non si conosce ancora la conclusione.

Quale sarà la nuova immagine destinata ad uscire dal bozzolo? E' raro che le prime modificazioni avvengano nel segno della bellezza. Spesso c'è una fase intermedia in cui il corpo infantile sembra quasi destrutturarsi, senza ancora delineare il corpo futuro, se non per tratti che appaiono incerti, goffi. E la bambina, il bambino scoprono che il loro corpo è diverso, non è più uguale a se stesso. E, anche se in fondo si sta realizzando ciò che avevano tanto atteso e desiderato, ossia diventare grandi, si sentono presi alla sprovvista.

La bambina si accorge con un certo stupore e imbarazzo che i seni si stanno gonfiando, che a volte sono dolenti al tatto, i fianchi si arrotondano, sul pube compare una lieve peluria attorno a una cavità segreta ancora sconosciuta, prima che il sangue mestruale ne faccia percepire ciclicamente la presenza.

E se da un lato la bambina ne è orgogliosa, dall'altro riaffiora in modo meno consapevole un misto di vergogna e pudore; di qui la tendenza a nascondere il seno, il simbolo più evidente della sua femminilità.

Anche l'odore cambia, un odore che non sa più di bambino, non è più tenero e indifferenziato. Ora sa di maschio, di femmina: evidenzia il subbuglio ormonale il cui sesso si rivela anche attraverso l'olfatto.

Non è strano che con l'avvicinarsi della pubertà il proprio corpo appaia "deforme": sta perdendo la forma infantile, senza averne ancora assunto una compiuta, definita.

Gli attributi sessuali, non ancora inseriti nel quadro di uno schema corporeo unitario, vengono così percepiti come appendici assurde e grottesche.

Il turbamento dei figli, ovviamente, non passa inosservato ai genitori, che vorrebbero rassicurarli.

Ma quando il proprio figlio si lamenta delle sue "deformità", è inutile contrastarlo sul piano della logica, del tutto inefficace in questi casi.

I discorsi razionali si riferiscono infatti a un'immagine esteriore del corpo, mentre è sull'immagine interiore che



si concentra l'inquietudine : un'immagine fatta di affetti, emozioni, sensazioni che appartengono al passato.

E che la figlia non ritrova più nel corpo che si sta trasformando sotto i suoi occhi.(1)

Il genitore potrà aiutarla ad uscire dal sentimento di vergogna, mettendosi nella posizione del delirante, ed attuando la dimensione relazionale del riconoscimento (2), raccontando la propria adolescenza ed il proprio vissuto, aiutandola poi nello sviluppo del pensiero logico-razionale svincolandolo da quello immaginario, attraverso un distacco che permetta poi una valutazione più obiettiva del proprio aspetto.

### 1.3 UN DUPLICE DISTACCO

La trasformazione fisica dei figli, comunque, spesso coglie di sorpresa anche i genitori.

Per la prima volta si confrontano con un figlio che è davvero "altro da sé", con un corpo dotato ormai di una vitalità autonoma e separata che ora sfugge al controllo. Ed è soprattutto la madre che vive la perdita della corporeità infantile come un "lutto".

Quel corpo, che prima si lasciava lavare, vestire, coccolare, ora comincia a chiudersi in bagno e a non voler più essere "visto", guardato.

Dunque è arrivato il momento di abbandonare quelle forme di contatto fisico tra genitori e figli che già si erano allentate nel corso dell'infanzia.

E sostituire sempre più il linguaggio del corpo con quello verbale. Impresa non facile, però, perché è proprio ora che i figli cominciano ad avere i loro segreti, le loro zone d'ombra di cui sono estremamente gelosi.

Si oppongono così al desiderio di trasparenza dei genitori rifiutando le loro incursioni nel territorio privato delle nuove esperienze, fantasie, sogni e paure che stanno vivendo.

E si trincerano spesso nel silenzio, così come si chiudono in bagno. Chiedono dunque che venga rispettata non solo la distanza corporea, ma anche quella psichica, imponendo ai genitori un duplice distacco, fisico e mentale.

#### 1.4 COME VIVERE ALLORA QUESTO DUPLICE DISTACCO MANTENENDO SALDA LA RELAZIONE?

La risposta ce la suggerisce il Dottor Vincenzo Masini, quando ci parla di *irradiazione affettiva*.

Attraverso l'irradiazione affettiva, il genitore può mantenere quella distanza fisica e mentale desiderata dal figlio senza svuotare di contenuti la relazione, anzi, continuando ad offrire nutrimento relazionale. Come?

Offrendo sguardi profondi e coraggiosi, pacche sulla spalla, lasciando spazio alla sua interiorità e umanità tramite la nostra.

Mantenendo posizioni solide e forti rispetto alle scelte, dedicando tempo a discussioni sulle realtà dei vissuti, e

poi alle soluzioni rispetto alla vita.(3) Ecco alcuni strumenti dell'irradiazione affettiva.

Riporto un estratto del professore *“L'amore sperimentato nella relazione col materno è quella strada sicura che consente al figlio di allontanarsi da sé, per guardarsi dall'esterno con gli occhi amorosi della madre e poi tornare in sé ricomposto.(...)”*

*Nel percorso di uscita e ritorno in sé, il figlio sperimenta di esistere e di esprimersi al di là della simbiosi con la madre, la quale invece funge da base sicura, da supporto, da vigilanza, e agisce amorevolmente nella ricomposizione qualora nei suoi tentativi di allontanamento, quel figlio non riuscisse a tornare in sé. Una delle fondamentali proprietà della coscienza è quella di vedersi dall'esterno senza perdersi, avere una focalizzazione esterna di sé, che è il luogo dello sguardo materno che ti osserva con amore fuori del tuo corpo biologico. Tale modello d'amore materno, che consente lo sviluppo della coscienza, è quello che Bowlby chiama *“attaccamento sicuro”* (4)*

(1) Silvia Vegetti Finzi, Anna Maria Battistin, *L'età incerta*, Mondadori, 2001

(2) Vincenzo Masini, *Dalle emozioni ai sentimenti*, Edizioni Prepos

(3) Lorenzo Barbagli, *Pedagogia Relazionale*, La Bancarella editrice, 2014

(4) Vincenzo Masini, Rita Gherghi, *L'irradiazione affettiva*, La bancarella editrice, 2013

## **CAPITOLO 2**

### **DI MADRE IN FIGLIA: IL FEMMINILE FRA IDENTITA', CONFLITTI E RISORSE**

#### 2.1 MAMMA, TI AMO E TI ODIO

Perché – mi sono chiesta spesso – nelle famiglie attuali, che pure sono assai più attente ai bisogni dei figli di quelle del passato, una certo livello di conflittualità generazionale permane, anche se più attutito e sfocato? Lo scontro con i genitori è dunque necessario per crescere?

Perché, poi, il conflitto è più frequente tra madri e figli, e perché tra madre e figlia può raggiungere i livelli più intensi e dolorosi, talora anche in mancanza di significative ragioni per cui contendere?

Il rapporto degli adolescenti (maschi e femmine) con la madre procede in modo più tumultuoso rispetto a quello col padre perché essi avvertono inconsciamente che la figura paterna interferisce meno di quella materna nella loro spinta verso l'autonomia.

E' la madre infatti che a livello profondo e inconsapevole rappresenta quella sorta di calamita che li attrae verso un passato di cui avvertono in parte il richiamo.

All'inizio, soprattutto nel primo anno di vita, per la mente del bambino c'era solo la "mamma tutto", in un rapporto all'insegna della totale dipendenza. E nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza è proprio quella

figura “arcaica”, antica, di madre onnipotente che si ripresenta nell’inconscio dei ragazzi.

Questa madre, in cui il preadolescente è tentato a volte di rifugiarsi prima di riprendere l’itinerario dell’autonomia, ha un aspetto fortemente ambivalente: da un lato con la sua presenza lo rassicura, dall’altro lo angoscia facendolo sentire totalmente dipendente.

E’ questa “madre interna”, questa figura dell’immaginario che spesso ha poco a che fare con la madre reale, che pone i figli di fronte alla necessità di svincolarsi, di spezzare l’originaria simbiosi per affermare la propria identità.

Quanto detto fin qui è vero sia per i maschi che per le femmine. La ragazzina, tuttavia, incontra una difficoltà maggiore a separarsi dalla madre, perché l’identità di genere rende più speculare il rapporto madre-figlia.

Accade così che avvicinandosi alla pubertà la preadolescente cominci ad avvertire che l’attaccamento alla madre rappresenta un pericolo per la conquista della propria femminilità; questo legame così intenso, anche nella sua ambivalenza, la riporta infatti a quelle forme di dipendenza infantile che cerca in ogni modo di contrastare.

Per queste ragioni accade che la ragazzina passi dalla sopravvalutazione di una figura materna onnipotente, sia nei suoi aspetti positivi che negativi, a forme di svalutazione che non hanno più l’ingenuità delle critiche infantili.

I suoi attacchi assumono ora il tono di un confronto tra donne, in cui a volte si insinua l'invidia: un sentimento non consapevole, che può esprimersi attraverso manifestazioni di disprezzo del tutto immotivate, che sembrano avere come unico scopo la volontà di ferire la madre.

Come ogni meccanismo di difesa, anche la svalutazione della figura materna ha i suoi effetti protettivi: serve a ridimensionare la forte idealizzazione che fa apparire la madre come un modello irraggiungibile.

Si inaugura cioè, nella relazione dell'adolescente con la madre, un meccanismo presente anche nelle relazioni fra adulti: ad una idealizzazione eccessiva e acritica segue quasi inevitabilmente una fase di svalutazione, spesso altrettanto acritica ed eccessiva. (1)

Per quanto irritanti e spesso dolorosi possano essere stati anche per me gli atteggiamenti svalutanti di mia figlia, non va dimenticato che in realtà essi rappresentano il segnale di una svolta che non solo è inevitabile, ma anche positiva.

E', infatti, proprio attraverso questo nuovo sguardo critico che la figlia comincia ad allentare il legame affettivo dell'infanzia in cui si sente ancora rinchiusa.

E' un legame da cui deve liberarsi per avvicinarsi ad altre relazioni femminili che le consentiranno di arricchire l'identificazione originaria con la madre affiancandole una serie di altri modelli, utili per

completare il mosaico della sua femminilità in modo più libero e autonomo.

Se in questa fase il padre rimane di solito indenne dagli attacchi più o meno espliciti della figlia, è perché per le preadolescenti l'attaccamento alla madre rappresenta un pericolo maggiore che non l'attaccamento al padre: il legame con la madre costituisce infatti un ostacolo maggiore rispetto al desiderio della preadolescente di diventare grande.

Da questo punto di vista, allora, meritano in fondo maggiore attenzione le situazioni in cui la ragazzina continua a vivere all'ombra della madre, mantenendo nei suoi confronti un'ammirazione che la spinge ad imitarla, a essere come lei, e nello stesso tempo a ritirarsi in un mondo infantile.

Certo, con una figlia che non contesta mai la madre tutto fila più liscio, senza contrasti e senza conflitti.

Ma in questa calma in cui sembra non avvenire nulla potrebbero addensarsi le ombre di un difficile distacco dalla figura materna e di una maggiore fatica di crescere.

## 2.2 IL TERRENO IMPERVIO MA FERTILE DEL CONFLITTO

Il conflitto inoltre, come scrive il Dott. Lorenzo Barbagli in *“Pedagogia Relazionale”*, può avere anche una funzione educativa. Spesso partiamo, infatti, con ingenuità, dal presupposto che sia sempre sano evitare il conflitto: alcune volte per la paura che ci provoca, altre per un nostro desiderio di quiete e serenità, altre perché le sensazioni che il conflitto provoca non sono mai piacevoli e tendiamo ad evitarle.

Dal punto di vista educativo, questo atteggiamento può risultare pericoloso, poiché è necessario che le persone imparino a contenere l’emotività e sostenere anche quei momenti di conflitto che nella vita, seppur non auspicabili, sono inevitabili.

Non bisogna poi dimenticare la ricorrente correlazione tra conflitto e crisi: spesso il conflitto produce crisi e destrutturazioni liberanti che permettono l’emersione di nuove risorse e motivazioni che diversamente resterebbero sopite.

Il conflitto, in ultima analisi, è componente co-essenziale ai processi di crescita e adattamento alla vita. E’ del resto necessario a costruire ed ottenere gli spazi della propria identità ed esistenza. A maggior ragione in un’età come quella adolescenziale, il conflitto è necessario ai fini della rottura del legame simbiotico e dipendente tra genitori e figli. Assumendo, il conflitto



stesso, il senso di ineluttabile passaggio per diventare adulti generativi.

Esistono comunque conflitti utili ed inutili, conflitti che producono distruzioni e conflitti che pongono le basi per la crescita; dipende da come vengono gestiti ed affrontati.(2)

Per definire meglio la questione, dobbiamo mettere il conflitto in relazione ad altri concetti educativi: l'emersione e gestione dell'affettività nelle relazioni e, come diretta conseguenza dell'equilibrio costruito tra conflitto e affettività, lo sviluppo dell'autorità e il suo utilizzo sensato nelle relazioni educative.

Un corretto equilibrio tra conflittualità ed affettività è dato dalla capacità dei genitori di utilizzare efficacemente e con consapevolezza la comunicazione educativa, e di sviluppare interiormente sia il *contegno emotivo*, che la capacità di voler bene.

Vorrei approfondire ora l'interessante concetto di *contegno emotivo*. Le emozioni sono una componente essenziale delle relazioni con gli altri e col mondo: dunque della costruzione di relazioni e, quando poi si strutturano e costruiscono con intelligenza e coscienza, dei sentimenti (Masini, 2000) e del loro mantenimento.

Tentare di controllarle, ovvero di reprimerle e ignorarle, produce una lunga serie di inconvenienti, che vanno dal livello minimo di non riuscire a goderne, fino alle psicosomatizzazioni.

All'opposto, però, è necessario sottolineare come la semplicistica espressione e perseguimento istintivo e non ragionato delle emozioni che in noi si accendono, conduca ad un ulteriore mondo di disagio e sofferenza psichica, che va dall'insoddisfazione malinconica dovuta all'instabilità delle nostre decisioni, fino a molti disturbi di personalità (come ad es. il disturbo *borderline*).

Ed è per questo che parliamo di contegno e non controllo.

Il contegno non è la negazione ed il rifiuto di un'emozione, né tanto meno l'inevitabile *acting-out* della stessa.

Il contegno emotivo è il risultato di un processo di riflessività relazionale interiore. (Masini, 2012)

Proprio per le caratteristiche di autorevolezza e contegno emotivo fondamentali per una sana gestione del conflitto, dunque, il padre ha un ruolo fondamentale nel prendersi carico di conflitti e dinamiche, soprattutto laddove madre e figlia sono troppo invischiate per riuscire ad uscire da una spirale di conflitti improduttivi.

