

Il mese scorso mi sono concentrata sul tema del rispetto e di come sia importante educare i bambini e i ragazzi in questo senso. Il rispetto reciproco nasce dalla convinzione che ogni essere umano ha pari dignità; tutte le persone sono degne di essere considerate tali, indipendentemente da qualsiasi caratteristica le differenzi: etnia, cultura, sesso, integrità psico-fisica, età. Essere convinta di questo mi aiuta a trattare chiunque con rispetto e a riconoscere quando sono gli altri a mancare di rispetto a me.

Un altro requisito importante per rispettare e sentirsi rispettati è l'assertività, cioè la capacità di esprimere il proprio pensiero e la propria volontà anche quando non corrispondono al pensiero e alla volontà delle persone che mi stanno intorno.

Questo tema acquista una particolare importanza nelle relazioni amicali e di coppia, a tutte le età, ma in particolar modo a partire dall'adolescenza, soprattutto per quanto riguarda le relazioni sentimentali.

Quando lavoro con i ragazzi e le ragazze sull'educazione affettiva e sessuale mi piace partire dall'amicizia, che è la relazione tra pari preziosa ad ogni età. Se andiamo alla scoperta degli ingredienti fondamentali dell'amicizia, tra i primi troviamo la fiducia, la sincerità, il tempo, il perdono.

Come mia abitudine, rappresento questi concetti con delle metafore, racchiuse in un baule o in uno scrigno, ispirandomi al famoso proverbio che recita: chi trova un amico trova un tesoro (questa idea non è mia ma dell'amica e collega Fabia Ferrari, che ha ideato il percorso IL CORPO RACCONTA, una proposta educativa rivolta alla coppia mamma e figlia di 11/12 anni).

Nello scrigno dell'amicizia quindi si trovano:

- una corda da arrampicata: rappresenta la fiducia, cioè quel legame basato sul riconoscere l'altro degno di guidarmi nei sentieri dei quali è esperto; mi lego a te, resto legato a te perché sono certo che non mi ferirai, non lascerai che mi perda, userai la tua forza per tirarmi su se scivolo. Nello stesso momento saprò farti da guida quando sarai tu a non sapere la strada; inoltre entrambi avremo cura di controllare che il legame, il nodo che ci unisce, sia sempre in buono stato. La fiducia è fondamentale nelle relazioni perché, grazie ad essa, sono certo di poter affidare all'altro le mie fragilità o gli aspetti più intimi, senza timore che li usi per farmi male. Nello stesso modo mi sentirò responsabile delle sue confidenze, evitando di renderle pubbliche e mantenendo un atteggiamento protettivo nei suoi confronti.

- uno specchio: rappresenta la sincerità; l'amico sa dirmi la verità su di me, non la distorce né la strumentalizza. Mi aiuta a scoprire o riconoscere sia i miei pregi che i difetti, sia i comportamenti corretti che quelli sbagliati, e nell'indicarmi lo fa in modo da non mortificarmi né offendermi, così che non mi sarà difficile dargli ragione. Inoltre, come per vedere alcune parti di me mi occorrono due o più specchi (per esempio quando il parrucchiere ci fa vedere come è venuto il taglio sulla nuca) così posso comprendere che avere più amici mi permette di avere una conoscenza più completa di me, perché ognuno mi offrirà il suo personale punto di vista su di me.

- una sezione di tronco: rappresenta il tempo, che può avere diverse accezioni; tra amici si desidera passare tanto tempo insieme, e le esperienze vissute insieme consolidano l'amicizia; un'amicizia vera si mantiene nel tempo, anche quando la vita ci porta ad allontanarci: basterà una occasione ogni tanto per sentire di essere ancora legati; la memoria del tempo passato insieme è come i cerchi che si possono osservare nella sezione di un tronco, che racconta la storia delle stagioni affrontate dall'albero.

