



Mi piaci
***L'amore ai tempi
di Facebook***

Un progetto di educazione all'amore

Fondazione Incendo nasce nel 2002 con la *mission* di promuovere e sostenere attività ed iniziative di carattere culturale per l'integrazione sociale e la formazione dei cittadini in continuità con la presenza dei cattolici nella società. Le esigenze fondamentali alle quali la *Fondazione Incendo* intende rispondere riguardano i contenuti, i percorsi e gli strumenti educativi che la comunità educante deve rivolgere ai giovani per promuoverne la crescita sociale, culturale e spirituale. Questa aspirazione si concretizza nella realizzazione di progetti destinati prevalentemente al mondo giovanile ed alle famiglie, anche in collaborazione e coordinamento con altri enti, movimenti, organismi ed associazioni: www.fondazioneincendo.org/incendo/home.html

Premessa

Questa pubblicazione vuole essere uno strumento per far conoscere a genitori, insegnanti ed educatori i contenuti del progetto *Mi piaci! L'amore ai tempi di Facebook*. Come tale, nasce dalla riflessione condivisa e dall'esperienza di tutti i professionisti che fanno parte dell'équipe.

Accenniamo qui brevemente alla genesi di questo percorso di educazione all'affettività, che ha mosso i primi passi nel 2010.

All'origine di questa che nel tempo si è rivelata una preziosa avventura per noi e per i tanti giovani incontrati, possiamo distinguere un particolare desiderio educativo ed una convinzione profonda che nasce da un dato di realtà: veniamo al mondo da una relazione e potremmo dire che, già all'alba del nostro "io", *siamo* noi stessi *esseri in relazione*, godendo di quel rapporto così unico nell'esistenza umana che si instaura con nostra madre. Da quel rapporto che ci precede e che è la ragione stessa del nostro esistere, crescendo, assaporiamo nelle nostre esperienze l'importanza di legarci all'altro per compiere la nostra identità. Già nell'età dell'infanzia, riconduciamo questo moto *da e per* l'altro nell'alveo dell'amare. *Amare* è l'infinito di un verbo: indica un'azione da realizzarsi. *L'amore* è il senso del nostro esistere, eppure non ci è dato già plasmato, richiedendo di essere riconosciuto, appreso, educato. Proprio quest'esperienza *dell'amare* e *dell'essere amati*, che è all'origine di ogni persona, viene avvertita e desiderata intensamente negli anni dell'adolescenza. Per l'adolescente assume una particolare importanza comprendere le dinamiche della propria affettività per scegliere liberamente e responsabilmente.

Questa idea ha preso forma grazie ad un'équipe bene assortita, partecipata da sensibilità e professionalità differenti, e arricchita da competenze psicologiche, antropologiche, mediche, ostetriche: tutti esperti che condividono una visione comune della persona umana, a partire dalla sua unicità e preziosità. Questo presupposto, unitamente alla passione educativa, è stato un canale preferenziale per avviare un dialogo tra di noi e spingerci ad

assecondare richieste che nel tempo si sono intensificate, talvolta sfidando distanze notevoli e conseguenti fatiche.

Un supporto decisivo è stato offerto da Fondazione Incendo, la quale ha riconosciuto sin da subito la corrispondenza della finalità della proposta con le ragioni della propria costituzione. La Fondazione, con grande coraggio, si è assunta ogni onere di promozione e gestione del progetto, cogliendone la preziosità per tanti giovani, garantendo così solidità e fattibilità a quell'intuizione che stava prendendo corpo.

Proporre l'educazione all'affettività ai giovani richiedeva una decisione forte: *come parlarne?* Avremmo potuto privilegiare l'aspetto igienico-sanitario, o quello psicologico, o infine quello etico-morale. Invece, ci siamo lasciati guidare dall'urgenza di coniugare, di unire, di ricomporre la ragione ed il cuore, il sesso e l'amore, la sessualità e l'affettività.

Prendeva forma, quindi, quel desiderio di aiutare i giovani a riconoscere come un'esperienza affettivamente matura coinvolga tutte le dimensioni della persona: il corpo, la mente, la psiche, così come l'intelligenza, la libertà, la responsabilità, il rispetto dell'altro. Recuperare questo sguardo unitario sulla persona, proprio a partire da quelle condizioni così particolari quali sono la pubertà e l'adolescenza, era - ed è - la sfida che ci si poneva dinnanzi. In particolare, poi, l'esperienza educativa ci induceva a non privilegiare un'impostazione pedagogica "sui comportamenti a rischio" ma piuttosto a favorire la *ricerca della bellezza, di un senso* nella propria affettività e sessualità. D'altronde, la libertà si "accende" quando intravede una cosa bella: da qui l'importanza di accompagnare i giovani a recuperare uno sguardo di meraviglia in grado di riconoscere la bellezza e la dignità della propria persona e della propria sessualità.

Siamo giunti a dieci anni dall'esordio di questo cammino ed è tempo di bilanci: il dato più significativo è che sono tanti i giovani raggiunti, nelle loro classi e nei contesti dove vivono, fino a sommare circa 5000 ragazzi in 23 scuole secondarie di primo e secondo grado e in altrettante realtà formative extrascolastiche (associazioni, oratori, parrocchie), ben oltre ogni nostra aspettativa. Il percorso è stato offerto prevalentemente a studenti di terza media e seconda superiore, essendo argomento curricolare per queste fasce di età. La proposta è stata poi estesa e adattata, a seconda delle esigenze manifestate, ai

ragazzi di età compresa tra i 13 e i 20 anni, con alcune esperienze anche in quinta elementare. Quanto ai confini territoriali, il progetto è stato proposto a scuole e realtà educative presenti nelle province di Modena e Reggio Emilia.

Dietro a questi numeri ci sono tanti volti, tante storie, tante domande, tante risate, tanti silenzi e talvolta anche qualche momento di commozione. Pian piano, nel nostro operare, abbiamo fatto nostro il pensiero per il quale i giovani, prima ancora che destinatari di un messaggio, sono i veri protagonisti di questo progetto, perché abbiamo potuto sperimentare incontrandoli quanto sia presente in loro il desiderio di bene e di cose grandi.

Quest'attività ci assimila ai contadini che seminano con speranza e pazienza, fiduciosi che qualche buon seme tra tutti germoglierà nel segreto della terra, espandendo il suo profumo e donando i suoi frutti. Un frutto è già sicuro: i giovani hanno cambiato le nostre vite, rinvigorendo il nostro impegno a vivere per primi ciò che desideriamo per loro.

i responsabili del progetto







L'articolazione del progetto

L'educazione all'amore – che entra nelle aule scolastiche come educazione affettiva o sessuale - è una questione aperta, interna alla più ampia “crisi” o “emergenza” educativa contemporanea; ma presenta alcune specificità, soprattutto quando diventa oggetto di progetti scolastici.

Nell'immaginario diffuso l'esperienza dell'amore (e della sessualità, dell'affettività, del significato della corporeità) viene separata dalla domanda sul “bene” per l'uomo. Attraverso i social network (o il consumo di pornografia online) si modifica poi la percezione della vita affettiva e delle relazioni, specialmente tra i giovani. Non si può dimenticare la tendenza contemporanea ad enfatizzare il lato emotivo dell'amore: nelle relazioni non ci sarebbero limiti, se non il consenso dei partner.

Di conseguenza, l'educazione affettiva/sexuale dovrebbe semplicemente elencare strategie utili ad evitare gli “effetti collaterali” del rapporto genitale (dalle malattie veneree alle gravidanze indesiderate), senza offrire ai destinatari chiavi di lettura del loro vissuto.

In questo contesto è urgente riproporre ai giovani la bellezza dell'amore autentico, che si esprime nel dono di sé integrale, fedele, fecondo.

Ciò richiede una consapevolezza: ogni riflessione sull'amore e sull'educazione all'amore implica un'antropologia, cioè una visione generale dell'uomo. L'antropologia su cui si basa *L'amore ai tempi di Facebook* parte da un semplice assunto: l'essere umano è *persona*, non *individuo*.

Il termine *individuo*, anche nella sua etimologia (dal latino *individuus*, "non divisibile") fa riferimento all'uomo come entità astratta, chiusa in se stessa, senza legami.