Una delle attitudini più complicate, infatti, da sviluppare da parte del ruolo materno durante l'adolescenza dei figli è quella di stare "ferma", di rendersi invisibile, e quella ancora più complessa di "stare bene".

Riguardo allo star bene, non c'è nulla di più insidioso del malessere materno in adolescenza, non solo per

l'individuazione dei figli, che faranno più fatica a contrapporsi per il timore che la madre non riesca a reggere, ma anche per le madri stesse, che dovranno accollarsi, oltre al proprio malessere, anche quello dei figli (3)

### 2.3 UN GIOCO DI SPECCHI

C'è un ulteriore elemento, meno "universale" e più legato ai tempi, che può complicare, a un livello meno visibile, il rapporto tra madre e figlia adolescente.

Oggi viviamo in un'epoca per molti aspetti adolescenziale, in cui gli adulti sembrano spesso assumere come modello lo stesso modo egocentrico e narcisistico di vivere e di pensare dei ragazzi.

Si vorrebbe "fermare il tempo", non invecchiare.

Il culto del corpo tende a restringere il divario fra adolescenti e adulti anche sul piano dell'immagine. Sono molti, oggi, i genitori che vestono allo stesso modo dei figli, parlano lo stesso linguaggio, conservano un aspetto quasi adolescenziale nonostante i quaranta, quarantacinque anni compiuti, così come non è infrequente che una madre possa essere scambiata per la sorella della figlia.

E' un'evenienza, quest'ultima, che può essere piacevole per la madre. Ma cosa comporta questa confusione di ruoli per la figlia adolescente? Che conseguenze può avere il fatto che la ragazzina, proprio quando sta cominciando a farsi avanti - ancora piena di dubbi - sul

palcoscenico della femminilità, trovi il centro della scena ancora occupato da una madre in minigonna che continua ad attirare gli sguardi maschili, o disvela al mondo la sua felice vita sessuale con una nuova gravidanza?

Questa madre “sempre giovane” può rappresentare per la figlia adolescente uno stimolo in più per identificarsi con lei, nei suoi aspetti più femminili e vincenti.

Ma c'è anche il pericolo che sentimenti più nascosti possano rendere impossibile questa identificazione: il desiderio di essere come la madre può essere soffocato dal divieto inconsapevole di prenderne il posto, dalla paura di distruggerla.

Ne possono derivare allora un rifiuto della femminilità che va a riflettersi in diversi modi sull'immagine corporea; oppure vissuti inconsci di gelosia che possono portare ad esperienze sessuali precoci, vissute, a livello inconsapevole, non come espressione di un proprio autonomo desiderio, ma come esperienze “contro” la madre rivale.

Ad ogni modo, qualunque sia il legame della figlia con la madre, certamente è uno dei più importanti di tutta la vita. Oltre che il più difficile, perché tra i due ruoli si crea una controversa dinamica di specchio.

La madre proietta sulla figlia speranze e frustrazioni, mentre la figlia cerca la propria identità femminile attraverso la differenziazione dalla madre che, soprattutto durante l'adolescenza, avviene secondo

i meccanismi d'idealizzazione o, all'opposto, di aperta contestazione.

La figlia cerca invano nella figura della madre una risposta alla domanda: "che tipo di donna diventerò?". In molti casi questa frustrazione è all'origine del rapporto problematico tra madre e figlia. Una dinamica di amore e odio che, se vissuta invece come un confronto sincero, farà spazio a un sano rapporto tra due donne adulte.

L'amore della madre infatti permette di camminare sicure per il mondo, e il senso della genealogia femminile è un guadagno simbolico importante per la figlia.

*(1) Silvia Vegetti Finzi e Anna Maria Battistin. L'età incerta. I nuovi adolescenti, Mondadori, Milano 2000*

*(2) Lorenzo Barbagli, Pedagogia Relazionale, La Bancarella Editrice, 2014*

*(3) Gustavo Pietropolli Charmet, Non è colpa delle mamme, Oscar Mondadori, 2009*

## **CAPITOLO 3**

### **CULTURA DOMINANTE:CORPO O PERSONA?**

#### **3.1 SESSUALITA' E PERSONA**

E' impossibile riflettere sulla sessualità umana senza considerare e chiarire il concetto di persona a cui si riferisce.

La sessualità ha la caratteristica di essere inseparabile dalla persona che ne è portatrice: tutti noi siamo esseri, persone sessuate.

Nei confronti della persona, la sessualità non è un "oggetto" utilizzabile, qualcosa che possa essere "utilizzato" senza implicare la totalità della stessa persona; al contrario, il modo in cui una persona vive la propria sessualità coinvolge la persona intera nel suo complesso, la mette in gioco.

La sessualità, in altre parole, "è" la persona: ogni nostro gesto porta in sé i caratteri della nostra sessualità, fosse anche apparentemente privo di ogni relazione con essa.

#### **3.2 IL CORPO: STRUMENTO O SEGNO?**

Che cosa è il corpo umano?

Innanzitutto, occorre dire che non è una cosa.

Non possiamo riferirci e pensare al corpo umano come a uno tra i tanti oggetti presenti e "utilizzabili" nell'ambiente in cui viviamo, nel mondo che abitiamo. L'esperienza che abbiamo del nostro corpo è del tutto

imparagonabile a quella che possiamo avere di un oggetto qualsiasi: esso non è solo nostro, ma “NOI”.

Anche quanto vi è in noi di più spirituale e incorporeo, ci appartiene poiché abbiamo un corpo; qualunque sentimento, idea, concetto, emozione si trovi nella nostra mente e nel nostro spirito, vi è giunto necessariamente attraverso la nostra corporeità, e solo attraverso di essa può esprimersi.

Non è dunque solo la coscienza che determina le azioni del corpo, ma anche il corpo determina lo stato della coscienza: ciò che il nostro corpo “compie” o “subisce” entra a pieno diritto a far parte della nostra vita personale.

Nella storia culturale recente della nostra società questa idea è stata più volte messa in discussione.

La frase “*il corpo è mio e me lo gestisco io*”, nata con una dirompente carica di contestazione, è diventata uno dei luoghi comuni più diffusi, radicati e accettati nel clima culturale in cui viviamo.

Essa si basa però su un equivoco: il mio corpo non è mio, bensì “*sono*” io.

Il mio corpo non è quindi strumento, ma espressione, segno di quanto io sono.

Ciò che faccio del mio corpo, lo faccio di me stesso: se riduco il mio corpo a ricettacolo di sensazioni, riduco la complessità della mia persona al dato percettivo, e nella relazione con l’altro io “fruisco” dell’altro in quanto lo

considero occasione per provare sensazioni diverse, nuove o più intense.(1)

### 3.3 IL CORPO E LA TELEVISIONE

La televisione, in questo, non aiuta, anzi, colonizza sempre più il nostro immaginario.

Accade infatti sempre più spesso che tra donne si presti più attenzione di prima a seni, bocche, corpi: guardiamo il seno di un'amica, valutiamo la linea di una collega, scrutiamo le rughe di altre donne.

Dipende, è evidente, dall'aver introiettato il modello maschile: ci guardiamo come ci guarderebbe un uomo.

Non dimentichiamoci infatti che la tv concorre con un certo peso alla costruzione dell'opinione pubblica, e gli effetti negativi di una cultura distorta come quella televisiva danneggiano tutti, nel momento in cui vengono assimilati da larghi strati di popolazione. La proposizione ossessiva dei corpi spogliati in televisione porta il pubblico giovane a casa considerare il proprio corpo come strumento principale di comunicazione. (2)

La domanda è dunque: questo interesse per il corpo, nostro e di altre donne, è un nostro legittimo e naturale desiderio o corrisponde a un abnorme desiderio-bisogno di piacere? Perché, se analizziamo ciò che accade nelle trasmissioni televisive e in pubblicità, il corpo giovane e nudo pare attirare un interesse enorme da parte di giovani maschi e adulti.



E le bambine diventano consapevoli di questo potere che i loro corpi esercitano.

Cosa cerchiamo, quindi, quando ci concentriamo ossessivamente sui corpi?

Un nuovo tipo di affermazione nel mondo o un'approvazione maschile?

Come mai le pubblicità di prodotti indirizzati al pubblico femminile utilizzano corpi nudi o parti del corpo femminile per incentivare l'acquisto di un prodotto da parte delle donne?

La colonizzazione del nostro immaginario ha significato non sapere più distinguere i nostri desideri più profondi e oggi ci osserviamo l'un l'altra come pensiamo ci guarderebbe un uomo.

Crescere in un mondo iper-sessualizzato e che fornisce un unico modello di femminilità di successo tutto concentrato sull'apparire sexy e seducenti, produce inevitabilmente numerose conseguenze ed effetti collaterali nel percorso di crescita delle nostre figlie.

La preoccupazione continua su come si appare e su come gli altri ci giudicano in base al nostro aspetto esterno, distoglie molte energie mentali e cognitive nella vita delle giovanissime, sottraendole ai compiti di apprendimento e di interesse verso altri settori che non siano quelli legati all'aspetto estetico.

Ragazze troppo attente al loro corpo e al loro aspetto vengono dalla ricerca valutate come meno performanti dal punto di vista del successo scolastico, ed in

particolare nei test scientifici e matematici, rispetto a coetanee con un livello di ansia e preoccupazione minore. In generale la preoccupazione eccessiva per il proprio aspetto esteriore è fonte di bassa autostima e conduce più frequentemente a sperimentare emozioni negative, che provocano disagio, quali vergogna, ansia e perfino disgusto nei confronti di se stesse.

Che cosa possiamo fare allora noi, come genitori?

Innanzitutto, possiamo insegnare a guardare i programmi televisivi con un approccio critico e sviluppando il pensiero divergente.

Credo dunque che vietare la tv ai nostri figli non sia la strada da percorrere....ma è accendendo la tv e guardandola insieme, che possiamo compiere un gesto potenzialmente rivoluzionario. E' solo così che possiamo fornire gli strumenti necessari per un'analisi e una percezione corretta di questo strumento.

In tutte le situazioni in cui ci sembra che la femminilità sia celebrata soltanto in un'accezione estetica e qualora questo avvenga quando al centro dello schermo ci sono giovanissime, possiamo aiutare in tutti i modi le nostre figlie a sviluppare un pensiero critico. Possiamo discutere con loro su come i messaggi che celebrano "la sensualità e la sessualità delle giovanissime" possano trasformarsi in modalità che autorizzano le ragazze a credere che il loro valore sia soprattutto determinato dal loro aspetto estetico. In secondo luogo, possiamo discutere le scelte che vengono offerte alle ragazze.

E' cruciale che noi genitori facciamo sentire la nostra voce di fronte a "deviazioni dal percorso", in cui le nostre figlie ci sembrano preoccupate del loro corpo solo in un'accezione estetica, perché lo curano come una "scatola" ma non si preoccupano invece di tutelarne la sostanza. Si potrebbe provare, ad esempio, a discutere con la propria figlia di come i vestiti e la preoccupazione per il look, che richiede una grande quantità di controlli e di risistemazioni davanti allo specchio, rubi tempo ed energie per molte altre attività che possono essere ugualmente importanti per la sua vita, come lo studio, le relazioni con gli amici e la ricerca di interessi alternativi con cui occupare il proprio tempo libero. Possiamo aiutarla a comprendere che oltre lo sguardo degli altri, ciò che ci dà veramente valore è la modalità in cui noi siamo capaci di raccontare noi stessi a noi stessi, di sentirci portatori di valore e significati, non solo per come appariamo, ma anche per come siamo, per quello che sappiamo e sappiamo fare.

Possiamo inoltre aiutare le nostre figlie a costruire una mappa delle competenze che secondo loro è necessario detenere per avere davvero successo nella vita, e fare sì che tra di esse siano incluse competenze reali e non soltanto modalità esteriori e preoccupazioni estetiche.

In terzo luogo, è importante mettersi in una posizione di ascolto, cercando di comprendere il loro punto di vista, ampliandolo e poi incoraggiando attività alternative, poiché se vogliamo che le bambine e le ragazze non

percepiscano che il loro valore sia esclusivamente un dato estetico, è bene che dagli adulti esse si sentano apprezzate, nutrite e sostenute in tutto ciò che mette in gioco anche il resto: ovvero la loro intelligenza, la loro capacità di espressione creativa ed artistica, la loro voglia di stare insieme.(3)

E' importante cercare e proporre un'alternativa espressiva al corpo televisivo, da corpo come segno a corpo come persona, poiché da un corpo ritrovato, pieno, attivo, un corpo libero e liberato, non sottomesso e piegato a un desiderio maschile banale, che può scaturire una piena coscienza di sé, quella necessaria a non aver più paura di una nostra piena e autonoma affermazione.

### 3.5 IL MONDO A PORTATA DI UN CLIC

Oltre alla tv, i nostri figli sono sempre più connessi alla rete e tramite il computer e i telefonini possono accedere a qualsiasi tipo di informazione o a qualsiasi sito, e la rete può diventare uno strumento pericoloso.

Molti adolescenti tecnologicamente competenti, sono emotivamente fragili e vulnerabili e necessitano di monitoraggio e accompagnamento da parte degli adulti.

A questo proposito, cito un esempio.

Qualche tempo fa mi son trovata, per lavoro, a casa di una ragazza adolescente. Mi sono messa ad osservare e commentare con lei il suo profilo Facebook.

Siamo partiti dall'immagine che aveva scelto come immagine di "copertina". Si trattava di una sua foto scattata al mare durante l'estate. In quella foto lei era sdraiata sulla spiaggia, lungo il bagnasciuga, in una posa da "sirena", a metà tra il languido e il provocante.

Ho ragionato con lei del fatto che lei in questa foto, scelta come sua "carta di identità", fosse esclusivamente un corpo da guardare.

Le ho anche chiesto che cosa, secondo lei, potevano pensare le persone che si fossero imbattute in quella immagine, in particolare quali aggettivi avrebbero potuto usare per commentarla.

Gliene ho proposti un po': da bella e gnocca a intelligente e simpatica.

Chiaramente gli unici aggettivi che potevano essere selezionati per commentare la foto erano quelli relativi al suo aspetto estetico. Insieme abbiamo convenuto che l'unica cosa che veniva comunicata da lei attraverso l'immagine del suo profilo era legata alla sua apparenza, alla sua carica sessuale. Le ho infine chiesto se lei era d'accordo ad essere pensata in questo modo da tutti coloro che avrebbero guardato la sua immagine o se le sarebbe piaciuto che la gente dicesse di lei anche altre cose.

Lei ci ha pensato su e poi ha sorriso un po' triste. In quel sorriso ho intuito che per la prima volta si era resa conto dei pensieri che avevamo appena condiviso insieme.

Poi siamo andati a vedere il numero dei contatti che ha sul suo profilo. E sono rimasta senza parole: ha più di 3000 contatti. Lei, vedendo il mio sguardo, ha ribadito: *“ma io i miei contatti li conosco tutti.”*

Allora le ho proposto di andare a visionarli ad uno ad uno – i suoi contatti - e di verificare con lei se fosse stata un grado di fornirmi dieci informazioni di massima intorno ad ognuno di essi. Si è subito resa conto di dove volevo portarla: ciò che lei pensa di conoscere, in realtà non è niente più che una foto e un nome.

