

PER UNA POSITIVA CRESCITA AFFETTIVO/SESSUALE

Vi propongo alcune semplici riflessioni:

1) ADOLESCENZA LUNGHISSIMA: COME UTILIZZARLA

L'adolescenza, ai nostri giorni, si protrae per moltissimi anni. Mentre all'inizio di questo secolo era di circa 3/4 anni, ora va da un minimo di dieci a più di vent'anni. Anzi: per alcuni sembra non finisca più! Molti non riescono a superare la loro dipendenza psicologico-affettiva dalla loro famiglia di origine: quanti "mammoni" ci sono in circolazione!

Si esce dall'adolescenza se si diventa autonomi dal punto di vista operativo, intellettuale, psicologico, affettivo e morale, e se si completa il cammino passando dall'**autonomia alla vera maturità affettiva**.

Poter avere un'adolescenza così lunga può essere una fortuna, ma solo se si sa sfruttare questo tempo in modo positivo.

Ritengo particolarmente importante impegnarsi nelle seguenti attività e relazioni:

- **scuola**: vissuta come privilegio, come utile e (almeno per qualche materia o per le relazioni che vi possono nascere e sviluppate) anche come piacevole;
- **sport**: lo sport – da solo – non salva: abbiamo anche tanti esempi negativi. Ma lo sport è molto importante per ogni giovane. E, possibilmente, più di uno: qualche sport individuale e qualche sport di squadra;
- **hobbies**: gli hobbies riempiono la giornata, la settimana, la vita; compensano e sublimano molti impulsi e desideri;
- **lavoro**: non si può aspettare i 25/30 anni per guadagnarsi qualcosa! L'esperienza lavorativa, anche solo per i propri parenti, nei periodi estivi, part-time, è fondamentale;
- **volontariato**: siamo nel Paese, l'Italia, dove c'è la percentuale più alta di volontariato: ritengo che sviluppare il senso di solidarietà per i più deboli (anziani, persone in ospedale, handicappati, bambini in difficoltà, ecc.) sia essere in linea con uno dei più bei "segni dei tempi";
- **avere amici**: è importante nell'adolescenza avere amici: 2/3 amici veri! Innanzitutto dello stesso sesso; poi anche dell'altro sesso. L'amicizia sviluppa la profondità e la finezza del rapporto interpersonale e apre la persona alla maturità affettiva;
- **appartenenza a qualche gruppo**: anche la vita di gruppo, di comunità, serve a sviluppare capacità sociali, dà possibilità di esprimersi, confrontarsi, rinfrancarsi, assumere una propria identità.

Qualcuno potrà domandarsi perché si parla di queste cose quando il tema prescelto è l'affettività e a sessualità. La risposta è semplice ed immediata: se uno non si realizza, più facilmente si sballa. E chi entra nel mondo della droga, dell'alcool, delle compagnie negative

(furti, scassi, ecc.) non può crescere bene, neanche dal punto di vista affettivo/sessuale! Queste esperienze diventano “un buco nero” psicologico che attira qualsiasi altro desiderio ed espressione umana creativa e costruttiva.

2) IL NUOVO RAPPORTO CON IL TUO CORPO

Per il bambino, il corpo è soprattutto un **mezzo operativo**: per poter mangiare, camminare, giocare, parlare, disegnare, ecc.: per fare. Alla tua età, il corpo è invece anche (e soprattutto) una tua carta d'identità, il tuo biglietto da visita, un **mezzo di relazione**.

Quasi tutti gli adolescenti devono fare i conti con il loro corpo che cresce, che cambia, che non è forse come si vorrebbe: che è, comunque, nuovo e diverso. Ci si preoccupa del naso, delle orecchie, della statura e del peso, dei muscoli, della voce, delle gambe, dei capelli, delle proprie caratteristiche sessuali, ecc.

È sempre stato così: ma, ai nostri giorni, tutto viene esasperato dai mass-media e dalla TV, che, continuando a proporre ideali molto alti, inducono continuamente “bisogni verso la forma perfetta”, evidentemente irraggiungibile. L'eccessivo differenziale tra l'ideale troppo alto ed una coscienza del proprio essere troppo bassa crea sempre conflitto.

È necessario conoscersi, aver cura di sé, migliorarsi, ma anche accettarsi.

3) IL TUO ESSERE È UNA “UNITÀ PSICO-FISICA”

Lo stato fisico del corpo influisce sulla psiche umana. I “cambiamenti” mettono sempre in discussione l'equilibrio personale. Ciò che avviene nell'adolescenza, come del resto in ogni cambiamento radicale o dovuto a cause esterne (come malattie, conseguenze da operazioni, incidenti, ecc.) o dovuto a cause endogene (come adolescenza, menopausa, invecchiamento, ecc.) esige un assestamento nuovo, che non è sempre facile. Possono nascere paure, blocchi, ansie.