- un cerotto: rappresenta il perdono, cioè la capacità di lasciar guarire le ferite che inevitabilmente ci si procura, per esempio attraverso litigi o incomprensioni.

L'assertività nell'amicizia significa saper esprimere il proprio pensiero e le proprie emozioni senza timore di essere giudicati o di perdere l'amicizia dell'altro, saper fare le proprie scelte anche se non coincidono con quelle dell'altro, non perdere la capacità critica rispetto a ciò che per me è giusto o sbagliato. Soprattutto nelle dinamiche di gruppo questo aspetto può diventare particolarmente difficile, quando le scelte della maggioranza, o di chi è più carismatico, esercitano un'influenza su tutti i membri del gruppo che, anche inconsapevolmente, tendono a desiderare l'omologazione e l'accettazione degli altri, anche per timore essere marginalizzati, estromessi dal gruppo o di essere giudicati fifoni, deboli, inadeguati agli standard del gruppo.

Il gruppo, realtà importantissima per la socializzazione e la costruzione identitaria, in alcuni tristi casi si trasforma purtroppo in branco e trascina i suoi membri a compiere azioni che i singoli da soli magari neanche si sognerebbero di attuare. Anche su questo la cronaca offre spesso numerosi esempi.

Esprimere la propria volontà, fare delle scelte libere non è sempre facile, soprattutto all'interno di una relazione affettiva in cui ho a cuore, mi importa quello che l'altro pensa di me, ho il desiderio di essere accettato o la paura di essere rifiutato.

Queste sono forse le principali motivazioni che portano tante persone ad accettare di subire o di attuare comportamenti ritenuti anche da loro di per sé negativi o dannosi.

Allenarsi a vivere bene l'amicizia prepara a vivere con consapevolezza le relazioni d'amore, che tutto sommato sono costituite degli stessi ingredienti. È infatti facile vedere che la vera differenza tra amicizia ed amore di coppia sta nel fatto che, mentre l'amicizia si può vivere contemporaneamente con tante persone, la relazione di coppia per definizione è esclusiva, tanto che, solitamente, un tradimento segna la rottura della relazione. L'altra differenza fondamentale è che amicizia e amore si esprimono attraverso una diversa gestualità, che nell'amore diventa intima ed esclusiva: solitamente il bacio sulle labbra trasforma un ragazzo e una ragazza da amici a coppia.

Nella coppia l'assertività è preziosa per prevenire possessività, subalternità, mortificazione, vittimismo, despotismo, in altre parole promuove il riconoscimento della pari dignità dell'uno e dell'altra. Sapere che l'altro non ha problemi ad esprimere il suo pensiero e la sua volontà mi fa sentire più libero di comportarmi come credo giusto, perché so che se esagero o se sbaglio nei suoi confronti, l'altro non si farà problemi a farmelo notare e potrò più facilmente ridimensionarmi. Dall'altro punto di vista, posso sentirmi libera di esprimere disaccordo e perplessità nei confronti dell'agire dell'altro, sapendo che non li prenderà come critiche sterili ma come impressioni sincere e costruttive.

Ancora più che nelle interazioni a livello del confronto verbale, l'assertività diventa fondamentale quando si tratta delle interazioni corporee, cioè nella gestualità affettiva e sessuale.

A livello corporeo, rispettare l'altro significa non invadere il suo spazio fisico e quindi sentirsi in diritto di toccarlo solo se egli lo permette o lo desidera, cioè se questo contatto non provoca dolore, fastidio, disagio ma piuttosto piacere, sollievo, gradevolezza.

Qui si apre il discorso sul consenso, tema piuttosto ampio che viene regolato a vari livelli da norme, leggi e pratiche che si modificano via via che questo aspetto si arricchisce di risvolti nuovi e inaspettati. Acconsentire significa essere d'accordo, dire di sì, permettere, che non necessariamente, anzi quasi mai, coincide con desiderare, avere l'intenzione di fare quella cosa. Il consenso cioè è qualcosa di passivo, è la risposta alla richiesta dell'altro e per questo può essere dato pur non desiderando quanto concesso.