Infine le ho detto: “Sono più che certa che nei tuoi quasi 3000 contatti ci sono almeno 400 persone che hanno più di 40 anni e che da settimane quando vanno sul tuo profilo la prima cosa che vedono di te è la foto del tuo corpo vestito di un bikini. Cosa provi ad immaginare che un 50enne che non conosci, che magari abita a 500 Km da casa tua, possa guardare la tua foto in bikini quando vuole e pensare di te ciò che gli pare e piace, senza mia avverti conosciuta e incontrata nella realtà?”

A quel punto, la ragazza mi ha detto: “Ok, hai ragione. Non ci avevo pensato. Adesso vado a casa e cambio la mia immagine del profilo.”

In effetti, ieri sono andato a vedere il suo profilo Facebook: l'immagine non c'è più. In realtà non c'è più nemmeno la sua foto. Ha messo la foto del suo ragazzo.

Un discorso analogo vale anche per il *sexting*, ovvero la pratica di postare online o inviare immagini osé di se

stessi, contro la quale i genitori devono mettere in guardia i figli.

Anche se a una 14enne, per esempio, al momento può sembrare una cosa divertente mandare uno scatto a seno nudo al suo boyfriend, le conseguenze rischiano di diventare pesanti.

La foto potrebbe fare il giro del web per 'vendetta' una volta finita la storia con il coetaneo e finire, per esempio, nelle mani di adulti con intenzioni molto discutibili o illegali.

Tra l'altro, quello che viene pubblicato online, magari all'inizio solo tra amici, non si può eliminare e rischia di creare problemi in futuro per la propria reputazione e la professione. Non è raro oggi, infatti, che i datori di lavori cerchino informazioni su Internet sui candidati a una posizione.

Quello che oggi sembra uno scherzo, insomma, si trasforma in una impronta digitale che può circolare ovunque all'insaputa del protagonista e danneggiarlo.

E' essenziale che i genitori lo spieghino molto bene ai figli adolescenti.

Ecco, penso che questo sia un esempio di “sfida educativa del terzo millennio”: ovvero la facilità e velocità con cui i ragazzi fanno molte cose, senza aver pensato a nessuna delle implicazioni che dalle loro stesse azioni e scelte possono derivare. Il problema è che molte loro azioni e scelte avvengono in modo totalmente estemporaneo, nel tempo di un click. Occupano lo

spazio di un millisecondo e vengono agite senza alcuna riflessione che a quelle stesse azioni attribuisca un significato.

Per trovare i significati ci vuole tempo, pazienza e un adulto che sappia sedersi al loro fianco e fare le giuste domande per trovare insieme le giuste risposte.

E quando queste risposte arrivano, allora poi cambiano anche le azioni. E di conseguenza, possono essere trovati e condivisi i significati di ciò che facciamo.

### 3.6 LA SEDUZIONE

Non si può parlare di sessualità e persona senza parlare di seduzione.

La seduzione gioca un ruolo fondamentale nella vita di tutti i giorni e domina ogni forma di espressione sociale, dalla moda alla pubblicità, dalla letteratura alla danza, condizionando i rapporti interpersonali.

I suoi meccanismi ci accompagnano e ci suggestionano in molteplici occasioni e scenari, ma qual è la sua funzione?

Agli albori della nostra storia la seduzione era positiva e utile, poiché garantiva la sopravvivenza di una specie (pensiamo alla seduzione del bambino nei confronti della mamma). È diventata negativa in seguito, ogni volta che ha smesso di essere al servizio della comunicazione per diventare vantaggiosa solo per chi la esercita. È quello che fa, per esempio, la donna che, avendo poca fiducia in se stessa, è sempre in cerca di



un uomo, come se per essere felice dovesse vivere della sua luce riflessa.

Oppure quello che fanno oggi sempre più donne che, per diventare protagoniste della loro vita e ascendere socialmente, puntano sulle antiche arti di seduzione, dalle calze a rete agli abiti sexy.

La «donna in carriera», simbolo degli anni Ottanta, sembra lontana anni luce da queste giovani generazioni inguainate in abiti aderenti, che incedono con passo incerto su scarpe dal tacco vertiginoso, verso un successo sempre più mediatico.

D'altra parte, la pubblicità ogni giorno ci insegna che per invogliare bisogna mostrare. Come sottolinea l'antropologa Ida Magli, questa tendenza rappresenta il fallimento del femminismo.

Ancora oggi, per fortuna e nonostante tutto, per la propria realizzazione personale molte donne puntano ancora sulla conquista di un uomo affidabile, sul matrimonio e sui figli. Obiettivi tradizionali per i quali servono armi altrettanto tradizionali.

A volte, tuttavia, l'aspetto competitivo della conquista prende il sopravvento. Il vero scopo della seduzione diventa allora quello di vincere una guerra tra donne che fa sentire speciali: desiderabili per se stesse, prima ancora che per gli uomini. Parlo al femminile non a caso: sono soprattutto le donne che cercano la gratificazione in una sfida che le fa sentire più forti.

Per alcune, poi, essere seduttive significa esercitare una forma di dominio, molto sottile e persuasiva.

La seduzione, infatti, può esprimersi come potere assoluto del seduttore nei confronti del sedotto. Il primo si adegua ai fantasmi del secondo – desideri, sogni, speranze – al solo scopo di attrarlo nella propria rete, creando una falsa idea d'intesa e sintonia, come un gatto che gioca con il topo. Il sedotto, invece, del tutto inconsapevole del ruolo che gli è stato attribuito, vive l'illusione di aver realizzato un proprio sogno.

Per essere più chiara, farò un passo indietro in modo da spiegare meglio questo meccanismo.

È possibile catalizzare l'energia dell'individuo in tre modi: seducendo, facendosi sedurre oppure lasciandosi sedurre dalla seduzione.

Quest'ultima modalità è quella che ha a che fare con il potere assoluto e si chiama tentazione. Si verifica quando ci si lascia tentare dal desiderio di tentare gli altri, il che in realtà significa molto semplicemente godere del piacere di dominare. Questo tipo di seduzione, per niente seducente, è cattiva perché pianificata nell'esclusivo interesse del seduttore, che pur di dominare è disposto a tutto, anche a truccare le carte, a presentarsi per come non è.

Nel libro "La seduzione è un'arma divina", Willy Pasini mette in luce la differenza tra seduzione positiva e negativa, tra seducente e seduttore. Nel primo caso, chi prende l'iniziativa (uomo o donna che sia) mette in

campo le sue doti migliori, quelle di una personalità «concava», e cioè attenta ai bisogni del partner, accogliente e disponibile, mentre nel secondo caso adotta un atteggiamento «convesso», narcisista ed egocentrico.

Il seducente conquista per comunicare e scambiare emozioni: vuole sedurre, ma anche piacere.

Il seduttore, invece, è solo in cerca di benefici e gratificazioni personali: ha bisogno di dominare l'altro. Alcuni seduttori rischiano di diventare addirittura delle caricature. Difficile prendere sul serio il classico playboy da spiaggia, con gli occhiali neri e la camicia aperta sui pettorali scolpiti e la catena d'oro d'ordinanza. Per non parlare del suo omologo femminile, la panterona ipersexy completa di minigonna inguinale e bustino push up.

Le loro intenzioni di conquista sono talmente ostentate da costituire una forzatura: la loro seduzione si avvicina al raggio o alla manipolazione.

Inoltre, ritornando al discorso delle figlie adolescenti, una ragazzina incapace di gestire la propria seduzione, potrebbe incorrere in molti guai (dalle molestie a situazioni equivoche con i pari)

Molto spesso, infatti, le femmine sono in parte inconsapevoli del potere che esercitano mediante l'attrazione del maschio. O meglio, sanno di fare effetto ma non riescono a valutare quanto effetto e su chi.

Le regole della seduzione, infatti, valgono molto più per

chi la riceve che per chi le emana.

Quindi sarà importante saper modulare la seduzione verso le tipologie di maschi che la ricevono.

Il maschio avaro, ad sempio, vuol vedere lo stile e la perfezione e si eccita attraverso l'effetto che la donna fa sugli altri.

Il maschio ruminante vede la seduzione come un processo competitivo, sul quale vuole sempre avere la meglio.

Il maschio delirante sogna mentalmente situazioni intriganti, e si eccita più di un mondo erotico immaginario ed evocativo, che di ciò che vede.

Il maschio sballone, visivo, è sedotto dal vedo e non vedo, dall'abbigliamento sexy e dalla postura.

Il maschio apatico vuole la femmina lasciva.

Il maschio invisibile è uditivo e ama le frasi e le parole sussurrate.

Il maschio adesivo desidera il possesso assoluto della femmina.

In ogni caso, in termini molto più generali, c'è un rapporto tra seduzione finalizzata alla conquista o all'eccitazione di una persona particolare, e una seduzione generalizzata e pericolosa (che deriva dal guadagnare una maggior sicurezza di se attraverso l'aver affascinato un certo numero di uomini).

Questa seconda seduzione (lanciata e diffusa dai mass media, dalle pubblicità, da un certo modo di presentarsi delle donne) conduce alla violenza o all'esposizione

effimera a tutte le forme possibili di corteggiamento (fino a 50 sfumature di grigio...).

Il fatto è che, a volte, può essere un bel gioco (dipende da chi si incontra), a volte può essere pericolosissimo, per la femmina e per il maschio.

Mi piacerebbe dunque spiegare a mia figlia come la seduzione, nel suo significato positivo, sia prima di tutto un dialogo tra due persone che mettono in campo le proprie capacità, per ottenere uno scambio o stabilire un legame.

Sedurre non vuol dire né ridurre l'altro a un oggetto del proprio desiderio o sperimentare su di lui il proprio potere, né dedicare tempo ed energie a ingannarlo, ma significa riservargli attenzione per conoscerlo meglio.

È quello che succede quando un uomo e una donna si corteggiano a distanza sempre più ravvicinata, abituandosi reciprocamente e per gradi all'intimità, fisica e intellettuale. In questo modo, il rito della seduzione potrà divenire un'esperienza arricchente e costruttiva.

(1) "Come parlare della sessualità ai vostri figli" Daniela Galardi, Achille Dedè, ed. Piemme, 1994

(2) "Il corpo delle donne" Lorella Zanardo, Feltrinelli, 2014

(3) Rivista *Psicologia contemporanea*. Pellai, Alberto Teen-porn. Cosa dire ai giovanissimi sulla pornografia. *Psicologia contemporanea*, Anno: 2014-Fascicolo: 246

## **CAPITOLO 4**

### **LA PUBBLICIZZAZIONE DELL'INTIMITA'**

#### **4.1 LA MERCIFICAZIONE DELLA SESSUALITA'**

Riprendendo il discorso del capitolo precedente, si è visto come la sessualità venga adoperata per tutto: dalle pubblicità dei cibi, da quelle delle auto, dei vestiti, dei pc, come specchietto per le allodole per attirare l'attenzione dei visitatori online... praticamente per tutto, danneggiando e compromettendo invece il suo reale significato.

Questa “mercificazione della sessualità”, ha creato nell'immaginario degli adolescenti, un livello di confusività tra ciò che correla il concetto di intimità, sessualità e piacere.

I mass media, fonte inesauribile di formazione ed informazione, entrano nella casa dalla porta maestra, senza filtri, né censure, avendo un importante riverbero sulla scelta degli acquisti, sullo stile linguistico, sulle modalità comportamentali ed influenzando profondamente la vita emozionale e sessuale degli adolescenti.

Televisione, internet, blog, facebook, fungono ormai da educatori, da clinici, da modelli di riferimento e da modelli di identificazione per adolescenti in crescita; i messaggi educativi non vengono più veicolati dall'adulto esperiente con “modalità asimmetriche”, ma dai blog caratterizzati da una “circolarità di informazioni” più o

meno attendibili, ma improntate ad una simmetria del dialogo.

In ambito sessuologico, non vi sono punti di riferimento né manuali per l'uso: i ragazzi che si avvicinano alle prime esperienze sessuali, lo fanno con grande curiosità e grande inesperienza, abitati da magiche aspettative, amplificate da leggende metropolitane e falsi miti sulla sessualità.

Tutto quello che “imparano”, lo imparano tramite internet, la televisione ed il tam tam mediatico.

In Italia gli effetti potenzialmente negativi dei media hanno un impatto maggiore, in quanto purtroppo non esiste una legge sull'obbligatorietà all' “ educazione emozionale e sessuale”; le scuole infatti possono offrire educazione sessuale, così come un corso di pittura o computer.

I ragazzi, ancora giovani, non hanno ben sviluppato l'educazione alla “percezione della propria identità sessuata”, nel rispetto del rapporto con il proprio corpo e nel rispetto delle differenze di genere.

I contenuti dei media, i siti pornografici, vengono usati dai ragazzi per trovare la strada maestra per diventare donne e uomini, per orientarsi e scegliere un determinato modello di femminilità e di mascolinità, potenza sessuale e ruolo sessuale, magari difforme da quello genitoriale.

Un ricercatore inglese Mac Nair, nel 2002, si è occupato dello studio del fenomeno conosciuto come “*porno chic*”.

Con tale termine si intende il processo culturale attraverso il quale la pornografia entra massicciamente nella vita quotidiana come elemento culturale comunemente accettato e spesso mitizzato.

La pornografia si correla anche con il concetto di “*clean-up*”: cioè di pulizia e selezione. La pornografia infatti, diviene oggi rispettabile: molti giornali e riviste blasonate pubblicano link di siti pornografici per approfondimenti ed esaltano e suggeriscono l'utilizzo pornografico dei corpi. La *pornografia chic*, considera l'utilizzo della pornografia come un valore aggiunto alla comunicazione di massa, come se fosse un segnale di una società dalle larghe vedute.

L'entrata in vigore della pornografia nella cultura di massa ripropone però vecchi stereotipi di genere, dove alla donna viene assegnato un ruolo passivo, sottomesso e seduttivo ed all'uomo un ruolo dominante, sicuro e virile.

Esemplare, a questo proposito, l'attuale campagna di affissioni De Agostini sulle fiancate degli autobus di Milano e di Roma (immagine pag.41), relative al sito Deabyday, estremamente offensivo verso le donne.

Ai progressi verso la parità, faticosamente raggiunti, la De Agostini risponde con uno slogan che rimanda agli anni '50, “*Come tenersi un marito*”.

L'allusione alla seduzione che accompagna lo slogan esprime il concetto che saperci fare a letto sia l'unico



modo per mantenere un rapporto, e un secondo slogan “*Le donne ci sanno fare*” lo rinforza.

E’ un concetto squallido, crudo, che non corrisponde alla complessa realtà dei rapporti di coppia e che riduce il valore della donna alle sue capacità amatoriali.