La parola *persona* (dal latino *persōna*, che originariamente indicava la maschera teatrale e per estensione è passato a denominare la globalità del soggetto) rimanda invece a un essere singolo, ma fondato da relazioni costitutive: quelle con altre persone, ma anche quelle che legano tra loro la mente e il corpo, la ragione e gli affetti. Ciascuno, in quanto *persona*, vive nell'integrazione di tante diverse componenti: corporeità, psiche, relazioni, exteriorità e interiorità. Questa definizione ci permette di sottolineare alcuni aspetti. Innanzitutto, nasciamo in circostanze che non abbiamo potuto scegliere e che ci limitano (il tempo e il luogo, la nostra famiglia, il nostro corpo). In quanto capace di agire liberamente, inoltre, ogni *persona* presenta un valore che nessuno può calpestare: non può mai essere considerata come mezzo per altri scopi, ma solo come fine in sé.

I riferimenti antropologici e pedagogici del progetto sono esposti nel volume di G. Pinelli, *"Nulla di più arduo che amarsi"*. *Eros, affetti, educazione al tempo dei social*, Marcianum Press, Venezia, 2021.

I contenuti

I contenuti del progetto sono idealmente scanditi in tre moduli tematici, che riportiamo in forma schematica per approfondirli nelle pagine che seguono.

I. Partiamo dal corpo (area medico-biologica)

Chi sono? Le diverse dimensioni della persona.

Il corpo come dimensione costitutiva della persona.

I cambiamenti psicofisici tipici della pubertà/adolescenza.

Il corpo maschile e il corpo femminile nelle rispettive specificità.

La struttura della fecondità umana.

Il significato antropologico della relazione biologica.

II. Dal “mi piaci” al “ti voglio bene” (area area psicologica)

Le emozioni fondamentali e la loro funzione nelle relazioni.

Che differenza c'è tra emozione e sentimento?

L'innamoramento.

In cammino verso l'amore: dal “mi piaci” al “ti scelgo per ciò che sei”.

L'amicizia come relazione fondamentale.

I. Con gesti e parole (area antropologica)

Il significato delle parole e dei gesti nella relazione.

Il gesto corporeo come manifestazione/espressione della persona.

I gesti che costruiscono l'intimità nella relazione.

La sessualità come esperienza di dono di sé e accoglienza dell'altro.

La metodologia

La nostra metodologia si fonda su alcuni principi-guida, condivisi da ogni membro dell'equipe; e comprende alcune strategie di azione, che riguardano il modo in cui si opera in classe con i ragazzi ma anche i rapporti con i loro adulti di riferimento (genitori, insegnanti, educatori).

Principi di riferimento

1. Non si possono introdurre altri a un lavoro nel quale non si è impegnati per primi. Per i professionisti coinvolti in *L'amore ai tempi di Facebook*, portare in classe la propria competenza per educare i più giovani all'a-

more non significa erogare “informazioni” o “istruzioni per l’uso”. La preparazione professionale si intreccia a una continua riflessione su di sé, e sui feedback offerti dai ragazzi che incontriamo.

2. All’attività in classe si affianca un lavoro costante di formazione/aggiornamento e di confronto all’interno dell’équipe, anche con l’ausilio di qualificati esperti esterni.
3. Gli incontri con giovani e studenti ci testimoniano che è necessaria profonda umiltà di fronte alla delicatezza di ogni storia personale. Questo ci motiva a cercare chiavi di lettura sempre più adeguate e ad approfondire la visione antropologica su cui il progetto si basa, alla luce dell’esperienza concreta.

Il metodo di lavoro

1. Il nostro approccio metodologico risponde alla complessità dell’oggetto e alla necessità di accostarlo in modo “globale”. Nelle classi utilizziamo strumenti multimediali (slide, video e film), momenti di brainstorming, letture, discussioni e lezioni partecipate, ascolto di brani musicali, giochi di ruolo, racconti, spiegazioni. Ogni strumento punta all’unico scopo educativo che ci proponiamo: introdurre i giovani a una riflessione sull’affettività, sulla sessualità e sull’amore che li aiuti a interpretare il proprio vissuto e a collocarlo in un orizzonte di significato, per poter compiere scelte il più possibile consapevoli e mature.
2. Gli interventi formativi partono sempre dalla concreta esperienza dei ragazzi che ci troviamo davanti. Il punto di inizio sono sempre le loro reali domande: quelle che emergono in itinere, ma anche quelle che ci giungono prima di entrare in classe. Prima dell’avvio del progetto, infatti, chiediamo sempre di ricevere (senza obbligo per docenti e studenti, e nella massima libertà) eventuali interrogativi degli studenti, in forma anonima.
3. Siamo consapevoli che i giovani che incontriamo per un breve tratto di strada sono figli, studenti, alunni: vivono già in una trama di relazioni significative. Siamo inoltre convinti che il tema dell’educazione all’amore, poiché chiama in causa una visione a tutto tondo dell’essere umano, richieda un atteggiamento di trasparenza nei confronti del-

le famiglie, prime titolari della responsabilità educativa. Nella nostra metodologia rientra dunque la ricerca programmatica di sinergie con genitori e insegnanti attraverso incontri di presentazione prima dell'inizio dell'attività in classe; e di feedback al termine del percorso. Il dovere di trasparenza si unisce al desiderio di uno sguardo condiviso sui ragazzi nella collaborazione tra adulti, riconoscendo la tipicità di ogni luogo formativo.



Chi sono io? Il diamante e le sue sfaccettature

Prima di addentrarci nell'esposizione dei temi del progetto, ci sembra utile proporre e spiegare l'immagine-guida che appare nel logo.

Affrontare il tema dell'educazione all'amore significa fare i conti con la domanda su se stessi. L'esperienza dell'innamoramento, dell'attrazione fisica, dell'eccitazione e del desiderio chiamano in causa la persona nella sua interezza, nonostante la maggiore "visibilità" dell'elemento corporeo.

Proprio come il diamante, che nella sua splendente unità presenta numerose sfaccettature, ciascuna unica eppure inseparabile dalle altre, così l'identità di ciascuno si definisce a partire da una pluralità di componenti. Nella persona corporeità, psiche e relazioni risultano inseparabili: ognuna di queste dimensioni ha bisogno, per essere compresa, del riferimento alle altre. Non si può concepire in astratto la psiche di un soggetto senza

riferirsi al corpo in cui è incarnata; non si può assolutizzare il dato biologico senza tenere presente ciò che lo supera. Può essere talvolta necessario isolare momentaneamente alcuni aspetti a fini analitici; ma non si deve smarrire una dimensione unitaria, nella quale riconoscere il valore della persona.

Nella nostra prospettiva la sfera sessuale non si identifica con la semplice genitalità. Con il termine “sessualità” indichiamo una dimensione essenziale e strutturale della persona, un modo di vivere, di essere, di manifestare se stessi. Da questo assunto deriva la scelta di affrontare ogni questione in modo integrale, attivando differenti discipline che permettano di entrare in tutti gli aspetti coinvolti nell’esperienza d’amore.



I - Partiamo dal corpo

Questo primo modulo del progetto intende guidare i ragazzi alla scoperta e alla comprensione del proprio corpo sessuato, come componente costitutiva della loro identità personale. Il concetto di “maturazione biologica” è il primo passo per introdurre la dimensione della “maturità relazionale”.

Il corpo come dimensione costitutiva della persona

Parlare dell'essere umano come di un essere personale significa restituire al corpo la pienezza del suo significato nella nostra esperienza.

Una prospettiva culturale oggi diffusa tende a leggere il corpo umano come semplice materia o come oggetto tra gli altri. Il corpo, quindi, come meccanismo complesso, guidato da pulsioni e processi fisiologici; qualcosa che “possediamo”, ma che incide poco o per nulla sulla nostra identità.