Ma anche **l'umore negativo**, la depressione, il senso di inferiorità, la non accettazione di sé, **influisce negativamente sul tuo “fisico”**. Molti atteggiamenti del corpo, manifestazioni e malattie psicosomatiche (sudorazione, tic, tachicardia, ulcera, colite, ecc.) hanno spesso origine psicologica. Il sentire, invece, il tuo corpo “sano” aiuta lo sviluppo positivo anche dal punto di vista psicologico. Se uno non sta bene con se stesso, non può star bene con gli altri.

La gioia di vivere migliora tutto te stesso, ti fa essere più attraente, più bello: oltre alla bellezza “statica” (misure, forme, colori, proporzioni, ecc.) c'è la bellezza “dinamica”, la bellezza “relazionale” (cioè la bellezza statica più la vitalità). È questa la vera bellezza!

La persona depressa diventa meno piacevole e non prova più dentro di sé la spinta affettiva/sessuale.

4) PER UN SANO SVILUPPO AFFETTIVO SESSUALE

Una persona cresce bene sessualmente se ha avuto rapporti significativi e continuativi (dialogo, rapporto affettivo, esempi di imitazione positiva) con entrambi i propri genitori; se i genitori stessi, prima ancora di essere bravi padri e madri, sono bravi marito e moglie (e se il figlio li vede così, come marito e moglie soddisfatti); se accetta positivamente il proprio corpo; se è capace di relazioni profonde; se non ha paura dell'altro sesso; se non ha avuto esperienze negative e traumatiche o, avendole avute, le ha elaborate; se ha una corretta, completa e precisa informazione, senza tabù, ma anche senza leggerezze e superficialità; se ha dentro di sé il gusto della vita, la gioia di vivere.

5) IL VERO SENSO DELLA SESSUALITÀ

Molti di voi, soprattutto i maschi, hanno avuto per le mani giornali pornografici o hanno visto film erotici esasperati. Vi si presenta un'immagine del sesso molto settoriale ed errata, ben diversa dal significato della sessualità matura.

Questo modo di presentare la sessualità può, alla lunga, essere molto nocivo e può creare una profonda dicotomia tra quello che ognuno prova nella sua esperienza vitale e quanto viene proposto esasperatamente nella pornografia. La vera affettività e sessualità è quella che ognuno di noi sente nascere e svilupparsi dentro di sé: che cresce e si esprime creativamente e progressivamente.

Vi riassumo alcune considerazioni sulle proposte banali e volgari del materiale pornografico: la vita dei protagonisti di queste pseudo-storie è assolutamente non reale (nessuno lavora o studia, nessuno si lava, né prende precauzioni, si preoccupa di eventuali malattie, che possa nascere un figlio, ecc.); spesso il sesso viene collegato con la violenza, l'omosessualità, forme rmaniacali, volgarità di linguaggio; si riduce tutto al rapporto corporeo esagerato ed ossessivo; nessuno manifesta sentimenti, affettività, senso di responsabilità; il corpo, soprattutto quello della donna, è solo "oggetto" di potere; gli organi sessuali spesso sono anomali, i rapporti ripetuti oltre ogni realismo; la sessualità si trasforma solo in prestazione ed esibizionismo; ecc.. Il tutto crea un'idea del sesso non vera, che spesso lascia l'adolescente (e non solo l'adolescente!) nel dubbio di non essere normale.

La naturale fisiologica ambivalenza dell'adolescente si trasforma in auto-sospetto di omosessualità; gli atteggiamenti comuni di pudore, riservatezza, finezza, attenzione all'altro, sono irrisi e travisati; i sentimenti umani più profondi (voglia di privilegio, trepidazione, sensazione di esser grandi e piccoli, di voler coccolare ed essere coccolati, piccole gelosie, affetto, amore, fiducia, alleanza, ecc.) sono dimenticati.

Ma non si tratta solo di difendersi dal materiale pornografico. A volte sono ancora più insidiose e subdole altre forme più nascoste: film del normale circuito, telenovelas, telefono erotico, ma anche numerose rubriche di pseudo-terapeuti del sesso! È una mentalità largamente diffusa.

EDUCAZIONE AFFETTIVO-SESSUALE

La vera sessualità è invece un rapporto comunicativo tra due persone in cui, sulla base dell'affetto e dell'amore, sono compresenti tutte le possibili relazioni umane.

Sono in gioco tutti i sensi, la fantasia, l'erotismo, i sentimenti, il corpo, l'intelligenza, il dialogo, la progettualità. È tutta a persona che entra in rapporto con un'altra persona. È un avvicinamento lento, spontaneo, graduale. La sessualità non è figlia del proibito, ma dell'amore.

Parte dal rispetto, dalla stima, dall'amicizia sempre più intensa, per arrivare alla confidenza, alla condivisione, all'affetto, al rapporto privilegiato, sempre più unico e irripetibile. Non è corsa a ripetere modalità precostituite. È il gusto di stare con l'altro, sempre di più e più profondamente: non per possessività ed egoismo, ma con il gusto, il piacere, la gioia che l'altro sia felice.

Dott. Romeo Bella Bella