Ma soprattutto l’immagine di un sacco da boxe con delle mutandine di pizzo, che vuole rappresentare il sedere femminile, è improponibile! Anche se l’intenzione della De Agostini non sia stata far nascere l’associazione mentale con un oggetto da colpire, questa è inevitabile.

L’ennesimo esempio di come la pubblicità, in molti casi, svilisca la donna relegandola ad oggetto di sollecitazione erotica e casalinga



## 4.2 INTIMITA' E PUDORE

E proprio di fronte a questa pubblicizzazione e mercificazione della corporeità, esistono due valori, intimità e pudore, che per molti posso sembrare ormai obsoleti, mentre sono in realtà un importante tesoro che ogni madre dovrebbe trasmettere alla propria figlia.

Ma che cosa è l'intimità? Che vuol dire intimo? Forse non tutti sanno che il vocabolo "intimo" è il superlativo di "interiore"; vuol dire, quindi, la parte più interna. Intimo è allora ciò che si riferisce alla parte più interiore di se stessi.

Possiamo dire che l'intimità è quanto di più prezioso possediamo, è un luogo inaccessibile agli altri e, a volte, anche a noi stessi. E' un tesoro da custodire, da far crescere e da difendere a tutti i costi.

Come possiamo immaginare questo luogo? Proviamo a raffigurarlo come uno spazio dove ciascuno di noi può incontrare pienamente se stesso. Non è facile da raggiungere perché è molto più semplice muoversi rimanendo in superficie.

Eppure è fondamentale arrivare a "prendere possesso" della nostra intimità, perché solo così saremo in grado di agire in funzione di motivi profondi, con la piena consapevolezza delle nostre azioni. E allora potremo ritenerci davvero liberi.

Viviamo nell'era dell'immagine, che ci fa vivere proiettati più sulla realtà esterna che dentro di noi; veniamo sollecitati soprattutto nella nostra dimensione

sensoriale ed emotiva e non si ha più il tempo né la voglia di usare l'intelligenza che, vale la pena ricordarlo, è la facoltà che permette all'uomo di *intus legere* (leggere dentro) le cose e gli avvenimenti.

Siamo circondati da mille distrazioni che ostacolano prima la scoperta e poi lo sviluppo della nostra intimità: lo stordimento delle emozioni forti, la massificazione, la superficialità, la fretta, l'attivismo, i rumori, la banalizzazione della sessualità...

Dovremmo invece ricordare alle nostre figlie che, per prendere possesso della nostra ricchezza interiore, dovremmo imparare a conoscerla e saperla usare bene e quindi, per esempio, essere in grado di difenderla da ciò che la può danneggiare, come l'invadenza da parte di altre persone.

Saper usare bene la propria intimità significa anche essere capaci di donarla senza perderla. Questo vuol dire evitare di aprirla a chiunque o in qualsiasi momento. Il tesoro della nostra intimità va concesso soltanto alle persone giuste e al momento opportuno.

Una ragazza che offre la propria intimità – i propri sentimenti e affetti, la propria storia, i propri segreti, fino al proprio corpo – al primo che capita, è come se stesse svendendo questo tesoro; o meglio, è come se non si rendesse conto di possederlo.

Una ragazza così, come potrà mai costruire una profonda relazione di amicizia, o ancora di più, di amore

verso un ragazzo, relazioni che si fondano entrambe sulla condivisione della propria interiorità?

Se non possiede – o non è convinto di possedere – nessun tesoro, che cosa potrà condividere, che cosa potrà donare a un'altra persona? L'intesa, in una relazione, è innanzitutto condivisione di ciò che di più intimo abbiamo.

L'intimità va quindi difesa a denti stretti e con molta decisione. Ne va della nostra felicità!

A questo serve la virtù del pudore. E non mi riferisco solo all'intimità del corpo ma anche e soprattutto a quella dell'anima.

Oggi si tende a considerare il pudore come qualcosa di superato, di artificioso, quasi un ostacolo alle naturali manifestazioni della propria personalità.

E invece il pudore non è altro che la tendenza, presente in ogni uomo, a nascondere ciò che appartiene alla propria intimità.

Gli adolescenti ci tengono a custodire il diario personale perché lì c'è qualcosa di loro stessi che desideriamo mostrare solo a chi si merita la loro fiducia. E così via: ognuno di loro pretende e ha diritto di difendere la propria stanza, i propri spazi, il proprio tempo, i propri silenzi... Sentono infatti tutto questo così intimo a ciascuno di loro tanto da non essere più qualcosa che appartiene, ma addirittura la manifestazione di loro stessi.

La persona, quindi, è un essere che ha intimità, e avere intimità significa possedersi. E solo se mi possiedo mi potrò donare a un'altra persona.

Ecco perché, tutto ciò che tenta di appropriarsi dell'intimità, come i social network, i *selfie* continui e ovunque, la continua connessione in rete che non lascia più il tempo di stare soli con se stessi, rischia davvero a lungo andare di svuotare di profondità e senso le vite dei nostri ragazzi.

## **CAPITOLO 5**

### **PIACERE, EMOZIONI, SENTIMENTO**

#### 5.1 ORIZZONTE CULTURALE DI RIFERIMENTO.

Quello che stiamo vivendo sembra essere il periodo storico della libertà sessuale.

Il concetto di libertà è stato probabilmente uno tra i più discussi in campo filosofico e merita continue riflessioni. Quale persona, ad es., può essere definita “sessualmente libera?”

La società occidentale vanta la convinzione di godere della maggiore libertà in campo sessuale, soprattutto se si confronta con quelle culture in cui le donne subiscono mutilazioni della propria integrità e autonomia sessuale.

In Italia le donne sono “liberissime” di scegliere se diventare burattine seminude del circo televisivo, oppure no, come ha affermato tempo fa un noto opinionista italiano.

Se per libertà si intende solo un’assenza di costrizione fisica allora il ragionamento non fa una piega.

Le donne italiane, in quanto libere di scegliere quali comportamenti sessuali adottare, libere da forzature esterne e costrizioni, non possono che essere ritenute consapevoli delle proprie scelte.

La domanda che mi pongo, però, è la seguente: come possiamo definire “autonome”, ovvero dettate da un proprio atto di volontà pienamente indipendente, le

scelte effettuate da una ragazza se vive in una società che mostra continuamente corpi di donna nudi, dalle più banali pubblicità di prodotti al più “innocuo” programma televisivo?

Fin dalla più tenera età, le bambine sono abituate a vedere corpi femminili vistosamente esibiti ovunque cali il loro sguardo. Inoltre, tali esibizioni della nudità femminile ricevono una connotazione valoriale molto positiva (i corpi statuari delle modelle sono invidiati, ammirati, acquistano fama, ecc)

Anche economicamente, seni e natiche sono capaci di muovere risorse finanziarie ingenti, in pubblicità, come nello spettacolo, e anche nelle organizzazioni produttive. Potrà essere considerata libera di scegliere come usare il suo corpo una bambina che vive in una società che sembra non aspettarsi da lei altro che un corpo perfetto da esibire?

Certo, è vero che per una minoranza di tali ragazze fare la velina mezza nuda in televisione è solo un mezzo per fare altro, ma è anche vero però che crescere in una società in cui denudare i freschi corpi femminili è cosa “usuale”, non può che sollevare degli interrogativi proprio sulla presunta libertà che tale società dice di porre a proprio fondamento.

Non dimentichiamoci infatti che una libertà assoluta di fare e di agire è solo un concetto astratto della filosofia morale, che vale come principio speculativo e utopistico ma non come regola pratica.

Nel concreto dell'interazione sociale, gli esseri umani esercitano la propria facoltà d'azione entro i confini delineati dai modelli culturali di quella società.

Dovremmo allora meglio parlare di "gradi di libertà" della condotta umana piuttosto che di libertà in sé, intendendo con ciò la banda di oscillazione consentita da una certa cultura a un individuo che si aspetta di ricevere tutti i benefici connessi alla congruenza con i modelli sociali.

E' chiaro che sul piano teorico ognuno può compiere scelte anticonformistiche in assoluta libertà, ma è chiaro che questo comporta un costo, come l'emarginazione e l'esclusione sociale.

Dunque la libertà, oltre a essere una potenzialità innata, è soprattutto una facoltà da far crescere, educare e sostenere e per la quale ancora oggi vi è un prezzo da pagare.

Un esempio è l'infibulazione, tributo da pagare col proprio corpo per stare dentro le norme sociali del proprio contesto culturale; le donne rinunciano all'integrità del proprio corpo pur di integrarsi nella cultura di appartenenza.

Pagare un prezzo per l'integrazione culturale, così evidente nelle somale, avviene in realtà in tutte le società umane, anche quelle più libertarie come le nostre. L'Unicef sta lavorando moltissimo per sconfiggere la pratica delle mutilazioni sessuali, e la



strada migliore sembra proprio essere quella adottata dall'educazione sessuale.

Ma fare educazione sessuale non significa “trasmettere un modello di comportamento sessuale adeguato”, anzi. Se è vero che la persona libera è quella capace di decidere autonomamente e di fare delle scelte con coscienza, nel pieno rispetto di sé e degli altri, allora lo stesso principio deve comunque valere anche per la libertà sessuale, nei paesi africani come in quelli occidentali.

Uno degli obiettivi più importanti per chi educa alla sessualità sarà dunque quello di aumentare nei destinatari la capacità di analisi e critica della realtà per essere in grado di compiere scelte personali.

Per le ragazze italiane, è diventata cosa sempre più “consueta” e “regolare” spogliarsi e strisciare in televisione.

Ma interrogando donne di altre culture rispetto a ciò che provano di fronte all'uso che si fa del corpo femminile nelle società occidentali, ci accorgiamo che per molte di loro l'abuso della sessualità femminile viene sentito come un mutilazione della dignità femminile.

Non è certo proponendo un modello alternativo alla sessualità (da tutte coperte a tutte svestite) che si produce un cambiamento di atteggiamento nei confronti della sessualità.

E' al contrario stimolando una riflessione profonda e critica della cultura nel suo complesso che si può

realizzare una vera emancipazione degli individui che, per cominciare, potrebbe essere una libertà dai condizionamenti che il mercato delle immagini sembra promuovere nei giovani.

## 5.2 IL SESSO COME GUERRA

Sembra esistere una stretta correlazione tra sesso e guerra.

Molte delle parole usate per descrivere la sessualità sembrano rifarsi al gergo militare.

Durante i corsi di educazione sessuale nelle scuole è frequente sentire tra i giovani maschi l'utilizzo del verbo "sfondare" per intendere il coito, come se il genitale femminile fosse un avversario da attaccare e abbattere. Il pene è molto meglio conosciuto come "cazzo", "cannone", "mazza", "bastone", e non sono da meno i termini "fottere", "chiavare", utilizzati per descrivere il rapporto sessuale.

Se il linguaggio sessuale è un linguaggio di guerra, viceversa, molti termini utilizzati per descrivere odio e disprezzo hanno significati sessuali, come "cagna", che rimanda alla donna sessualmente ricettiva, o "bastardo", che si riferisce al figlio illegittimo di una donna equivoca.

Quando poi si vuole offendere una donna, la si chiama "troia", "puttana", "sgualdrina", termini che indicano una donna sessualmente promiscua.

“Abbiam parole per uccidere, parole per dormire, parole per fare il solletico, ma ci servono parole per amare”, recita con una certa amarezza Gianni Rodari nel 1996.

Non esistono infatti altrettante parole che intendano un rapporto sessuale quale scambio di piacere e tenerezza tra due persone, e questo la dice lunga sulla relazione strettissima che la nostra cultura ha sostenuto tra il sesso, la violenza, il predominio e la sopraffazione.

In una cultura che sembra legittimare l'uso della violenza nelle relazioni sessuali tra uomini e donne, la sessualità perde la valenza di uno scambio reciproco di piacere per divenire espressione del potere di una persona sull'altra. Il linguaggio esprime purtroppo anche quello che le cronache nere da tanto tempo ormai registrano tristemente. Nelle violenze riportate nelle pagine dei giornali, le vittime sono spesso donne, ragazze che non sono interessate a presunti pretendenti, oppure donne che finiscono una storia con l'ex-fidanzato, che però non si rassegna alla separazione, arrivando anche ad uccidere.

In tutti questi casi, la vittima femminile è concepita come una preda o una proprietà di cui impossessarsi con ogni mezzo. Nella logica del prendere possesso (di un territorio come di una donna) la violenza è una naturale conseguenza dell'*escalation* militaresca di un conflitto, contro un popolo o contro un donna. In guerra infatti non è ammesso che una persona abbia il

diritto/dovere di esprimere il suo dissenso. (si dice infatti *à la guerre comme à la guerre.*)

Dal sesso come guerra ci si può emancipare innanzitutto attraverso il riconoscimento autentico dell'alterità irriducibile dell'altro, che può anche dire di no al desiderio narcisistico individualistico.

Un'educazione alla sessualità improntata a una visione pacifica dei rapporti fra uomini e donne potrebbe partire proprio dalle stesse parole per dire la sessualità. Riformulare ad es. una frase così popolare come "il pene che sfonda la vagina" in "la vagina che accoglie il pene" permetterebbe una visione della realtà molto diversa. La vagina acquisterebbe una connotazione di organo attivo e non solo ricettivo, come è invece il fodero di una spada, da cui la parola vagina tra l'altro deriva. (1)

Non più dunque una guaina sempre aperta dove inserire qualcosa, ma un organo che "sceglie di far entrare dentro di sé o meno", accogliendo per l'appunto. Ciò consentirebbe alle donne di viverci come soggetti della propria sessualità e del proprio corpo e permetterebbe a molti uomini di esprimere le profonde angosce che le metafore militaresche mettono loro di fronte.

Se una vagina è da sfondare, chi può infatti assicurare che, una volta dentro, la stessa non tenti di castrare l'invasore? Come Melanie Klein ha insegnato, l'aggressività agita a volte non è altro che la proiezione di un'aggressività temuta, e cioè, in definitiva, una risposta disperata a una paura inconscia.

Rivoluzionando le connotazioni delle parole sarebbe forse possibile portare distensione nel rapporto sessuale, il quale, più che essere il luogo ove fare l'amore, rischia di diventare un campo di battaglia ove lottare per non soccombere alle armi di distruzione che ciascuno dei due sessi reca in sé.

### 5.3 IL LINGUAGGIO DEL PIACERE

Per mia esperienza personale, parlare del piacere sessuale mette in gioco la relazione educativa sottopendola spesso a dura prova.

Non si può dire che lo stesso valga per le altre due funzioni sessuali, quella relazionale e quella riproduttiva.

Sul ruolo e sull'importanza dell'amore non c'è nulla da obiettare, sulla sua funzione pacificante e costruttiva sono tutti d'accordo.

Lo stesso vale per la riproduzione: il suo carattere di essenzialità per la continuità della specie non può essere posta in discussione poiché è una funzione di base per la sopravvivenza del genere umano. Stabilire invece che il piacere è una funzione fondamentale della sessualità, suscita reazioni controverse.