Uno sguardo approfondito alla nostra costituzione biologica, anatomica

e fisiologica restituisce un quadro molto diverso. Qualunque sia il nostro rapporto con esso (accettazione, apprezzamento, fatica, rifiuto...), il corpo rientra inevitabilmente nella nostra percezione di noi stessi. Anzi, è dimensione costitutiva della nostra identità. Ci accompagna in ogni azione, pensiero, parola: è il luogo in cui tutto ciò che è “interiore” si concretizza (negli atti volontari, ma anche nelle reazioni involontarie che accompagnano la nostra vita emotiva). Non possiamo pensare il nostro corpo come un “batello” del quale siamo piloti. Esso è parte di noi e del nostro dire “io” (anche quando ciò risulta difficile o doloroso): per i complessi e delicati meccanismi fisiologici che lo caratterizzano (e che costituiscono un capitolo fondamentale dell’integrazione psicofisica), e per il modo in cui esso entra, come immagine interiorizzata, nella nostra rappresentazione di noi stessi.

La corporeità, infine, è il luogo in cui trovano manifestazione i nostri moti interiori. Il corpo è per gli altri un *segno* che dice di noi: ci consente di entrare in rapporto con altri “io”, che diventano per noi dei “tu”.

I cambiamenti psicofisici della pubertà/adolescenza

“Il mio corpo sta cambiando. Sono contenta, ma mi fa un po’ paura. Come mai a un certo punto inizia tutto questo cambiamento?”

L’adolescenza conduce alla conquista dell’identità personale, alla capacità di dire “io” (etimologicamente *adulescens* è colui che è impegnato nel passaggio all’età adulta). Questa stagione della vita è un momento di passaggio, in cui si verificano significativi cambiamenti fisico-biologici e psicologici. La maturazione psicologica ed esistenziale si intreccia a quella fisica tipica della pubertà. In realtà, non è detto che al raggiungimento della maturità genitale/sessuale (risultato inevitabile di meccanismi biologici) corrisponda un’analoga maturità umana e affettiva, una consapevolezza rispetto al significato delle modifiche subite dal proprio corpo. Proprio questa non automatica coincidenza tra sviluppo biologico e sviluppo psicologico offre un punto su cui lavorare nell’educazione all’amore.

Le graduali e decisive trasformazioni corporee tipiche della pubertà, segno visibile di un processo che coinvolge la persona intera, sono molto di-

verse nel maschio e nella femmina. Ogni persona è infatti un *essere sessuato*: costituito in un corpo di uomo o di donna, ciascuno dei quali porta con sé caratteri suoi propri; al tempo stesso questi ultimi, per essere colti nella loro completezza, esigono il rimando all'altro da sé. Per comprendere il corpo maschile e il corpo femminile nelle loro specificità serve uno sguardo "reciproco". Apprezzare la meravigliosa complessità dell'uno significa sempre guardare anche e contemporaneamente all'altro.

Il corpo maschile e il corpo femminile nelle rispettive specificità

Le trasformazioni caratteristiche della pubertà sono legate all'inizio di una più consistente produzione di ormoni sessuali: si innesca una successione di eventi fisico-biologici, che si manifestano con lo sviluppo di caratteri sessuali primari e secondari.

Il corpo maschile

"Da dove nascono gli spermatozoi?"

Nel maschio la pubertà corrisponde alla produzione in grandi quantità soprattutto di androgeni, che favoriscono lo sviluppo definitivo dei caratteri sessuali primari, gli organi genitali e dei caratteri sessuali secondari.

L'apparato riproduttivo maschile è anatomicamente prevalentemente esterno al corpo, mentre il contrario accade per quello femminile. Le gonadi, organi che producono il seme, sono nel maschio i testicoli, deputati alla produzione di spermatozoi. I testicoli sono sospesi esternamente alla pelvi ed in essi si trovano le cellule di Leydig, che producono anche una parte di testosterone. Gli spermatozoi sono i gameti maschili, ovvero le cellule maschili coinvolte nella procreazione. Essi sono caratterizzati da elevata motilità, grazie alla coda; la testa è la sede dei geni, destinati a combinarsi con quelli presenti nel gamete femminile (l'ovocita, o cellula uovo). Posteriormente alla vescica è localizzata la ghiandola prostatica, che contribuisce alla formazione dello sperma: essa secerne infatti un liquido bianco, che

viene liberato assieme agli spermatozoi al momento dell'ejaculazione e che protegge gli spermatozoi dal Ph acido della vagina femminile.

L'ejaculazione, che comporta la secrezione dello sperma, ha luogo attraverso il pene. Esso è percorso internamente dall'uretra, un condotto nel quale passano alternativamente l'urina o lo sperma.

Il corpo femminile

“Cosa succede durante il rapporto sessuale?”

Nella femmina la pubertà corrisponde ad una produzione di maggiore quantità di ormoni, principalmente progesterone ed estrogeni. Essi sono responsabili dello sviluppo definitivo dei caratteri sessuali primari, gli organi genitali, e dei caratteri sessuali secondari.

Estrogeni e progesterone sono secreti dalle ovaie, le gonadi femminili, due ghiandole collocate nella cavità pelvica a destra e a sinistra dell'utero. È nelle ovaie che sono prodotte le cellule uovo (ovociti). Come già anticipato l'apparato riproduttivo femminile è completamente collocato all'interno del corpo.

Dal punto di vista genetico, i cromosomi definiscono oltre a migliaia di altre caratteristiche, il sesso della persona. Nel maschio i cromosomi sessuali sono: un cromosoma X e un cromosoma Y (XY). Nella femmina, invece due cromosomi X (XX). Il sesso di ciascuno è legato al combinarsi del cromosoma X portato dall'ovocita con il cromosoma X o il cromosoma Y portato dallo spermatozoo.

Le cellule uovo si formano e risiedono in particolari strutture contenute nelle ovaie, dette follicoli ovarici. Dal momento della prima mestruazione (menarca) i follicoli vanno incontro a un'evoluzione maturativa, che conduce alla rottura di uno di essi per ogni ciclo mestruale e al rilascio dell'ovocita dall'ovaio, e poi risucchiato attraverso le fimbrie nelle tube di Falloppio o salpingi.

Le tube di Falloppio sono due canali disposti simmetricamente, che collegano ognuna delle ovaie con l'utero; esse sono deputate al passaggio dell'ovocita, fecondato o no, nell'utero.

L'utero è un organo cavo, la cui forma nella donna adulta può ricordare

quella di una pera rovesciata. La sua parte superiore è definita fondo, la zona intermedia, corpo. Infine, la parte inferiore, che sfocia all'interno della vagina, è il collo o cervice uterina.

La vagina è un organo tubulare cavo rivestito di ampie elastiche pieghe, che secerne muco. Il muco vaginale ha la funzione di lubrificare la vagina stessa e le sue pareti durante il rapporto sessuale: è questa la sede anatomica dove viene eiaculato lo sperma. La vagina costituisce anche il canale tramite il quale passa il bambino durante il parto al termine della gravidanza o il flusso mestruale mensile.

La vagina si apre nella vulva, la porzione più esterna dell'apparato genitale femminile, che comprende alcune formazioni anatomiche: il monte di Venere, le grandi labbra e le piccole labbra, gli organi erettili femminili (i bulbi del vestibolo e il clitoride), le ghiandole di Skène (ghiandole vestibolari minori) e le ghiandole di Bartolini (ghiandole vestibolari maggiori).

Anche se non fanno parte in senso stretto dell'apparato riproduttivo, nella donna, ci sono altre formazioni anatomiche pari, le mammelle che producono il latte necessario alla nutrizione del neonato.

La struttura biologica dell'apparato riproduttivo femminile è tale da offrire le condizioni perché una nuova vita possa essere concepita e accolta. Essa consente infatti l'incontro dell'ovocita e dello spermatozoo e la formazione dello zigote attraverso la loro unione (fecondazione/concepimento) e l'impianto dello zigote nell'utero.

La struttura della fecondità umana

“Ma concretamente, come avviene la fecondazione?”

“Perché le donne hanno il ciclo e gli uomini no? Perché le donne partoriscono e gli uomini no?”

“Cosa si sente nella nostra mente e nel nostro corpo durante un rapporto?”

Sulla differenza sessuale tra maschio e femmina si innesta la fecondità: la possibilità, cioè, di trasmettere la vita. Perché una nuova vita sia concepita è necessario l'incontro tra l'uomo e la donna.