Eppure è importante che tutti, noi genitori e educatori per primi, incominciamo a dialogare sul e con il piacere, consapevoli di compiere una scelta difficile.

Se sembra più facile rispetto al passato che gli adulti parlino ai propri figli di come avviene la procreazione o

dell'intenso e nobile rapporto che può nascere tra le persone con l'amore, ancora molto difficile appare parlare del piacere sessuale. Non dobbiamo sorprenderci se poi la pornografia viene così tanto seguita, fin dalle elementari in certi casi, , né se sui quotidiani o alla radio è sempre più frequente l'associazione tra il sessuologo e la *pornostar*.

Come se solo la *pornostar* potesse rompere un lungo, continuo silenzio sulla sessualità ludica.

Sembra infatti, per molti genitori e insegnanti, che sia meglio non parlare del piacere sessuale perché questo "parlarne" potrebbe istigare all'azione e alla ricerca attiva, ricerca che invece sarebbe meglio non favorire, limitandola con divieti e avvertimenti.

Eppure tutti sappiamo quanto sia importante la ricerca e la sperimentazione personale affinché si apprenda qualcosa.

Ma per la sessualità sembra non valgano le stesse leggi, e per paura di questo si preferisce spesso tacere sugli aspetti legati al piacere, salvo aspettarsi un apprendimento "spontaneo" ma corretto che dovrebbe venire da se.

Ma come è possibile, mi chiedo, pensare che bambini e bambine crescano senza domande sulla sessualità in una società che bombarda in continuazione di messaggi sessuali?

Alla base, c'è l'idea, spesso tenace, che fa del piacere sessuale qualcosa che non richiede conoscenza e

riflessione, né tantomeno “ricerca”, ma che verrà da solo quando i tempi saranno maturi. Questo presupposto a mio avviso va modificato, poiché il piacere è un fenomeno complesso, da affrontare, esplorare ed articolare.

L’educazione sessuale, infatti, deve riappropriarsi di Eros, del Piacere. Alcuni recenti episodi sottolineano però come l’accoppiamento tra erotismo e educazione sessuale sia ancora ben lontano dal compiersi.

Esempio ne sono alcune trasmissioni televisive e radiofoniche, che per parlare di sessualità hanno invitato due “esperti” fissi: un ginecologo-sessuologo e una pornostar. I due ospiti rappresentano chiaramente i due campi di competenza distinti, uno di tipo scientifico-informativo nella figura del medico, e uno di tipo erotico-sensuale, nella figura della pornostar. Questo esempio reale è emblematico di una implicita e sostanzialmente perversa ripartizione dei saperi, con una visione scissa della sessualità.

Un’educazione sessuale che accentua la propria ispirazione scienziata potrà certo informare sui meccanismi di fecondazione dell’ovulo, sulla profilassi delle malattie infettive, sui gradi di rischio dei vari contraccettivi, ma lascerà fuori però tutta la magia di un corpo pulsionale, vivente ed erotico.

Il problema della scissione fra Piacere e educazione sessuale sta certamente nel fatto che manca un linguaggio e una prassi in educazione sessuale che dia

voce a tale istanza. Le conseguenze dell'abbandono del campo di Eros da parte dell'educazione sessuale, fa sì che i giovani si rivolgano a falsi e cattivi maestri, come le pornodive. Per spiegarmi meglio, se la domanda esiste e persiste nei confronti della pornografia, è anche perché vi è carenza di risposte sui temi erotici che dovrebbero provenire dalle figure educative di riferimento.

#### 5.4 VERSO UN'EDUCAZIONE SENTIMENTALE DELLA SESSUALITA'

Secondo il modello Prepos, il piacere è una delle 7 emozioni di base. Il piacere è un'esperienza emozionale, che non va confusa né con l'affetto, né con il sentimento.

Gli affetti sono la combinazione fra le esperienze emozionali e le rappresentazioni, ovvero le immagini a cui tali esperienze si associano. Per il fatto di essere un prodotto del legame, gli affetti non garantiscono un vissuto sempre gradevole, com'è invece per il piacere come emozione.

Già nei primissimi mesi di vita il bambino sperimenta subito la dinamica fondamentale ambivalente che governa gli affetti, perché lo stesso oggetto che è in grado di rilasciare il massimo piacere (la madre-seno buono, nella terminologia di M.Klein) può essere lo stesso oggetto che procura sensazioni penose nel momento in cui viene percepito come frustrante la pulsione del bambino (la madre-seno cattivo).



La costruzione della vita affettiva o dei legami si muove nel senso della complessità, anziché in quello della linearità. Gli affetti, ambivalenti, contraddittori e non determinati hanno bisogno di essere curati per essere mantenuti vivi: ecco perché nel cammino di “crescita” psichica dell’emozione che si fa affetto si incontra una terza tappa costituita dal sentimento.

L’affetto si fa sentimento quando, entrando nella sfera della coscienza, si rende disponibile alle intenzioni della volontà. Dunque, per quella parte che viene riconosciuta, l’affetto e le emozioni risultano in una certa qual misura “trattabili” da parte delle funzioni coscienti della persona.

Per fare un esempio di tipo analogico, l’emozione è il tizzone ardente o la scintilla viva di un’esperienza psichica; l’affetto è il consolidarsi della fiamma in fuoco; il sentimento è infine l’azione di attenzione, cura e controllo del potere calorico e trasformativo del fuoco medesimo.

Con il sentimento, il cerchio che porta dall’emozione all’affetto al sentimento stesso si richiude a sua volta poiché rimanda al “sentire”, ossia alla capacità di percepire le innervazioni corporee e sensibili originate dall’emozione stessa. Ed è proprio al livello del sentimento, che l’educazione può trovare la possibilità di operare. Ed è proprio con quella parte del processo emozionale e affettivo che si affaccia alla coscienza nella forma di un sentimento, che l’opera del genitore e

dell'educatore può confrontarsi. Definirei questo approccio "educazione sentimentale della sessualità", che non si limita dunque a un approccio impostato principalmente sul linguaggio medico-biologico, ma che nemmeno scivola nel "sentimentalismo".

Il sentimento è il livello di manifestazione della catena di esperienze psichiche che parte dal vissuto emotivo, si trasforma nell'affetto mediante l'associazione con le rappresentazioni e si stabilizza nel sentimento. Come spiega Vincenzo Masini ne "*Dalle emozioni ai sentimenti*", i sentimenti sono frutto del processo di complessificazione delle emozioni, e del lavoro della coscienza riflessiva che organizza le mutevoli e instabili emozioni dentro una cornice di stabilità e di riflessività.

Essendo il sentimento sempre relazionale, poiché rivolto "*verso*" qualcuno o qualcosa, la coscienza permette inoltre di costruire valori e di operare scelte valoriali. L'educazione sessuale può dunque aiutare i giovani a far crescere e maturare la pulsione sessuale in sentimento della sessualità.

La sessualità è infatti parte integrante dei processi di costruzione dell'identità di un soggetto, processi che avvengono sempre nell'ambito di una relazione. Occuparsi di sessualità significa allora occuparsi di tutti quegli ingredienti che sono implicati nella relazione: la fiducia e l'amore per sé, per il proprio corpo, per l'altro e per il suo corpo, il rapporto col piacere, il senso del proprio valore, il rispetto dei valori di cui è portatore

l'altro, ma anche ovviamente occuparsi del conflitto, dell'aggressività, delle dinamiche di potere che si giocano in una dimensione sessuale.

Il genitore, dunque, può aiutare il proprio figlio a comprendere come la sessualità, se supera la mera emozionalità egoriferita e lo sfogo pulsionale, possa trasformarsi in sentimento, in scambio relazionale profondo, in luogo di costruzione di valori, bussola per una crescita umana più ampia e orientante. (2)

(1) *Laura Austoni, Alberto Zatti, I codici del piacere, Franco Angeli, 2012*

(2) *Vincenzo Masini, Dalle emozioni ai sentimenti, ed.Prepos,*

## **CAPITOLO 6**

### **SETTE DIALOGHI SULLA SESSUALITA'**

Una domanda, a questo punto, sorge in me spontanea: esiste un'unica modalità relazionale per affrontare il dialogo sulla sessualità, oppure va modulato in base alla figlia che si ha di fronte?

Senza dubbio va modulato.

La Scuola di Counseling Prepos mi ha aiutato a comprendere quanto ogni intervento educativo, per essere efficace, non possa prescindere dall'altro, dalle sue caratteristiche e dai suoi copioni dominanti.

Infatti è indispensabile superare la "spontaneità", che ha valore estetico e non etico, per difendere invece la scelta di utilizzare schemi relazionali tipologici, proprio per favorire la comprensione delle caratteristiche dell'altro, ed adeguarci al suo modo di essere e di esprimersi.

Le sette tipologie personologiche di Prepos, infatti, sono un allenamento utile per ampliare le proprie personali modalità di interpretazione e di atteggiamento relazionale nei confronti dell'altro e sono uno schema per orientarsi nella relazione tra le persone.<sup>(1)</sup>

Ora aprirò una riflessione, prima di tutto su "quali" desidero che siano i contenuti da trasmettere a mia figlia, poi su "come" modularli a seconda della tipologia personologica, in modo da fornire una griglia che possa essere spunto di riflessione per tutte le madri.

## 6.1 QUALI CONTENUTI?

Cosa mi piacerebbe, allora, trasmettere a mia figlia?

Mi piacerebbe farle comprendere quanto la sfera sessuale e quella affettiva siano intimamente correlate e complementari tra loro, e quanto la seconda sia il presupposto fondamentale su cui basare uno scambio che, apparentemente è fisico ma, di fatto, è intimamente profondo.

All'inizio di questo cammino per lei tutto è ancora sconosciuto, tutto è nuovo e misterioso. L'innamoramento è una sensazione nuova, intensa, diversa e pertanto difficilmente catalogabile; può accadere che gli strumenti relazionali dell'affettività non si sviluppino in sintonia con gli istinti e le attrazioni o che non riescano sempre ad esprimere emozioni e sentimenti verso l'altro/a nell'incertezza della loro collocazione.

Mi piacerebbe dunque che mia figlia scoprisse l'importanza di incastonare la sessualità e il piacere dentro una cornice, quella dell'affettività.

Perché affettività è relazione, è incontro con l'altro, è reciprocità.

E non ci può essere incontro autentico, se non ci si basa su due presupposti fondamentali, il rispetto di sé e dell'altro. L'altro non è un mezzo per il conseguimento di un effimero piacere o "sballo" di una sera, ma è Persona con cui si instaura una relazione, anche se di breve

durata. Con cui comunque, seppur brevemente, aprire un dialogo interiore. (1)

E' fondamentale essere consapevoli di questo passaggio sia per non diventare "fruitori veloci" di una sessualità slegata da qualsiasi scambio relazionale ed affettivo, sia per non diventare oggetto di fruizione dell'altro.

Mi piacerebbe a questo proposito, aiutare mia figlia ad imparare ad ascoltarsi, ascoltare le proprie sensazioni, in modo da affinare quell'intuito che poi la aiuterà per tutta la vita a distinguere tra situazioni e persone che "nutrono", e situazioni e persone che "svuotano", che non arricchiscono, che "attentano" ai sentimenti anziché porre le basi per costruirne.

Anche i concetti di intimità e pudore, affrontati nel cap.3, sono estremamente connessi a questo discorso.

Un'altra questione molto importante è quella della responsabilità, e dunque della comprensione che le proprie azioni hanno delle conseguenze.

Gli adolescenti, infatti, tendono a minimizzare le eventuali conseguenze delle loro azioni perché sono più focalizzati sui singoli vantaggi immediati di un comportamento.

Fondamentale, allora, soffermarsi con loro a riflettere sulle possibili conseguenze di alcuni comportamenti superficiali o scorretti.

Per una sessualità responsabile, è importantissimo dunque conoscere gli strumenti contraccettivi ed utilizzarli. Questo proteggerà così le nostre figlie sia

dalle conseguenze di una gravidanza indesiderata, sia dal rischio di contrarre malattie trasmissibili sessualmente.

Un altro contenuto importante da affrontare è la gestione della rete, per insegnare ad utilizzare internet facendo attenzione ai rischi connessi, come l'adescamento online di sconosciuti via chat o su Fb, il *sexting*, ossia la pratica di scambiarsi online tra amici foto osè che lasciano una traccia indelebile sul web, il *cyberbullismo*.

Vorrei poi aiutare mia figlia a guardare i programmi tv, e gli idoli della musica e dello spettacolo, in modo critico. Vorrei darle strumenti per riflettere e per esprimere la propria opinione sul ruolo della donna, sull'immagine di maschio e femmina, e sul modello di sessualità fornita da alcuni programmi, in modo che possa crearsi opinioni personali e non stereotipate, come del resto già affrontato nel cap. 3.

Vorrei spiegare a mia figlia che essere sexy, sensuale e sessualmente desiderabile non è la chiave per avere un futuro successo nella vita, nello studio, nel lavoro e nelle relazioni sentimentali: può sembrare una scorciatoia, che però dura poco perché anche la bellezza sfiorisce.

Coltivare talenti, passioni e sviluppare competenze, invece, è un 'patrimonio' personale, originale e unico che resta per sempre.

## 6.2 FIGLIA AVARA

La personalità della figlia avara si è formata intorno ai diversi modi di respingere, controllare e gestire la paura, conseguenza dell'esperienza primigenia di dolore.

Questa tipologia personologica, infatti, si è circondata di difese affinché nulla, dall'esterno, possa penetrare dentro la sua persona, ferendola.

Tali difese producono due effetti negativi: rendono difficile l'apertura e impongono di trattenere ogni cosa nel suo interno. Tutto il suo mondo interiore è, infatti, un sistema di organizzazione del controllo, esercitato su di sé, sugli altri, sull'ambiente, a difesa dai pericoli e dalle perturbazioni esterne.

Sarà un'adolescente affidabile, concreta, pignola e prevedibile poiché ripetitiva.

Una delle forme più tipiche dei suoi processi di difesa è quella di non mostrare i propri punti deboli, che equivale al mantenersi chiusi e non esprimere i propri sentimenti, considerati alla stregua di debolezze. Mostrare, offrire, aprirsi e dare sono le difficoltà principali di un movimento dell'io che tende a proteggersi.

La figlia avara tiene ogni cosa nascosta dentro di sé, a volte, tanto profondamente da renderla inaccessibile.

Un vissuto problematico non resterà sulla superficie della sua consapevolezza il tempo sufficiente per essere ben analizzato e compreso: dovrà scomparire dalla vista



ed essere dimenticato, proprio perché critico e inquietante.

Una figlia avara non tollera l'indecisione, il disordine ed il dubbio: ogni cosa deve trovare la sua collocazione, senza indugi o scrupoli che diano inquietudine, fuori e dentro di lei. L'avara si inganna, considerando amore verso gli altri la sua ansia di controllo.

E così saranno le sue prime importanti amicizie, basate su una diffidenza di fondo e su dinamiche controllanti, in cui l'amicizia verrà vivisezionata sottoponendola al vaglio di prove concrete: puntualità, devozione, esclusività, prevedibilità.

Rispetto alla sfera della sessualità, una figlia avara difficilmente mostrerà la sua curiosità, farà domande precise, racconterà i suoi vissuti alla madre.

Bisognerà, allora, avvicinarsi a lei ed entrare nel dialogo in punta di piedi, utilizzando una modalità tranquillizzante.

Si potrebbe partire da dati oggettivi come "Sto notando che il tuo corpo sta cambiando", cercando pian piano di darle informazioni riguardo a ciò che sta accadendo al proprio corpo, per tenere così a bada l'ansia che inevitabilmente verrà a galla insieme alle prime evidenti trasformazioni fisiche e ai primi approcci.

Il genitore dovrà poi andare oltre, aiutando la figlia a rompere quel guscio in cui ha intrappolato i sentimenti per permetterle un'apertura relazionale verso l'altro,

partendo da due valori che l'avaro sa coltivare molto bene: la responsabilità e la cura.

L'avara sarà una figlia responsabile, conoscerà le conseguenze delle proprie azioni e userà strumenti contraccettivi adeguati: con lei il problema di gravidanze indesiderate e di adescamenti online saranno poco frequenti, per la sua naturale diffidenza e il suo senso di responsabilità.

Dunque, data la sua naturale predisposizione alla responsabilità e al controllo, si potrà sorvolare su questi aspetti per soffermarsi su ciò di cui più è carente: la dimensione del piacere.

La madre potrà aiutare la figlia ad ammorbidire la sua naturale rigidità attraverso la scoperta e l'integrazione di questa dimensione, in modo da renderla meno controllata e ingabbiata in schemi stereotipati.

Abbandonarsi al piacere è anche leggerezza, spontaneità, apertura, flusso emozionale: tutti elementi che arricchirebbero molto la staticità controllata dell'avaro.

Ma, in pratica, come fare? Per non ottenere una repentina chiusura, bisognerà partire da lontano: aiutarla a soffermarsi su tutti gli aspetti di piacere che si integrano nella vita quotidiana. Banalmente, partendo dai sapori "Ho visto che hai preso ancora un po' di queste lasagne, cosa ne pensi, ti piacciono? Sono migliori di quelle che ho cucinato settimana scorsa?" passando agli odori "Senti che buono questo profumo"

“Non è una meraviglia passeggiare sentendo l’odore dell’erba appena tagliata?”, alle sensazioni “Non è una bellissima sensazione una doccia fresca dopo tutto il caldo di questa giornata?”, “Ho visto che X ti ha fatto un complimento, ieri, fuori da scuola...come ti sei sentita?” e avanti così, su tutto ciò che riguarda la sfera delle sensazioni piacevoli, delle emozioni, dell’ascolto del proprio corpo.

Fino ad arrivare poi, se lei ce lo permetterà, a parlare di piacere nella sessualità, poi di emozionalità e di un’educazione sentimentale alla sessualità, come affrontato nel cap.3.

Questo è l’aspetto da curare maggiormente con una figlia avara, oltre ad aiutarla a gestire la sua ansia attraverso un’opera di tranquillizzazione costante.

Essendo poi una ragazzina ben corazzata e critica, difficilmente si farà irretire e sedurre dagli stereotipi del momento, e comunque molto meno degli altri copioni.

### 6.3 FIGLIA RUMINANTE

La figlia ruminante si costruisce su un’emozione di fondo, la rabbia.

La formazione di questa emozione primaria scaturisce dall’aver trovato un ostacolo che impedisce “l’andare verso” la meta.

Il bimbo che è impedito nell’appagamento del suo attaccamento alla madre si carica di energie per

scavalcare o distruggere gli ostacoli che si frappongono tra lui e la madre.

La rabbia consiste nell'atto ripetuto di caricarsi interiormente: ripetere cioè dentro di sé la tensione desiderante facendola crescere progressivamente. La carica che si accresce nell'individuo è prodotta dal bisogno di avere maggiori energie a disposizione per raggiungere lo scopo: raggiungere l'appagamento, essere coccolati, essere presi in braccio, farsi vedere, esprimere un bisogno, richiamare l'attenzione su di sé, ecc. Tale carica si trasforma in rabbia quando l'ostacolo permane e quando il bisogno viene frustrato: a questo punto prende corpo il risentimento (sentimento che si accende a causa della riflessione su di sé di un sentimento non appagato). La presenza di un ostacolo impedisce l'appagamento del bisogno: il bisogno di attaccamento, ma anche quello di piacere, di pace, di sicurezza. La figlia ruminante si sente frustrata nell'essere impedita e nel cozzare contro una barriera per lei inviolabile e deve dislocare in qualche modo la carica di tensione accumulata. Tanto più ha accresciuto in sé il desiderio e le fantasie di anticipazione tanto più forte sarà l'energia interna con cui convive.

La percezione di tale energia interna e l'andamento del suo mantenerla viva ed accrescerla è l'emozione di base in sé. La sua espressione più evidente è nella rabbia per le implicite caratteristiche di visibilità e di spiegazione ma, a ben vedere, tale processo di accrescimento

dell'energia interna è comune con la crescita dell'entusiasmo. Si trasforma e si esprime attraverso la rabbia in ragione dell'ostacolo che incontra.

All'origine vi è l'attivazione, nel momento dell'incontro con l'ostacolo l'attivazione si esprime attraverso la rabbia. Tale processo diventa un modo di intendere il proprio personale rapporto con la realtà.

La figlia ruminante tenderà infatti sempre ad accrescere le energie interne attraverso il rimuginare. Nel caso sia ferita da una azione o da parole di un'altra persona inizierà il suo tipico movimento interno tornando costantemente con il pensiero sull'accaduto ed arrabbiandosi sempre di più. Naturalmente questo processo non è sempre e facilmente visibile dall'esterno (per questo il ruminante può essere descritto come "un'acqua quieta che nasconde i peggiori gorgi")

L'aggressività e l'entusiasmo hanno in comune la stesse capacità di attivazione delle energie e di motivazione/mobilitazione. Se la figlia ruminante riesce a orientare le sue energie nell'impegno lo perseguirà con entusiasmo, determinazione e tenacia.

Può così essere capace di sopportare fatiche e difficoltà con una incredibile forza interiore.

La figlia ruminante è sempre affaccendata, ha sempre fretta.

Avrà così istintivamente un approccio anche alla sessualità molto fisico, energico e frettoloso. Sarebbe molto importante, dunque, aiutarla a far incontrare

questa forte carica energetica, prepotente a volte, con la tranquillità tipica dell'apatico e l'empatia e il pudore dell'invisibile. Questo le permetterebbe, per esempio, di lasciarsi conquistare, anziché di essere sempre la prima a muoversi verso la conquista amorosa; di non avere così fretta, ma di conoscere prima almeno un po' la persona interessata, perché la conoscenza, lo scambio, l'interesse reciproco aumentano il valore della relazione e dell'eventuale incontro fisico. (e questo le andrà ricordato molto spesso!)

La figlia ruminante, sempre carica è attiva, fa fatica a fermarsi per entrare in ascolto empatico dell'altro.

Deve essere accompagnata, in questo caso dalla mamma, ad imparare ad ascoltare le proprie percezioni ed emozioni sottili, per poi entrare in risonanza con l'altro, trasformando parte dell'energia in ascolto e vibrazioni delicate.

Un'altra grossa fatica, per la figlia ruminante, è quella di fermarsi a riflettere prima di agire.

Le sue relazioni e la sua sessualità saranno dunque fortemente collegate alla pancia, molto istintive.

La ruminante si butta a pesce nelle più disparate situazioni, senza riflettere, senza ascoltarsi o ascoltare l'altro nel profondo. Questo atteggiamento la esporrà più facilmente alle delusioni, che vivrà poi con la solita grande rabbia: il ragazzino che da buca all'appuntamento, quello che dopo averla baciata parla male di lei, l'amica che le "soffia" il fidanzatino.

Il grande rischio, nel caso la tensione sia troppa, è che la figlia scivoli poi verso esperienze poco piacevoli, come l'uso di sostanze, alcool, fumo, oppure atteggiamenti di contestazione molto radicali.

Cosa potrei fare, allora, come madre?

Innanzitutto, aiutarla a sviluppare quegli aspetti su cui fa più fatica, come il saper aspettare, il mettersi in ascolto empatico facendo spazio interiore all'altro, (di solito la figlia ruminante ascolta in modo attivo e carico, sempre pronta ad interrompere la conversazione per parlare di sé) il sapersi spegnere e sentirsi in pace con se stessa, l'imparare ad entrare in ascolto profondo di sé e degli altri.

Le frasi più ricorrenti, con una figlia ruminante, saranno "Non ti ha ancora mandato un sms per dirti se vi vedrete questa sera? ASPETTA, non anticiparlo, lascia che ti chiami lui, se ci tiene, chiamerà".

"La porta si chiude anche senza che tu la sbatta...è successo qualcosa con X? " "Certo che se gli hai detto di tutto perché si è fermato a parlare "un po' troppo" con una tua amica, difficile che torni da te..." "...e comunque, PERCHE' gli hai detto di tutto? Non potevi prima chiedergli le ragioni delle sue azioni? magari le stava raccontando quanto sta bene con te..."

Rispetto poi, ai contenuti da trasmetterle, fondamentale sarà parlare con lei a lungo (o in più momenti) di responsabilità, poiché tenderà a vedere soltanto le conseguenze immediate delle proprie azioni.

E la responsabilità si declina anche nell'uso appropriato della contraccezione, perché potrebbe capitare che lei, presa dalla foga, si dimentichi di tutto.

L'adescamento online lo vedo meno rischioso, sarà importante parlargliene ma probabilmente in lei si attiverà subito rabbia e sdegno per questi “*esseri viscidī*”, come li chiamerebbe, e partirebbe subito una bella ruminanza del tipo “Si mamma, aspetta che un verme del genere venga a chiedermi l'amicizia, gliene dico subito di tutti i colori!”

Anche rispetto agli stereotipi femminili, ai modelli della pubblicità e della televisione, sarà più probabile che una figlia ruminante si ponga in netta contestazione “Ma guarda come si devono conciare per prendere due soldi in televisione!”

#### 6.4 FIGLIA DELIRANTE

La figlia delirante vive di voli pindarici, dei suoi pensieri e delle loro connessioni, traendo massima soddisfazione dalle nuove intuizioni che riesce ad avere. La sua intelligenza non si fonda sul calcolo e sulla razionalità, al contrario quando è di fronte ai problemi cerca soluzioni complesse anche se inutili o controproducenti. Per questo non riesce ad essere facilmente comprensibile e, soprattutto, difetta di concretezza e praticità. Inoltre si propone con una grande presunzione fondata sulla sua personale capacità di comprendere; in effetti è in grado di distanziarsi a sufficienza dalle cose,



dalle persone e dagli eventi per averne una visione d'insieme ma, spesso, difetta nell'analisi dei particolari, si riferisce costantemente a schemi di interpretazione personale non verificati nel dialogo con altri e preferisce le intuizioni rapide e sommarie piuttosto che un lavoro meticoloso in profondità.

Il suo modo di analizzare i problemi è sempre originale e la sua immediatezza nel trarre conclusioni la fanno apparire affrettata e presuntuosa, cosa che lei non fatica ad ammettere. "Non è colpa mia se ho sempre ragione!" è una frase tipica del suo modo d'essere e di pensare. Non conosce altro sistema comunicativo per esistere se non quello del farsi accettare per quello che capisce, discute e trasmette in modo del tutto sproporzionato rispetto all'età.

La figlia delirante da' gioia e soddisfazione intellettuale ai genitori attraverso la sua capacità di intuizione e la sua creatività; non riceve, né conosce, né comunica attraverso la dimensione affettiva che invece sembra gli sia negata.

Solitamente non è infatti accolta con tenerezza, piuttosto è apprezzata con intelligenza. Ciò la porta a concepire il mondo mediante gli strumenti della comprensione e non quelli della affezione.

Ecco perché diventa fondamentale, tra madre e figlia, prima di tutto recuperare una dimensione affettiva forte, aiutando così' la figlia prima di tutto a sentirne il sapore, per poterlo poi cercare e riconoscere nel mondo.

Scoprire o riscoprire la dimensione dell'affettività, per la figlia delirante è fondamentale, perchè le permetterebbe di conoscersi, ri-conoscersi, ricompattare tutte le scissioni interne in modo da avvicinarsi all'altro con autenticità.

Come intraprendere questo cammino verso l'affettività? Spostandoci da una comunicazione intellettuale e cognitiva a una più empatica ed affettiva, chiedendole, ad es., ogni volta che ci dice "Mamma, io *penso* che..." "Va bene...però cosa *senti*, cosa *provi*?"

Sarà importante, soprattutto con una figlia delirante, ogni tanto fermarla, abbracciarla e dirle "Ti voglio bene". Goccia dopo goccia, il sapore dell'affettività le scivolerà dentro.

Molto più di tanti ragionamenti, che la terrebbero agganciata ancora una volta sul piano che ha più sviluppato, quello razionale.

E poi, a poco a poco, questo sapore lo cercherà anche fuori, nelle relazioni. E riuscirà così' a fare il salto da una sessualità libera, senza vincoli, sganciata da ogni coinvolgimento, ad una sessualità intrecciata all'affettività, in cui non ci si scambiano solo sensazioni, non si è entrambi fruitori di piacere, ma si entra in una relazione più profonda, di conoscenza, scambio, rispetto.

Per fare questo, la madre può aiutare la figlia, così' ben abituata a dialogare interiormente con se stessa

perdendosi nei meandri dei suoi ragionamenti, ad aprire un dialogo interiore con l'altro.

Potrebbe avvenire così "Quando esci con X, cara?" "Ci esco sabato, mamma" "Bene, comincia a parlarci da ora" "Cioè?!?" "Comincia, dentro di te, a pensare cosa potresti raccontargli di te, cosa potresti chiedergli, e ascolta la sua voce dentro di te che risponde. Hai in mente il timbro della sua voce?" "Certo mamma!" "Bene, prova a chiacchierarci un pochino. Sabato sarà più naturale incontrarlo, vedrai!"

#### 6.5 LA FIGLIA SBALLONA

La figlia sballona ha come emozione fondante la dimensione del piacere.

La percezione delle sensazioni di piacere è concessa solo a chi riesce a "lasciarsi andare" a godere i diversi gusti della vita.

Maggiore è il controllo e l'autocontrollo, minori sono le sensazioni di piacere percepite. L'emozione, ovvero la piena consapevolezza della sensazione all'interno della coscienza, acquista una sua vita propria solo se è stata riflettuta anche in un altro sé, diverso dal nostro. La pienezza del vissuto emozionale è infatti dato dalla presenza altrui con cui si empatizza l'effetto nel sé della sensazione.