In assenza di problematiche specifiche, l'uomo è sempre fertile. Dall'inizio del periodo puberale, infatti, i testicoli a producono costantemente gli

spermatozoi. Questa produzione e dunque la potenziale fertilità è quotidiana e dura fino all'andropausa, che avviene in anzianità.

Il meccanismo della fertilità femminile, che ha un momento iniziale e un momento finale nella vita di ciascuna donna, è invece più complesso in quanto ha un comportamento ciclico.

L'età fertile della donna ha inizio con la pubertà e termina con la menopausa. Nell'arco di tempo compreso tra questi due estremi, l'apparato riproduttivo femminile attraversa modificazioni regolari ad andamento ciclico: si tratta del ciclo mestruale e un ciclo dura circa 1 mese. Una donna, in altri termini, non è costantemente fertile: la sua fertilità corrisponde al momento dell'ovulazione, in cui una cellula uovo viene espulsa dall'ovaia e può essere fecondata.

Solo un follicolo al mese completa la maturazione (follicolo dominante). Già in questo semplice dinamismo si innesta il mistero dell'identità personale. Nel momento in cui il follicolo dominante viene selezionato, assieme ad esso viene pure selezionato l'ovocita che sarà messo a disposizione per l'eventuale concepimento. Proprio quello, tra dieci-venti possibili alternative di partenza, sarà il corredo genetico che la madre trasmetterà al figlio; analogamente, uno solo tra milioni di spermatozoi giungerà a fecondare la cellula uovo. Questo è il modo in cui si origina il patrimonio genetico di ciascuno di noi: esso ci iscrive in una storia che ci precede.

La fase di crescita del follicolo dominante comporta la secrezione di ormoni, i quali a loro volta stimolano l'utero. Sotto l'azione di essi, la vagina inizia ad ispessirsi; la mucosa che ricopre internamente l'utero (endometrio) inizia a crescere, e contemporaneamente aumenta la produzione di muco cervicale. In questa fase il muco diventa sempre più trasparente, filante, elastico e liquido.

Il periodo ovulatorio (uno per ogni ciclo mestruale) dura all'incirca 24 ore, dopo le quali la cellula uovo non fecondata muore e si disgrega. La fertilità femminile, tuttavia, non coincide con le sole 24 ore di vita dell'ovulo, ma inizia nei 3-4 giorni precedenti. L'aumentata produzione di muco cervicale crea nelle cripte un ambiente adatto alla sopravvivenza degli spermatozoi fino al momento della maturazione dell'ovulo.

Nel caso avvenga la fecondazione, dall'unione dell'ovocita e dello sper-

matozoo ha origine lo zigote, da cui si svilupperà l'embrione attraverso progressiva divisione e differenziazione cellulare. Fin dal primo istante della sua esistenza, lo zigote inizia a produrre un ormone detto gonadotropina corionica umana (HCG). In questo modo non si interrompe la secrezione di ormoni, non si sfaldano le ghiandole endometriali che ricoprono la cavità interna dell'utero, di conseguenza nemmeno la mestruazione si presenta, quindi la gravidanza procede. Lo zigote, prima cellula del concepito, pur portando un patrimonio genetico in parte diverso da quello materno, non viene percepito come "corpo estraneo": nel momento stesso del suo sorgere, esso inizia un fitto dialogo col corpo della madre, che non terminerà mai più.

Il significato antropologico della relazione biologica

“Come mai per far nascere un bambino ci vuole proprio il rapporto sessuale? C'è dietro un significato oppure no?”

L'approfondita conoscenza medico-scientifica circa il corpo umano, di cui oggi disponiamo, suscita profondo stupore. La semplice osservazione dell'anatomia e della fisiologia dell'apparato genitale maschile e femminile lascia emergere una sorprendente corrispondenza, un intrinseco finalismo. Basti pensare al nesso esistente tra la fase ovulatoria del ciclo mestruale e il desiderio sessuale. Come già detto, gli estrogeni, prodotti in misura crescente dal follicolo dominante (fino a un picco, corrispondente alle fasi immediatamente precedenti lo scoppio e il rilascio della cellula uovo), sono responsabili del modificarsi del muco cervicale. Da "barriera" occlusiva a protezione dell'utero, il muco diviene un ambiente ideale per la sopravvivenza e l'ingresso degli spermatozoi. Nello stesso tempo, l'ovaia produce anche ormoni maschili, che incidono sul desiderio della donna rispetto all'unione sessuale. In altre parole, ogni singolo evento nel corpo femminile appare strutturato in una sorprendente armonia, in cui tutto concorre in modo coordinato al desiderio dell'unione e alla possibilità della procreazione.

Lo sguardo medico e scientifico sul corpo umano non deve farci perdere di vista la nostra *natura personale*. L'essere umano, si è già detto, non è in-

dividuo autonomo da ogni legame; non semplice prodotto di un processo evolutivo o di un insieme di condizionamenti. Il nostro stesso corpo è relazione: nel momento in cui ci divide dal “tu” degli altri, ci apre all’incontro con loro. Non esaurisce la nostra identità, ma non è neppure un oggetto da usare. Noi *abbiamo* un corpo, *siamo* (anche) il nostro corpo, *siamo nel* nostro corpo.

Di conseguenza, la fisiologia del corpo umano, anche quando vissuta in termini problematici, dice sempre qualcosa della persona a cui appartiene. Ad esempio, il modo maschile di agire, proprio come la collocazione degli organi genitali del maschio, è esteriorizzato: trova la pienezza della propria realizzazione fuori di sé. Viceversa, l’agire femminile è interiorizzato: nella donna ogni azione sorge dentro lei e dentro lei ritorna. Il modo in cui ci rapportiamo alle cose non è mai separato dalla nostra concreta corporeità.

Il nostro corpo visibile esprime il mistero invisibile della nostra persona: siamo esseri che sussistono di per sé, eppure siamo sempre generati dentro una relazione tra persone. La nostra identità è frutto di una relazione che non si esaurisce nell’atto del concepimento.

Il modo in cui si compie la procreazione, assieme alla nostra condizione sessuata, ci dice che siamo anche fatti per la relazione. ***Tutto, nel nostro corpo, ci spinge a relazionarci con l’altro:*** i nostri sensi (costituiti in modo tale da cogliere la realtà in tante sue sfumature) e il nostro apparato genitale. Come sottolineato dal pensatore francese Fabrice Hadjadj, nell’atto sessuale i partner sono esposti totalmente l’uno all’altro nel realizzare un’unione strettissima, che non si chiude mai su sé, ma si apre alla possibilità dell’altro (il figlio è l’altro per eccellenza).

Questa complessa rete di significati suggerisce una volta di più che la nostra capacità di relazione non può essere lasciata all’istinto, ma deve essere educata.





II - Dal “mi piaci” al “ti voglio bene”

In questo modulo i ragazzi sono condotti a distinguere le dinamiche affettive (sensazioni, emozioni, affetti) che accompagnano le relazioni. La presentazione dei dinamismi e dei vissuti tipici dell’innamoramento (gli aspetti emotivi, i fenomeni di idealizzazione o di fusione, etc.) si accompagna alla riflessione sui caratteri del rapporto d’amore maturo (scelta, progettualità, realismo).

Nella seconda parte del percorso l’attenzione si concentra sulla dimensione emotiva e affettiva, sulla sfera del sentimento, sull’amicizia e sull’innamoramento. Avventurarsi su questo terreno esige alcune consapevolezze fondamentali, che possono essere proposte ai ragazzi ma anche raggiunte coinvolgendoli attivamente in un lavoro.

La nostra epoca è segnata da visioni contraddittorie dell’innamoramento. Da un lato si riconosce il ruolo significativo delle emozioni e degli affetti nella vita delle persone, assieme alla loro forza, che chiede di essere

incanalata. Dall'altro, quando si guarda alla relazione amorosa si tende a negare l'opportunità di un'educazione delle emozioni e dei sentimenti, privilegiando "spontaneità" e "autenticità". Il sentimento viene così sganciato da ogni orizzonte di valore o verità. Dall'immagine della freccia di Cupido, al proverbio per cui "al cuore non si comanda", nell'immaginario collettivo gli affetti sono oggi assolutizzati, identificati con l'impulso del momento. Ciò spiega almeno in parte il proliferare di esperienze affettive appiattite sull'attimo presente e sul "sentire"; e la fuga dalla progettualità o dai legami a lungo termine, nel timore che possano limitare l'autorealizzazione del soggetto. Dalla stessa radice nascono anche relazioni focalizzate su un "accumulo" di emozioni, in cui il partner è veicolo del godimento individuale.

Il desiderio di un "amore per sempre" o capace di "durare" non è però venuto meno. I giovani che incontriamo nelle aule di scuola manifestano semmai un senso di impotenza: ricorrono espressioni come "sarebbe bello essere capaci di volere bene, sarebbe bello trovare uno che ti ama per davvero, ma non so come si fa".

Rinunciare a "educare i sentimenti" significa privare i nostri ragazzi di una possibilità. Lo sviluppo cognitivo del soggetto (a cui nostra società è molto attenta) non produce necessariamente una maturazione affettiva: persone istruite possono essere affettivamente immature. Mentre è possibile anticipare alcune tappe della crescita cognitiva di un soggetto in età evolutiva, la dimensione affettiva chiede di essere educata lungo l'intera crescita della persona: crescita biologica, ma anche psichica, culturale, spirituale.

Emozioni e sentimenti

"Che differenza c'è tra un'emozione e un sentimento? O sono la stessa cosa?"

"Io non so se sono libero quando mi piace una. Le emozioni non le decido mica io. Se mi piace mi piace, e basta...giusto?"

Per comprendere ciò che viviamo abbiamo bisogno di dargli un nome: nell'educazione all'amore è necessario fare chiarezza sui concetti con cui ci riferiamo al nostro mondo affettivo.

La dimensione affettiva non è semplicemente un fattore “interno” a noi: è uno dei modi con cui ci rapportiamo al mondo esterno. I nostri affetti sono sempre implicati in tutto ciò che viviamo.

Le emozioni sono la nostra prima reazione all’ambiente che ci circonda, o alla presenza dell’altro. Sono caratterizzate dall’immediatezza, sorgono nel soggetto a partire da uno stimolo esterno (*ex-moveo* significa “uscire da”). Hanno breve durata: si manifestano improvvisamente, mutano velocemente. Anche se producono dei segni visibili, restano concentrate su chi le prova.

Infine, le emozioni non sono mai “buone” o “cattive” in sé, ma “piacevoli” o “spiacevoli”. Per questo non possiamo sceglierle come guida delle nostre azioni. Assolutizzare l’emotività significherebbe vivere respingendo ciò che procura emozioni sgradevoli e cercando ciò che dà piacere.

Anche il sentimento appartiene al mondo degli affetti, ma presenta caratteri molto diversi rispetto all’emozione.

Il verbo latino *sentio* significa “avverto”, “sono consapevole” (di me stesso, o dell’altro). Il sentimento presenta quindi un grado maggiore di coscienza e di autocoscienza del soggetto. Ciò lo rende durevole. L’emozione non dura molto più a lungo dello stimolo che la produce. Il sentimento presenta invece una continuità nel tempo e un certo grado di stabilità.

Nel sentimento entra in campo anche la volontà. Non possiamo decidere se provare o meno un’emozione (spesso non possiamo nemmeno controllarla fino in fondo). Viceversa, la lunga durata dei sentimenti e la consapevolezza che li accompagna ci permettono di valutarli. Le emozioni ci spingono a massimizzare il piacere (evitare le emozioni sgradevoli, cercare le emozioni gradevoli). Nel campo del sentimento, invece, c’è spazio anche per il differimento della gratificazione, o per la sopportazione della fatica e del sacrificio.

A differenza delle emozioni, i sentimenti (amore, amicizia, odio...) hanno sempre un oggetto preciso, definito, diverso dal soggetto che li prova. Quando odiamo o amiamo sappiamo chiaramente a chi/cosa si riferisce quel sentimento: la sfera sentimentale ci porta fuori da noi stessi. Giungiamo qui un punto specifico della dimensione affettiva (essere *affecti* significa essere colpiti da qualcosa che suscita il nostro interesse). ***Nell’esperienza dell’affetto/sentimento entriamo in relazione con un tu.*** Questo significa anche scoprire che la nostra realizzazione dipende almeno in parte dalla presenza di

un “altro”, che non è ridicibile alle nostre pulsioni e al nostro io. Il sentimento crea un legame tra noi e il mondo esterno, o tra noi e un’altra persona: per questo possiamo dire che i sentimenti hanno natura relazionale.

Si è già detto che la persona non può mai essere considerata un mezzo dell’agire, ma esclusivamente un fine. I nostri sentimenti acquistano pieno significato solo se non li sleghiamo dal *primato della persona* e del suo valore: e solo alla luce di tale primato possono essere interpretati ed educati.

L’innamoramento

*“Perché ci innamoriamo? A volte quando sono innamorata... è così forte da fare male”
“Essere innamorati è bello, ma se non sei corrisposto... è come avere fame e non avere niente da mangiare. Come una specie di buco che hai dentro”*

Le parole dei ragazzi che incontriamo descrivono in modo efficace la forza e l’esclusività dell’innamoramento: un’esperienza totalizzante che coinvolge la persona nella sua interezza, attraverso una potente attrazione.

La *passione*, così spesso associata all’essere innamorati, rimanda etimologicamente alla passività: sembra prometterci la felicità, tanto che faticiamo a resistere. La passionalità dell’innamoramento si intreccia con l’*eros* in tutte le sue forme: la pulsione istintiva, ma anche il desiderio nella sua ampiezza.

L’esperienza che viviamo nell’innamoramento ci rimanda a una scoperta su noi stessi: ci accorgiamo di essere mancanti e vulnerabili. Ci rendiamo conto (talvolta in modo doloroso) del fatto che **abbiamo bisogno di un’altra persona per essere felici, e che non possiamo illuderci di essere autosufficienti.**

Quando siamo innamorati l’altro entra improvvisamente in piena luce: improvvisamente ci affascina, ci porta fuori da noi stessi. Questo movimento si traduce in un desiderio, che dice di una nostra più profonda tensione al compimento e alla pienezza. Isolare una di queste componenti significa snaturare l’innamoramento.

L’esperienza dell’essere innamorati è un “motore” formidabile, capace di spingere all’azione. Al tempo stesso, proprio a causa della forza che l’innamo-

ramento porta con sé, si può correre il rischio di fermarci ad esso. Il desiderio di compimento, ad esempio, può ridursi a semplice ricerca di godimento.

Più in generale, nell'innamoramento sembra raggiungerci una promessa di infinito. Tuttavia, nessuno può mantenere una tale promessa: nessuno può garantirci la pienezza della felicità. Si spiegano così alcuni racconti dei giovani incontrati: "siamo stati insieme per qualche tempo, ci siamo lasciati, ed ora lo/la detesto, non ci salutiamo nemmeno più". L'idealizzazione dell'altro prepara inevitabilmente la strada alla delusione, alla recriminazione, persino all'odio.

In sintesi, la relazione amorosa è sempre esposta al rischio di essere vissuta come mezzo per un appagamento individuale. *La spontaneità dell'innamoramento ha certamente un significato, perché è segno della nostra aspirazione a un rapporto "bello" e "buono" con le cose.* Tuttavia, l'illusione di poter vivere in un eterno innamoramento può piegare la relazione all'esigenza di riscontri immediati, di piacevolezza senza contraddizioni.

La scoperta del limite nostro e altrui dentro la relazione coincide con la fine dell'innamoramento: e in effetti quest'ultimo nasce per essere superato. Per poter vivere, *l'innamoramento deve diventare amore.*

In cammino verso l'amore: dal "mi piaci" al "ti scelgo per ciò che sei"

"Si può davvero vivere un amore per sempre? Come si fa?"

"È brutto pensare di essersi amati tanto e poi magari che tutto finisca. Se è una storia bella vorresti che non finisse mai"

Che cos'è l'amore, e quale significato ha nella nostra vita?