Non c'è emozione di piacere in assenza di un altro reale o simbolico che la viva con noi o si accorga che noi la viviamo. Ciò che si ha in assenza dell'altro è la sola

sensazione del piacere e vedremo come sia proprio questo l'origine dei processi di perversione. Ciò che è lecito affermare sul piano psicologico è che, ove le sensazioni siano gestite egocentricamente, conducano a perversioni del processo di piacere.

Prive del riscontro nell'altro, le sensazioni non entrano compiutamente nella coscienza e si volatilizzano senza acquisire il valore di emozione. La sensazione del piacere è tra le prime ad essere sperimentata, ma tra le ultime ad essere integrata nel sé.

Vi sono persone che nell'arco della loro intera vita non riescono a pervenire ad una soddisfacente esperienza del piacere, poiché resistono alla trasformazione delle sensazioni in emozioni e, contemporaneamente, ricercano sensazioni sempre più forti. L'emozione è per loro del tutto effimera tanto che, per rinforzarla, hanno bisogno di altre sensazioni che la sorreggano.

La possibilità di vivere il piacere nelle diverse esperienze della vita è strettamente collegato alla coscienza di sé: se le sensazioni di piacere sono rimaste limitate e contenute in quel mondo esclusivo della diade madre/figlio, la possibilità di porre fine alla fusionalità e trasformare la sensazione in un'emozione cosciente e condivisa sarà in gran parte preclusa. Le sensazioni del piacere confineranno sempre con l'angoscia come minaccia di separazione e di fine della fusionalità.

La figlia sballona 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 paga. Ama la sorpresa e insegue la fantasia di realizzare finalmente ciò che sente dentro di sé e che sempre gli sfugge. La sua ricerca di intensità è applicata ad ogni ambito della vita: da se stessa, dai suoi ricordi, dalla sua immaginazione, dalla sua autopercezione corporea e psichica, alle altre persone con cui condivide momenti effusivi e fusionali, fino alle sensazioni che gli vengono date dal mondo.

E quando le serate finiscono, quando la sensazione di piacere si attenua o scompare, quando non è possibile inventare una situazione nuova che faccia risalire l'euforia, la figlia sballona cade nella malinconia manifestando oscillazioni esagerate nell'umore e nel comportamento. Ha dunque bisogno di costruirsi un concreto percorso di responsabilità per pervenire a quella pienezza emozionale che cerca. Solo il massimo di attenzione e cura nel costruire i vissuti emozionali potrà darle la certezza di quella condivisione che desidera ed, al contempo, fugge.

Si manifesta spesso come giocherellona che non prende sul serio alcuna responsabilità. Eppure nella parola responsabilità c'è l'antidoto allo sballo, all'inconsistenza, alla volubilità, all'incoerenza, ai sogni e al disordine. Ha bisogno di purificarsi, diventare semplice e scoprire di

essere amata non solo per quello che finge di essere, incantando le persone, ma per quello che è e che fa.

Il valore della responsabilità conduce a questo. Assumersi la responsabilità di un lavoro per qualcuno o assumersi la responsabilità di qualcuno che ha bisogno conduce alla interiore sensazione di essere importanti per qualcuno.

Il problema centrale di una figlia sballona sarà il superamento della fusionalità, attuabile solo se anche la fusionalità diventa un'emozione e non una semplice sensazione. Il piacere dell'unipatia (ovvero del comune e concorde sentire un'emozione) è esso stesso emozione intensa e appagante, pur se occasionale e fuggevole. L'unipatia sostiene e rinforza le emozioni condivise e costituisce un particolare piacere del vivere. La figlia sballona cerca l'unipatia senza riuscire a gustarla poiché teme che, al suo scemare, faccia comparsa la terribile angoscia costitutiva del suo copione. Non sa gestire le emozioni poiché è prigioniera delle sensazioni: non gli è stata consentita l'evoluzione verso l'accertamento di sé mediante piena esperienza dell'emozione. Non sa difendersi dalle sensazioni negative rielaborandole e infine vive male anche le sensazioni positive perché la loro fine fa venire a galla il suo profondo vuoto esistenziale. Se, opportunamente accompagnata, riuscirà a contrastare con efficacia la tendenza all'incoerenza ed all'improvvisazione e saprà acquistare un comportamento responsabile, sarà una

persona che sa generosamente regalare emozioni e sentimenti.

Come affrontare, con una figlia sballona, il tema della sessualità?

Innanzitutto bisogna sottolineare che la sua sessualità sarà naturalmente portata al godimento, al piacere, alla ricerca di emozioni forti e intense, che però quando si spengono le lasceranno vuoto e angoscia.

Ecco perché sarà fondamentale, nel dialogo con lei, affrontare i temi della responsabilità e dell'affettività.

La responsabilità, verso se stessi, verso le proprie azioni e verso gli altri, e l'affettività come dimensione stabile nella propria esistenza, possono creare una struttura che "contiene" il mondo effimero e fluido della figlia sballona, aiutandola a sostanzarsi e a sostanziare le proprie relazioni.

Sarà molto importante, con una figlia simile, tenerla d'occhio sui social network e limitargliene l'uso, per esempio ritirando tablet e telefonino alle 21 la sera e restituendoli la mattina successiva.

Il rischio, è, infatti che ne faccia uso smodato: i social sono uno strumento di aggregazione virtuale, dalla corporeità vistosa, del mordi e fuggi; si fa amicizia in fretta, si può entrare con un click nei vissuti di tanta gente in poche ore, si possono provare sensazioni forti... e tutto questo, vissuto con superficialità, leggerezza e faciloneria, potrebbe mettere nostra figlia nei guai.

Sarà importante parlarle a lungo dei rischi della rete, di tutto ciò a cui si può andare incontro, lavorando sul senso di responsabilità senza dimenticarci comunque di vigilare, poiché un atteggiamento responsabile non si costruisce in un giorno.

Un altro aspetto di responsabilità su cui bisognerà soffermarsi sarà la contraccezione, perché la figlia sballona tenderà a dire “Ma dai, mamma, cosa vuoi che succeda!” e a minimizzare ogni rischio connesso alle proprie azioni.

Rispetto all’immagine, la figlia sballona amerà essere eccentrica e vistosa, non passare inosservata quando cammina; tenderà giocare col proprio corpo, con i propri capelli, metterà smalti coloratissimi e vistosi.

Sarà dunque molto importante un confronto sull’immagine, il corpo e la Persona, e una riflessione su tutto ciò che vogliamo mostrare/dimostrare di noi attraverso l’immagine e il corpo, tema affrontato nel cap.3.

Riguardo poi all’”intimità e al pudore (paragrafo 4.2), la madre dovrà sempre ricordare a una figlia naturalmente predisposta a stare in superficie e a non avere segreti, l’importanza di coltivare una zona “intima e profonda”, da proteggere da sguardi indiscriminati, e da portare solo dentro quelle relazioni in cui davvero si sia sperimentato il sapore dell’affettività.



E alla classica frase della figlia “Mamma, ma io non ho mica niente da nascondere”, la madre potrà rispondere “Da nascondere no, da proteggere si”.

## 6.6 FIGLIA APATICA

Nel mondo della vita biologica e psicologica la quiete non esiste. La quiete viene perseguita come situazione ideale di stabile rilassamento conseguente allo spegnimento delle tensioni. Distinguere tra quiete contemplativa e pigrizia apatica è una operazione di ricognizione psicologica complessa: non solo ove essa sia rivolta ad interpretare il vissuto altrui, ma anche nell'autoanalisi del proprio vissuto. Valgano due esempi: ho di fronte a me nello stesso scompartimento del treno una persona immobile ed assorta nei suoi pensieri da cui non ricavo alcun segnale. Il treno si ferma e lui resta immobile. "Un altro ritardo!", mi trovo ad esclamare dicendolo più a me stesso che ad altri. "Non si preoccupi, questo è un semaforo a tempo, tra due minuti il treno riparte!", dichiara la voce dello sconosciuto che continua a mantenere la sua posizione immobile e assorta e non dà segno di voler continuare la conversazione. Ho di fronte una persona che sa cos'è la quiete.

Se invece la persona è assorta nei suoi pensieri ma tendenzialmente apatica (o semplicemente stanca, infastidita o forse preoccupata) alla mia esclamazione non darà risposta, e, solo dopo miei numerosi tentativi

di aprire un dialogo, chiederà: "Sta parlando con me?". L'apatia è una condizione di assenza di stimoli e disturbi che ripiega nell'indifferenza, nell'indolenza e nell'insensibilità anche affettiva.

Caratteristica della figlia apatica è quella di avvolgersi nei suoi pensieri e fantasticare di compiere le azioni che dovrebbe fare nella realtà. Il suo modo di pensare è in linea con il suo sistema di organizzazione delle azioni, massimamente ripetitive e flemmatiche. Lei pensa di alzarsi dalla poltrona, vestirsi, uscire, andare a scuola e rientrare, mentre intanto non si è ancora alzata dalla poltrona.

Ciò che colpisce nel suo modo di concepire le attività e di realizzarle non è tanto la lentezza quando la ripetizione delle attività, tendenti tutte allo sforzo minimale, spezzettate in singoli gesti, a volte numerati e cadenzati. Non accetta di tener dietro a più cose contemporaneamente poiché dovrebbe cambiare ritmo al suo lavoro e, soprattutto, al suo pensiero.

Di fronte a questioni davvero rilevanti, si dichiara incapace e si appoggia come un parassita alle persone che ha intorno.

Il sistema che adopera è solitamente quello di piangersi addosso e manovrare gli altri con il suo senso di impotenza e incapacità. E poi gratificare gli altri con complimenti e moine. Ma non si coinvolge e non c'è da attendersi reciprocità da lei. L'apatia evoluta si

presenta invece come un soggetto che possiede una delle più grandi doti: è una portatrice di pace.

La figlia apatica non farà molte domande, sulla sessualità. Farà fatica ad “accendersi”, per qualche spasimante, e non mostrerà particolare interesse, a questa età, per il genere maschile.

Sarà più facile che venga scelta, piuttosto che muoversi per scegliere attivamente qualcuno. Una figlia così sarà forse tranquillizzante, per una madre.

Non si strapperà i capelli per partecipare o meno ai compleanni, se le chiederete “Perché non inviti quell’amichetta o quell’amichetto qui a casa?” Risponderà “Boh, per me è lo stesso”, e difficilmente vi accorgete che qualcosa cattura e incuriosisce il suo sguardo.

Ma la madre non dovrà “spegnersi” insieme a lei ma cercare un dialogo, cercare un aggancio perché si sa, gli adolescenti sono tutti curiosi e desiderosi di sapere e sperimentarsi.

Non aspettiamoci che ci travolga di domande o interrogativi ...una figlia apatica va stimolata, sempre.

Si potrà approfittare, ad es., di uno dei non rari momenti in cui sarà sdraiata sul divano o sul letto, per iniziare in punta di piedi un dialogo con lei.

Dovremo essere noi a proporre qualche riflessione, provando ad accenderla, incuriosendola un po’. Potremmo raccontarle di noi, di come sono stati i nostri

primi incontri, delle emozioni che ci pervadevano in determinate situazioni.

Del cuore che batteva forte, del non sentirsi a volte a proprio agio dentro un corpo che cambiava in gran fretta, delle prime delusioni amorose.

E poi, dopo averla “accesa” con le nostre narrazioni, potremmo chiederle se ha provato qualcosa di simile, e ascoltare quel che ci racconta del suo mondo.

La figlia apatica mette sempre una certa distanza nelle relazioni, e invece mi piacerebbe “raccontarle” quanto possa essere bello lasciarsi coinvolgere, entrare in relazione, vivendo l’affettività con slancio, energia, rispetto e responsabilità.

Riguardo al corpo, all’immagine di sé, sarà sufficientemente pigra da non sbizzarrirsi nei look o nell’apparenza: quanto invece agli stereotipi di genere, che potrebbe digerire passivamente ogni giorno davanti alla tv, su quelli sarà utile chiacchierare a lungo.

I social network potrebbero essere per lei un modo per ingannare il tempo: sarà dunque importante metterla in guardia da tutti i pericoli della rete, ed aumentare le sue difese.

Stesso discorso per la sessualità e la contraccezione: bisogna aumentare il suo senso di responsabilità, attraverso uno stile narrativo, raccontandole di ciò che è successo, ad es, a una nostra conoscente che a 16 anni invece di andare in discoteca doveva occuparsi del suo

bimbo appena nato, e di notte dormiva pochissimo, ma non certo perché si stava divertendo con le amiche.

## 6.7 FIGLIA INVISIBILE.

Si intende comunemente per vergogna una emozione che va dall'imbarazzo, al pudore, all'inibizione.

Il primo passo per comprendere il movimento dell'io denominato vergogna è immedesimarsi nel momento in cui si comprende di "stare facendo una brutta figura".

In tali occasioni siamo presi dal desiderio di scomparire, di sprofondare, di nascondersi e di diventare invisibili. Ma non tutti coloro che "fanno una brutta figura" precipitano in una inibizione acuta e dolorosa; alcuni reagiscono con sfrontatezza, con arroganza, con ilarità, con indifferenza, con autocontrollo o con autocommiserazione (ciascuna di queste modalità è tipica di ciascun copione, come è facilmente intuibile). La figlia invisibile invece si curva su di sé, non avanza alcun movimento di difesa e subisce il peso della vergogna. Peso che la schiaccia e la inibisce ancor di più. Nel cercare di individuare il significato della vergogna come fenomeno emozionale umano, diffuso e univoco, abbiamo la necessità di interpretarlo nelle sue due principali componenti.

La prima è il forte coinvolgimento nelle emozioni condivise con altri. Al contrario dell'indifferenza (dell'apatico) che vige nel tenere gli eventi ad una buona

distanza dal sé, e cioè non consente loro di diventare "oggetto" dell'attenzione ma, semplicemente, li scioglie dentro i vissuti, la sensibilità di fronte agli accadimenti relazionali li rende oggetti fortemente presenti con aperta consapevolezza di loro. Percepisce ciò che vive, ne è partecipe e lo oggettiva immediatamente.

La seconda componente è quella della comparazione tra il sé e gli altri. La sua radice, che è il “sentirsi meno di”, può essere individuata nel momento in cui il bambino, uscito dalla fusione con la madre, scopre che a fianco della madre esistono altre persone: il padre, i fratelli o altre figure che occupano uno spazio accanto ad essa. Questo secondo aspetto coniuga la separazione dalla madre con la scoperta di essere meno, solo una parte tra le altre.

Non è necessario essere stati oggetto di esplicita squalifica (il disgusto altrui), che indubbiamente rafforza e rende drammatico l'accertamento dei propri limiti, per sperimentare il lato più oscuro della vergogna,; è sufficiente che l'età dell'oro (la fusionalità) si scomponga in più parti e che il soggetto senta la sua partecipazione insignificante e per ciò si percepisca ridotto e sminuito.