Già la pluralità di significati del termine fa intuire la complessità che è qui in gioco. All'amore appartiene la passione (*passio*): il trovarsi innamorati non dipende dalle intenzioni della persona. Come sintetizzato dal filosofo tedesco Josef Pieper, all'amore comprende però anche una scelta (*dilectio*). In alcune lingue la radice della parola amore/amare rimanda poi a una somiglianza: l'amore crea un'unità nella comunione.

Nell'amore è coinvolto anche l'*eros*: il desiderio, il bisogno. Esso non si



riduce alla genitalità. Accanto al “bisogno di avere”, quando amiamo sperimentiamo anche una benevolenza che desidera il bene dell’altro. L’amore maturo comprende in sé il riconoscere la positività che l’altro è un bene, e che la sua persona ha un valore.

Questa compresenza di desiderio e benevolenza rende visibile la ricchezza dell’esperienza d’amore, che inizia senza pianificazioni, ma chiede un crescente protagonismo del soggetto. L’amore comprende due momenti fondamentali. L’innamoramento come inizio: uno stato in cui ci si trova più o meno improvvisamente, suscitato da un dettaglio, un’espressione, una parola. L’amore vero e proprio non si ferma a questo momento. Amare è un atto: comporta l’intervento della nostra volontà, del nostro impegno, della nostra cosciente responsabilità.

Appartiene all’amore anche la dimensione del dono di sé. Grazie all’attrazione che accade nell’innamoramento, ci troviamo orientati verso la persona amata. Una volta venuta meno la fiamma della passione, resta questo “essere fuori di sé”, questo cercare un compimento che non si esaurisce in una facile soddisfazione.

L’amore si esprime anche in un’ultima componente essenziale: l’affermazione della persona dell’amato (“è bene che tu ci sia”). È un “sì” all’es-

sere dell'altro. Questa via ha a che fare con il riconoscimento del valore dell'amato in quanto *persona*: e ci fa toccare con mano la dimensione etica connaturata all'amore.

La nostra suprema autonomia non si compie nella nostra autoaffermazione: ma nell'aderire al bene dell'altro. Possiamo diventare noi stessi solo se doniamo noi stessi.

L'amicizia come relazione fondamentale.

“Di una morosa forse posso anche fare a meno, ma senza amici non ci potrei stare”

“Avere degli amici è fondamentale. Sulle mie amiche ci posso contare, so che non mi abbandoneranno mai, neanche quando ci saranno momenti difficili. L'amicizia è questo”

La presenza dei social nella vita e nelle relazioni giovanili sta modificando rappresentazioni e aspettative. La modalità virtuale offusca alcuni caratteri tipici della relazione interpersonale (vicinanza, contiguità fisica, somiglianza, reciprocità). Nel web si concede amicizia sulla base di meccanismi di approvazione/disapprovazione: come uno status, concesso sulla base della gratificazione che l'altro ci offre. Tuttavia, l'amicizia resta un'esperienza determinante nella vita degli adolescenti, da loro stessi riconosciuta come tale.

L'esperienza dell'amicizia rende più bella e umana la vita: è la prima palestra per imparare l'amore, di cui presenta i caratteri fondamentali senza però la passionalità tipica dell'innamoramento.

L'essenza dell'amicizia è la dedizione al bene dell'altro. Sorge come dono (a volte inaspettato), ma cresce con la pazienza di un lavoro e con l'assunzione di una responsabilità.

Nell'amicizia ci scopriamo improvvisamente tirati fuori dalla massa anonima: è uno sguardo di benevolenza che non dipende necessariamente dai nostri meriti ma ci sceglie, rendendoci “unici”.

Come tutto ciò che veramente vale nella vita, l'amicizia ha bisogno di tempo. *Solo dentro a un percorso è possibile vivere l'attesa, rinunciare alla gratificazione immediata, lasciare spazio all'altro nella propria vita.*

Ogni amicizia nasce certamente da un'affinità, ma va “oltre”. Essa ha

sempre al suo centro un bene, che gli amici intuiscono. Questo bene è il suo il nucleo centrale: la sostiene e permette di decidere rispetto ad essa. Nell'amicizia si sperimenta non tanto l'identità di vedute, ma una convergenza di interessi e di interrogativi.

In altre parole, diventa qui evidente una caratteristica dell'affettività umana in quanto tale. La dimensione del sentimento ci proietta fuori da noi stessi nell'avventura della vita, attraverso la predilezione per una persona particolare. Accanto al bene che gli amici si vogliono, c'è il bene che essi cercano e che si testimoniano a vicenda. Essere amici consiste nel diventare uomini e donne assieme. Per questo si tratta di un'esperienza decisiva ad ogni età, ma in particolare nell'adolescenza e nella giovinezza: l'amicizia cresce nell'intuizione di un orizzonte condiviso, verso il quale ci si aiuta reciprocamente a camminare.

Questa apertura, questo non esaurirsi semplicemente in un sentimento, è il segreto dell'amicizia come lo è dell'amore.





III - Con gesti e parole

Questo modulo intende condurre i giovani destinatari del progetto a una riflessione sulla corrispondenza tra l'interiorità personale e il linguaggio del corpo; e, di qui, a riconoscere il significato della gestualità nella relazione d'amore. L'obiettivo è condurli a maggiore consapevolezza riguardo a ciò che con il loro corpo "dicono" e manifestano al partner. Su questa consapevolezza, infatti, si innestano la possibilità di rispettare davvero l'altro (rispettandolo nella sua corporeità, attraverso le parole e i gesti) e la responsabilità delle proprie azioni.

Ogni bambino o giovane pone, con la sua semplice esistenza, una domanda all'adulto: "per cosa vivi tu?".

Per poter diventare uomini serve una direzione verso cui incamminarsi.

Nell'educazione la generazione adulta si fa carico di questa domanda e della responsabilità di introdurre il giovane nel proprio "mondo di signifi-

cati”, con i suoi fallimenti e le sue scoperte. Questo dinamismo è tipico del processo educativo, e dunque anche dell’educazione all’amore. Incontrare i ragazzi su questo terreno significa fare i conti con l’ampiezza dei loro interrogativi: talvolta celati sotto apparente cinismo o indifferenza; più spesso pronti ad emergere in modo provocatorio.

“Esiste l’amore per sempre?”.

“Cosa c’è di male nella pornografia?”.

“Perché è più facile avere relazioni sui social piuttosto che guardandosi in faccia?”.

“Si può imparare a vivere una storia? E come?”.

“Come posso sapere se sono innamorato? Come faccio ad essere sicuro?”.

“Come faccio a capire se sto con la persona giusta?”.

“Quanto peso devo dare al corpo nel mio rapporto di coppia?”.

“Cosa è per me uno con cui vado solo a letto, ma senza amore? Siamo d’accordo, ma allora perché non sono contenta?”.

“Esistono cose giuste e sbagliate in amore? Se c’è l’amore non dovrebbe essere tutto giusto?”.

“Non basta amarsi per risolvere tutti i problemi?”.

“Si può essere felici? Come si fa?”.

“Cosa vuol dire amare? Si può imparare ad amare?”.

Tali domande superano la semplice curiosità “tecnica” o “anatomica” circa l’atto sessuale: vanno dritte alla questione del significato.

Nonostante l’orizzonte delle loro aspettative sia diverso da quello dei loro predecessori, il problema di questi ragazzi non sembra la mancanza di desideri a lungo termine. Molti di loro si riferiscono con ammirazione all’esempio dei nonni, capaci di amarsi per tutta la vita e di superare le prove e il logorio del tempo; e commentano con rassegnazione che “sarebbe un sogno, ma è impossibile. I tempi sono cambiati”; “sono cose bellissime, ma di un altro mondo”. L’apparente distanza tra ciò che affermano di desiderare e ciò che ritengono realisticamente raggiungibile è un punto su cui si può lavorare con loro.

I giovani sono ancora capaci di ambire a cose grandi, di riconoscerle

quando le incontrano, di lasciarsi affascinare. Questo slancio si scontra però con le aspettative al ribasso da cui si sentono circondati; con le carenze della generazione adulta; con un mondo che invita ad evitare i legami e a conservare la propria autodeterminazione (“ho capito che dovrò accontentarmi”, “punto in basso, così sono sicuro di ottenere qualcosa”).

Questa “rassegnazione” si accompagna spesso a immagini fatalistiche del sentimento (“è un terno al lotto, non puoi sapere come andrà”; “bisogna avere fortuna in amore”). Si rapportano in modo molto diverso alle loro mete professionali o sportive: in questi casi riconoscono che accanto al talento e alla passione servono impegno, progettualità, capacità di sacrificio e di giudizio; e amicizie che aiutino a tenere lo sguardo fisso alla meta. Talvolta qualcuno lo intuisce: “ma questo discorso vale anche per l’amore?”.

Un altro elemento tipico è la tendenza, specialmente quando si parla della loro vita di relazioni, a rifiutare la possibilità di un giudizio di valore. “Che male c’è?” è un’espressione ricorrente nei loro racconti: come se l’unico criterio dell’agire fosse il “sentire”, finché non ferisce l’altro. Meno frequente l’interrogativo su *quale sia il bene* in certe modalità di relazione, anche se i giovani che incontriamo non si sottraggono alla provocazione su questo tema.

Non è possibile educare all’amore, e nemmeno decidere rispetto alla propria vita, senza affrontare alcune domande fondamentali: c’è una verità nelle relazioni, un bene e un male? Esiste un criterio per valutare ciò che vivo, i miei gesti, le mie parole? Questa è la via obbligata per poter andare fino in fondo al desiderio di felicità che continuamente riemerge in loro, anche quando lo giudicano “irrealizzabile” o “impossibile”.

All’adulto è richiesto in questo senso un “anticipo di fiducia” sui ragazzi che si trova davanti: uno sguardo che li riconosca destinati a cose grandi, capaci di raggiungerle e di sostenere una responsabilità.

Il significato delle parole e dei gesti nella relazione

Il corpo è il luogo della nostra unicità, ma anche la via maestra della nostra relazione con gli altri.

“Quando sono con la mia morosa non abbiamo niente da dirci, ci siamo già detti tutto su WhatsApp”.

“Il mio moroso quando siamo insieme è sgarbato, ogni tanto se si arrabbia mi schiaffeggia anche. Ma mi scrive dei messaggi così belli...”.

“Sui social sono sicuro di me, riesco a fare amicizia facilmente, non ho paura di espormi. Fuori è più difficile”.

La domanda sul significato delle parole e dei gesti è particolarmente urgente nell'epoca dei social. L'esperienza dei “nativi digitali”, ammessa da loro stessi, è quella di una frammentazione, una “vita a doppio binario”, *online* e *offline*. Si può essere socievoli in rete, senza il minimo impegno in tal senso nelle relazioni faccia a faccia con le stesse persone.

D'altro canto, non sempre (specialmente nella preadolescenza) i ragazzi mostrano di rendersi conto che ciò che si vive sul web o sui social ha implicazioni “reali”. Anche quando ne sono consapevoli, faticano a ricomporre il tutto in un insieme unitario.

In questa modalità di comunicazione, che non consente di cogliere il feedback immediato dell'altro, vengono a mancare alcuni elementi tipici della relazione umana. Ad esempio, la possibilità dell'empatia, che fonda ogni solidarietà tra uomini. Si perde il peso delle parole: per la crescente fatica ad esprimerle direttamente fuori dall'ambiente web, ma anche per una percezione falsata del loro impatto.

“Nei gruppi postiamo dei vocali pesantissimi... anch'io dico delle cose che non avrei mai il coraggio di dire in faccia a qualcuno, cioè, se dovessi dirle in faccia a un mio amico sarebbero veramente troppo”.

“L’anno scorso nella chat di classe c’erano alcune che avevano preso di mira una, la chiamavano «maialona» e postavano foto di maiali, Peppa Pig, audio di grugniti... non so neanche bene come è iniziato, ma era diventato un tormentone. Lei ha cambiato classe”.

La velocità stessa delle relazioni virtuali, giocate sull’onda della pura reazione, impedisce di immedesimarsi nell’altro.

Accanto a tali dinamiche non si può poi dimenticare il fenomeno del *cybersex* (dal *sexting* alla pornografia), centrato sulla “capacità di prestazione” e di performance; sullo sganciamento della dimensione genitale da quella affettiva; sulla ripetizione di atti meccanici, sempre uguali. Ne emerge un’immagine scissa della persona e della relazione. L’altro rischia di trovarsi ridotto a oggetto senza volto, che può essere trattato come strumento di piacere.

In realtà gesti, parole e atti assumono significato solo all’interno di uno spazio adeguato in cui comprenderli e sceglierli.

Inoltre, ciò che viviamo nel nostro corpo e compiamo attraverso esso dice di noi. La corporeità afferma un significato oggettivo che le è connaturato: i nostri gesti, proprio come le nostre parole, vogliono dire qualcosa. I ragazzi lo capiscono subito, quando si chiede loro se crederrebbero a un amico che mentre dice “ti voglio bene” non li guarda in viso o li malmena.

Possiamo dire il vero o mentire con le parole: allo stesso modo possiamo mentire o dire il vero attraverso i nostri gesti. Per poter vivere ogni relazione in pienezza abbiamo bisogno di recuperare un alfabeto del corpo.

I gesti che costruiscono l’intimità nella relazione

“Che senso ha andare per gradi? Se io mi metto con una e non ci vado a letto, e poi magari quella mi molla dopo un mese e non lo abbiamo mai fatto, ho perso un’occasione”.

“Se la mia morosa me la mena troppo per qualcosa, io a un certo punto la bacio e la metto a tacere, o facciamo l’amore... questo risolve sempre tutto.

Affermazioni di questo tipo ricorrono spesso nelle classi: il linguaggio del corpo appare spesso utilizzato come scorciatoia o sostitutivo di altre modalità di relazione, e non nel suo autentico significato. Spesso i ragazzi mostrano di non rendersi immediatamente conto che ogni gesto concreto ha un significato diverso. Questo discorso assume concretezza quando si domanda loro chi accarezzerebbero, chi bacerebbero, a chi stringerebbero la mano.

Per vivere una relazione abbiamo bisogno di ordine e criteri. Non si può parlare di sé o delle cose, non si può comunicare in una lingua che non si conosce: abbiamo bisogno di sapere il significato dei termini che utilizziamo. Lo stesso vale per il nostro corpo. Ci occorrono chiavi di lettura per comprendere il significato dei gesti che facciamo: per capire, cioè, cosa stiamo dicendo con quel determinato atto. E per valutare la sua corrispondenza alla realtà (a quello che proviamo e vogliamo, alla situazione oggettiva in cui ci troviamo).

I ragazzi oggi vivono i “gesti dell’amore” anche molto precocemente, spesso senza essersi interrogati sul loro significato (“ci sono andata a letto subito, così non ci devo pensare più: restava in sospeso, mi dava troppa ansia”). Apparentemente ne parlano senza tabù, ma in realtà faticano a definirne le sfumature. Sanno che esiste una differenza tra una carezza, un bacio, un rapporto completo: ma raramente sanno descriverla.

Mettere ordine assieme ai giovani nei gesti della relazione e nel loro significato; far capire che ogni gesto “dice” qualcosa di noi agli altri: questi sono i primi passi per addentrarsi nell’esperienza d’amore. La mano che nella stretta affettuosa si affida all’altro, lo contempla invece con la carezza. L’abbraccio che fa entrare l’altro nel proprio mondo e il bacio con cui si condivide il respiro dicono una crescente intimità. Il rapporto sessuale, infine, è la consegna totale: la nudità, l’accesso al “tutto” del partner. Tale atto rappresenta una donazione integrale di sé e un’accoglienza integrale dell’altro.

La scoperta che ogni nostro atto porta in sé un senso permette di affrontare anche la questione della “gradualità”, che spesso è al centro delle domande dei ragazzi (“perché aspettare?”; “come capire il momento giusto?”). Non basta ricondurre tutto al “sentire” (“devi sentirti pronto”,

“devi volerlo”): significherebbe lasciarli soli di fronte a sé e alle richieste del partner, senza criteri per poter valutare. Non si può nemmeno risolvere la questione in termini di calendario (“dopo due mesi”, “dopo un anno”).