Se il suo precedente percorso di accertamento del sé non è stato gestito con sufficiente affettività da una madre avara o apatica, o comunque troppo superficiale per la forte sensibilità di quel bambino, a lui non sarà dato di viverli compiutamente e con fiducia.

Tutte le parti del sé, corporeo e psichico, del bambino hanno bisogno di essere riempite dall'affettività affinché essa le possa conoscere ed accettare.

La figlia invisibile vive le diverse atmosfere ed i climi sociali con una sensibilità sfibrante, aggravata dalle sue difficoltà comunicative. Non riferisce ad altri quanto vive, nella convinzione che gli altri non darebbero peso e credito alle sue sensazioni ed ai suoi pensieri, inconsistenti e banali per come essi sono, secondo lei.

L'invisibile non cura molto il suo aspetto fisico, in parte per sottovalutazione di sé, in parte perché spera di passare inosservata.

Non indosserà mai nulla capace di attirare l'attenzione e, anche se desidera più di ogni altra cosa l'essere riconosciuta ed accettata per quello che è, cerca di non far trasparire nulla di autentico. Non ama mostrare i suoi sentimenti perché pensa che siano fuori luogo, fuori tempo, scontati. Le piacerebbe moltissimo poterli esprimere e donare finalmente a qualcuno, ma si autoconvince che non sarebbero capiti ed accettati.

Non è in grado di accumulare energia e motivazioni perché è abituata a sminuzzarsi per timore di occupare troppo spazio; anche i suoi sentimenti debbono essere sempre deboli e non visibili.

Non riesce ad arrabbiarsi perché l'ira è un'emozione troppo consistente perché possa albergare nel suo sé.

La figlia invisibile, morirà dalla vergogna solo a farle la classica domanda “Ti piace qualcuno?” Figuriamoci a parlare di sessualità...

Dovremmo dunque armarci di molta delicatezza e pudore e, dentro un’atmosfera di particolare agio e tranquillità, provare ad entrare in punta di piedi nel suo mondo, nella sfera della sua emotività, e nelle sue curiosità inesprese.

Sicuramente una figlia invisibile tenderà a nascondere il suo corpo, vergognarsi dei primi accenni di seno, dei capelli che si sporcano più in fretta del solito .... e tenderà a nascondere, il suo corpo, o quantomeno cercherà di passare inosservata.

Dunque tutto il dialogo sul corpo come immagine di sé, fondamentale per gli idealtipi come sballona e adesiva, con la figlia invisibile potrà anche non essere affrontato. Più importanza invece andrà data ad internet ed ai social network, poiché una figlia invisibile potrà utilizzare questi strumenti per superare la sua viscerale timidezza ed entrare in relazione con gli altri (davanti a uno schermo ci si può nascondere, dunque è molto più facile).

E ben lo sanno gli adescatori online, che cercano di fare breccia proprio dentro le vulnerabilità delle giovanissime, cercando la complicità di ragazze in cerca di attenzione, ascolto, riconoscimento.

Una figlia invisibile, così impregnata di emotività e sensibilità, non farà certo fatica, dentro i primi approcci



amorosi, a sentirsi coinvolta fin nell'ultimo capello, ad arrossire ogni volta che vede il ragazzino che le piace, a vibrare con tutto il suo essere anche solo per una carezza. Vivrà naturalmente l'atto sessuale come carico di significato, affettività e relazione: e sarà sufficientemente empatica per comprendere quello che, un certo incontro, significa anche per l'altro.

Con lei il movimento sarà opposto: andrà aiutata a prendere un po' le distanze, a riderci un po' sopra, a non farsi coinvolgere troppo e troppo nel profondo, a guardarsi e guardare il suo corpo con un po' di ironia, leggerezza e distacco.

Anche in questo caso la comunicazione narrativa è importantissima.

Ad es., se fosse disperata perché il ragazzino a cui si è donata l'ha lasciata di punto in bianco, potremmo raccontarle episodi di vita simile alla sua accaduti durante la nostra adolescenza: li rileggerà attraverso il nostro racconto e questo la aiuterà a prendere un pochino le distanze da un dolore o una sofferenza che in lei sono totalizzanti e pervasive.

A una figlia invisibile, mi piacerebbe raccontare come il mondo interiore sia importantissimo ma non sia tutto: esiste un mondo fuori da assaporare, ed esiste un corpo, il suo, che può regalarle sensazioni meravigliose, per esempio quando incontra un altro corpo.

E possiamo regalarci e regalare all'altro il piacere, dimenticandoci per un attimo che apertura è anche

vulnerabilità, e vulnerabilità è possibilità di essere feriti. Perché apertura è anche relazione, nutrimento, possibilità di uno scambio profondo.

Vorrei ricordarle che è bella, anche se non si sente tale. E che può anche camminare con la testa alta e non sempre con le spalle curve verso il basso; che può scegliere e non aspettare di essere scelta. Che può dire di no, con la stessa naturalezza con cui sa dire sì.

#### 6.8 FIGLIA ADESIVA.

Caratteristica emblematica dell'adesivo è la ricerca di attaccamento la cui forma di spostamento più nota è l'appagamento vicario nel cibo. La bocca è l'organo con cui il bimbo ha il primo contatto positivo: l'incontro con il seno materno e l'assunzione del caldo colostro. Il primo latte non solo gli scalda lo stomaco ma lo sazia e lo appaga dopo che ha lasciato l'utero materno.

Ma non è solo il latte che lo riempie quanto la sperimentazione del contatto materno, la prima carezza, un bacio sulla pelle, il primo abbraccio.

La mancanza della madre, l'assenza di un adulto che la sostituisca, la perdita del padre o la deprivazione affettiva conducono verso il copione dell'adesivo.

La figlia adesiva ha una forte propensione a ricercare nel cibo un appagamento vicario rispetto all'attaccamento ed è soggetta a manifestare molti dei diversi disturbi dell'alimentazione: dalla preferenza per i cibi dolci e nutrienti ai disturbi della nutrizione o

dell'alimentazione incontrollata, fino alla bulimia. Il copione di base dell'adesivo è invece più semplicemente incentrato sul desiderio di sperimentare la sensazione di attaccamento, di cui è continuamente in attesa come di una promessa ancora non mantenuta.

Le successive evoluzioni, anche patologiche, sono schemi di categorizzazione psicologica e di azione giocati in contatto con altri copioni che, invece di equilibrare, rendono ancor più gravi le condizioni del soggetto.

Per comprendere il copione di base dell'adesivo occorre mettere bene a fuoco la natura del suo bisogno di attenzione: egli tende a richiamare l'interesse degli altri su di sé, a mettersi in mostra fin da piccolo per giungere addirittura ad interpretare il ruolo del pagliaccio nel gruppo. Pur di essere considerata, la figlia adesiva sceglie di far ridere di sé. Ama il contatto fisico, si pone sempre a bassa distanza dalle persone, chiunque siano, le tocca, le richiama a sé. L'adesiva si presenta come una buona amica perché ha bisogno di amici al punto da svendersi, diventare servizievole oltre misura, sottomettersi e lasciarsi ingannare.

Pur di essere apprezzata diventa condiscendente ed è facilmente condizionabile e manipolabile. Più vive carenze affettive, più concede potere all'altrui presenza: accetta qualunque ordine o proposta, anche insana, pur di essere parte di un gruppo. Nel rapporto con gli altri non cerca di far prevalere la sua opinione ma giunge a sacrificare se stessa purché vi sia accordo tra le persone

e non avvenga nessuna separazione o allontanamento. La sua proiezione verso gli altri la rendono riconoscibile per altre due sue caratteristiche: l'imitazione e la sottomissione.

La ricerca affettiva la propone come un soggetto disponibile ad ogni contatto a cui l'adesiva si adegua per favorire le richieste dell'altro ed essere da lui accettato. L'altro è per lei sempre buono e positivo, in ragione dell'attenzione che mostra verso di lei, e dall'altro l'adesivo può facilmente farsi "rapire"; il rapimento è un incantamento emozionale gratificante che fa apparire l'altro infinitamente buono e importante. E, anche di fronte ad attenzioni minime, lei sente gratitudine per l'interesse che l'altro mostra; è infatti molto facile "comperare" un'adesiva. Basta ascoltarla, gratificarla e promettere un' attenzione crescente per il futuro e contemporaneamente minacciare che, se non si comporterà secondo le aspettative, interverrà una separazione, determinata dalle situazioni, non dalla volontà dell'altro.

L'ansia di separazione è il motore della personalità dipendente e, attraverso l'attrazione di appagamento e la paura di perdere tale possibilità, la sottomissione si attua.

C'è un momento in cui la figlia adesiva comprende il suo eccessivo bisogno di attaccamento e trova qualcuno a cui esprimere tale bisogno e dividerne le

manifestazioni. A quel punto il suo difficile viaggio nelle relazioni diventa un facile volo.

Quando il suo bisogno di essere oggetto di attenzione è saziato, non sarà più petulante ma affettuosa, sensibile, affezionata e premurosa.

L'adesiva ha una grande capacità di coltivare le relazioni, ricordarsi gli anniversari, far sentire la sua presenza con continuità alle persone. Ha un grande senso dell'amicizia ed è fedele anche quando la fedeltà gli costa e gli fa vivere contraddizioni.

Ha grande memoria per le attenzioni che ha ricevuto e discrimina in modo netto le persone che l'hanno ferita da quelle che l'hanno aiutata e compresa.

La figlia adesiva sarà disposta a tutto per un po' di affetto e attenzioni....

Tra i vari idealtipi, l'adesiva e la sballona saranno le più vulnerabili rispetto alla pedofilia online, poiché saranno quelle maggiormente desiderose di entrare in relazione, di aprirsi a nuovi e stimolanti incontri.

L'adesiva ha anche un bisogno fortissimo di ricevere affetto, di sentirsi riconosciuta ed amata, e sarà disposta a tutto, o quasi, per saziare questo suo bisogno. E tenderà a fidarsi ed affidarsi con molta facilità, sia con persone conosciute che sconosciute. Bisognerà dunque vigilare con attenzione sull'uso che farà della rete, impedendole di mettere password o protezioni: sarà importante dialogare a lungo con lei sui rischi della rete, sull'attenzione e selezione che dovrà

porre rispetto alle persone che le chiederanno l'amicizia sui social network, sul *sexting* e sui rischi connessi, sul cyber bullismo.

Tenderà a confondere eventuali lusinghe sul suo aspetto fisico come manifestazioni di affettività, dentro le quali cercherà di tuffarsi a braccia aperte, dunque andrà messa in guardia e aiutata a discernere i vari tipi di approcci, proprio per tutelarla da probabili cogenti delusioni e ferite.

Cercherà di piacere a tutti i costi, di farsi notare, a volte esagerando anche nel modo di vestire.

La madre dovrà aiutarla a riflettere sul messaggio che vuole passare attraverso il proprio corpo, per aiutarla a non confondere il gioco di seduzione con un desiderio profondo di affettività. Lei attraverso la seduzione cerca l'affettività, mentre per il genere maschile è molto più rapida l'associazione tra la seduzione e la sessualità.

La madre potrà dunque, accompagnandola a comprendere queste distinzioni, aiutarla a non incappare in troppi equivoci con il genere maschile.

Equivoci dovuti anche al suo estremo bisogno di contatto fisico, che in taluni casi potrebbe essere mal interpretato facendola così incappare in situazioni spiacevoli.

La figlia adesiva tenderà a svendersi, ad omologarsi, ad andare "oltre" i suoi desideri pur di compiacere e di essere accettata.

Fondamentale, allora, aiutarla a concentrarsi maggiormente sui propri, di desideri. Sulle proprie emozioni, sul proprio corpo, imparando sempre più a rispettarsi e a farsi rispettare.

Sarebbe un bel traguardo, per una figlia adesiva, arrivare a incontrare l'altro attraverso un rapporto sessuale perché lo si è scelto, non perché "L'han già fatto tutte le mie amiche, mancavo io" o perché "Lui voleva altrimenti mi avrebbe lasciato".

Una madre può, come gli argini per un fiume, offrire contenimento e direzione. E può aiutare la propria figlia a scorrere nella vita, vigilando, stando a lato, invisibile e forte. Se gli argini sono adatti, il fiume segue il suo corso, e non straripa.

(1) *"L'irradiazione affettiva"*, Vincenzo Masini, Rita Gherghi, La bancarella Editrice, 2013

## **CONCLUSIONE**

Ho scritto questa tesi, o, se vogliamo, questa raccolta di riflessioni, perché ho sentito il bisogno da un lato di proteggere mia figlia dai molti rischi che potrà correre in un mondo così complesso, dall'altro di fornirle un paio di ali, per poter esplorare la vita e il mondo che la sta aspettando, senza farsi troppo male e imparando a comprendere chi è, e quale sarà il suo percorso.

Compito non facile, per alcuni di noi genitori, troppo ansiosi e protettivi. Ma anche non facile per alcuni dei nostri figli, spesso desiderosi di vivere tutto troppo presto, accelerando in modo eccessivo la loro crescita ed esponendosi a rischi di cui non riescono a prevedere implicazioni e conseguenze.

Un buon dialogo con i nostri figli, modulato e impostato in base alle loro caratteristiche personali, potrà essere un valido aiuto, una stella polare per orientarsi anche nei giorni di tempesta.

E permetterà a noi madri di trasmettere alcuni strumenti e valori ai nostri figli, e ai nostri figli di sentirsi compresi, accompagnati e sostenuti in un'età così meravigliosa e difficile come quella dell'adolescenza.



## BIBLIOGRAFIA

*Silvia Vegetti Finzi, Anna Maria Battistin, L'età incerta, Mondadori, 2001*

*Vincenzo Masini, Dalle emozioni ai sentimenti, Edizioni Prepos*

*Lorenzo Barbagli, Pedagogia Relazionale, La Bancarella editrice, 2014*

*Vincenzo Masini, Rita Gherghi, L'irradiazione affettiva, La bancarella editrice, 2013*

*Gustavo Pietropoli Charmet, Non è colpa delle mamme, Oscar Mondadori, 2009*

*Daniela Galardi "Come parlare della sessualità ai vostri figli", Achille Dedè, ed.Piemme, 1994*

*Lorella Zanardo "Il corpo delle donne", Feltrinelli, 2014*

*Pellai, Alberto, Rivista Psicologia contemporanea. Teen-porn. Cosa dire ai giovanissimi sulla pornografia. Psicologia contemporanea, Anno: 2014- Fascicolo: 246*

*Laura Austoni, Alberto Zatti, I codici del piacere, Franco Angeli, 2012*

*Dr. Pierre Galimard, "Da 11 a 15 anni, Mutamenti, conflitti e scoperte dell'adolescenza", Editrice Ancora Milano, 1993*

*Alberto Pellai, "Tutto troppo presto, L'educazione sessuale dei nostri figli nell'era di internet", De Agostini, 2015*

*Marina Terragni, "La scomparsa delle donne", Mondadori, giugno 2007*

*Willy Pasini, "La seduzione è un'arma divina", Mondadori, 2012*