Per poter vivere in pienezza i nostri gesti e per poter decidere se e quando compierli, dobbiamo prima comprenderli nella loro essenza. Se l'atto sessuale è la messa in comune della vita, con l'impegno verso il bene dell'altro, che senso ha compierlo dopo un giorno che ci si conosce, o fuori da questo impegno?

C'è una verità anche nella sessualità, che fa tutt'uno con la verità su noi stessi.

Il gesto corporeo come manifestazione ed espressione della persona

Il senso di ogni atto è legato anche al contesto, e all'intenzione di chi lo compie. Gli atti sono compiuti da persone dotate di volontà e intenzioni: uno stesso gesto può essere usato anche in modo contraddittorio. L'abbraccio protettivo può diventare soffocante. Il rapporto completo, che dovrebbe esprimere la donazione di sé, può nascondere l'intento di possedere.

Come mai accade questo?

Quando diciamo che i nostri atti hanno un significato “oggettivo”, lo diciamo alla luce di una specifica visione dell'uomo. Nessun gesto può essere “personale”, e dunque veramente “umano”, se mira a usare l'altro. Questo è il criterio di verità per valutare ogni atto.

Tuttavia, accanto al significato loro proprio, i nostri atti esprimono sempre anche il soggetto che li compie. È possibile “riempire” un atto di un significato che non gli appartiene; o usarlo nel significato che gli è proprio, ma con l'intenzione di mentire. Possiamo servirci dei gesti dell'amore per manipolare e usare.

Le menzogne dette col corpo, esattamente come quelle espresse a parole, non hanno effetto solo sul partner.

Abbiamo già detto che ciò che accade in noi si riverbera nel nostro corpo. Reciprocamente, ciò che col nostro corpo facciamo ricade anche sulla persona nella sua totalità. Quello che tocca il nostro corpo tocca *noi*. Le menzogne che diciamo col corpo toccano la nostra persona, esattamente come il bene che tramite esso compiamo. Per questo è illusorio valutare un atto a partire dal fatto che “mi fa stare bene”. ***Ciò che facciamo ci trasforma e ci rende migliori o peggiori, felici o infelici. Nessun atto potrà farci “stare bene”, se non cerca di raggiungere il bene.***

La nostra epoca fatica a cogliere questo aspetto perché parte da visioni frammentarie della corporeità: la considera semplice oggetto materiale, o elemento sostituibile dalla virtualità. Questi atteggiamenti hanno la stessa radice: uno sguardo che separa la persona dalla sua carne e vede quest'ultima come limite da superare o oggetto da sfruttare.

Viceversa, il nostro corpo è abitato dalla nostra interiorità, che le culture di ogni tempo hanno chiamato *spirito*. Tutto ciò che proviamo ci raggiunge attraverso la nostra carne, e non per altra via.

La sessualità come esperienza di dono di sé e accoglienza dell'altro

La dimensione della sessualità porta con sé una totalità: comprende il modo in cui viviamo e percepiamo, il modo in cui pensiamo, l'appartenenza a una storia biologica e culturale. ***Attraverso la nostra carne sessuata si esprime la persona, cioè tutto noi stessi.***

“Perché quando faccio l'amore col mio moroso non sono sempre contenta?”

“Come faccio a restare fedele alla mia morosa?”

Tante questioni poste dai ragazzi lasciano emergere la riduzione della sessualità a genitalità: a bisogno da soddisfare. Tuttavia, proprio su questo punto si gioca la possibilità di viverla in modo pienamente umano. Il godere della sessualità del partner perdendo di vista il suo essere persona riduce

l'altro a strumento di gratificazione individuale. Non a caso le forme deteriori della sessualità (brutalità, violenza, sopraffazione) sono altrettante vie di utilizzo dell'altro.

Di nuovo, non ci possiamo fermare a risposte parziali. Se il desiderio è un semplice bisogno fisiologico, l'atto sessuale sarà una risposta che scarica la tensione pulsionale. Se esso è invece il richiamo a un bene fuori di noi, l'atto sessuale ci aiuterà a comprendere il senso del vivere attraverso l'incontro con l'altro.

Non si comprende la sessualità se non in dimensione integrale. Il fatto che siamo inscindibilmente connessi al corpo fa sì che la nostra esistenza si giochi dentro a un limite: quello delle leggi fisico-naturali e quello simbolico della differenza sessuale. L'essere umano è sempre in un corpo sessuato, nel quale si trova collocato senza averlo scelto fin dal concepimento.

Possiamo stare di fronte al limite come a qualcosa che ci vincola e ci frena nella nostra autorealizzazione, oppure possiamo interrogarci sul suo significato.

La differenza sessuale ci ricorda che nessuno esprime la pienezza dell'umanità in sé. L'uomo è uomo-donna, realtà unitaria e duale. Ognuno ha in sé la piena dignità dell'umano, ma lo splendore della "specie umana" brilla particolarmente nella comunione tra i differenti. **La differenza sessuale rimanda al fatto che siamo fatti per il dono di noi stessi all'altro. L'atto sessuale è infatti donazione totale di me stesso a una persona come me, che però resta un "tu".** L'altro trova così un posto nella mia esistenza attraverso la mia carne, e io sono chiamato a protendermi fuori di me, verso lui.

La differenza sessuale rende impossibile la fusione perfetta: istituisce una reciprocità che non è mai un coincidere. Anche nella massima intimità la sovrapposizione completa non può avvenire: l'altro non diventa mai un mio possesso.

Come suggerito da Angelo Scola, l'etimologia di *differenza* (*dif-ferre*) rimanda al portare in più collocazioni la stessa cosa: non indica un rapporto tra due enti diversi come la *diversità* (*di-vertere*). Uomo e donna, i due differenti, sono portatori di pari dignità; non stanno in rapporto come complemen-

tari, non devono “completarsi” a vicenda. Ciascuno dei due è già completo in sé: ma nella sessualità scopre che l’affermazione del suo “io” passa per l’accoglienza del “tu”.

È questo il “grande salto” della sessualità: nella nostra carne scopriamo che siamo fatti per l’altro. Questo “essere fatti” passa per la donazione di sé e per l’accoglienza del dono altrui. Nel dono si dà la propria persona, la propria vita. Quando la sessualità non rimanda a questo, cade in logiche di possesso e di uso più o meno esplicite.

Il significato simbolico della donazione fisica totale è la dedizione piena dell’uno al bene dell’altro. Questa è la via del nostro compimento in quanto esseri umani: il luogo in cui può essere affermata radicalmente la benevolenza dell’amore – “è bene che tu sia” per me, che ti desidero e ti amo; e voglio aiutarti a raggiungere il tuo compimento, voglio il tuo bene.

L’innamoramento, l’attrazione che percepisco in ogni fibra di me, è occasione perché nasca l’amore che dona se stesso (*agápē*): perché quella tensione, che inizialmente ha come termine me stesso e il mio bisogno, possa orientarsi al bene dell’altro.

Questa offerta non si chiude mai su sé. Il senso di incompiutezza (anche di insoddisfazione, di fatica) che resta tra i due è il luogo in cui si radica la fecondità, strutturalmente compresa come possibilità dall’atto sessuale. Qui emerge in pienezza il suo significato, già accennato nella prima parte di questo percorso: la ricerca di una comunione sempre più piena non si chiude tra i due. Il suo esito è la possibilità che giunga alla vita un altro, che nasce dalla relazione ma la supera: il figlio.



Conclusione

Più o meno confusamente, tutti avvertiamo che la qualità delle nostre relazioni ha a che fare con la nostra felicità. L'esperienza dell'amicizia e dell'amore è per noi unica ed insostituibile.

Educare i giovani all'amore è introdurli a ciò che dà senso alla vita.

Le difficoltà del nostro tempo non rendono falso tutto questo: anzi, aprono un'opportunità per noi adulti. Per cosa vale la pena vivere e sacrificarsi? Quale peso ha l'amore?

Qui ha inizio il percorso: ogni volta che accettiamo di confrontarci con queste domande, e le riconosciamo nei ragazzi che ogni giorno ci troviamo di fronte.



Via Tien an men 21
Sassuolo (MO)

www.fondazioneincendo.org
tel: **329 5985823**
mail: segreteria@fondazioneincendo.org