Per capirlo basta pensare al consenso alla raccolta dei dati personali che viene richiesto in tantissime occasioni (navigazione su siti internet, iscrizione ad eventi, visite mediche)

In questi casi più che una richiesta è una condizione necessaria a cui devo sottostare per poter ottenere quello che mi serve. Il consenso in questo caso equivale ad arrendersi a qualcosa di inevitabile... proprio il contrario di una scelta libera!

Capiamo allora che ottenere il consenso dell'altro perché io possa agire con lui o verso di lui un gesto o un comportamento, non significa automaticamente che l'altro desideri o sia felice di ricevere o compiere quel gesto o comportamento.

Questo vuol dire che a volte ciò a cui si acconsente, proprio perché non desiderato, viene poi vissuto come un obbligo; in alcune occasioni il consenso si dà perché concederlo è più comodo, meno faticoso che rifiutarlo.

Essere assertivi quindi significa scrutare il proprio animo per capire se quello a cui acconsento è frutto del mio desiderio/bisogno/scelta oppure della pressione esercitata dalla situazione in cui mi viene fatta la richiesta. Esempio: il mio ragazzo mi ha chiesto già tre volte di andare al cinema a vedere un film che non mi interessa, la quarta volta gli dico di sì anche se il film continua a non interessarmi, lo faccio per lui ma non per me. Una cosa che mi lascia sempre un po' perplessa sono le proposte di matrimonio fatte in

pubblico, in diretta televisiva, su un palco davanti a centinaia di spettatori: in quelle condizioni è davvero difficile dire di no, perché si sarà fortemente condizionati dalle aspettative di chi assiste, dalla paura di fare brutta figura, di risultare ingrata ecc.

Generalmente, nella coppia questa tendenza ad accontentare l'altro più per resa che per convinzione avviene in ambiti differenti e in modo reciproco e rappresenta una strategia per mantenere un buon equilibrio nella relazione.

Per quanto invece riguarda più nello specifico la sfera corporea e sessuale, sempre in senso generale, l'atteggiamento di richiesta è più presente nell'uomo e l'atteggiamento di accettazione è più connaturato alla donna, solitamente per motivi fisiologici, ormonali, insomma naturali: è più tipico della natura maschile chiedere, è più tipico della natura femminile accogliere la richiesta.

Mi piace sottolineare questa cosa soprattutto quando parlo con i ragazzi, maschi, per ricordare loro di fare attenzione a quello che chiedono alle loro ragazze, soprattutto nell'ambito della gestualità sessuale, perché una ragazza è portata a dire di sì a ciò che crede faccia felice l'altro, anche se dentro di sé vorrebbe dire di no; meglio allora riflettere su quanto le mie richieste sono finalizzate a soddisfare il mio desiderio/bisogno e quanto sono rispettose o promotrici del bene dell'altra persona.

Perché il rischio è pensare che dietro ad ogni sì ci sia una scelta libera e quindi chi lo dice poi si "merita" tutte le conseguenze del suo comportamento. (Di che cosa ti lamenti? l'hai voluto tu, eri d'accordo)

Mi colpisce sempre che i ragazzi applichino questo pensiero per esempio alle prostitute e agli attori/attrici della pornografia, dando per scontato che agiscano per libera scelta e magari non sotto pressioni psicologiche o violenza fisica, come invece purtroppo succede.

Ultimamente sono venuta a conoscenza della teoria della ruota del consenso, di Betty Martin, che attraverso la rappresentazione grafica di un cerchio diviso in quattro spicchi analizza le dinamiche che si mettono in atto quando due persone interagiscono fisicamente tra loro, sia che si tratti dell'unione sessuale, sia che si tratti di qualsiasi altro gesto che prevede il contatto fisico.

Questa autrice spiega che in ogni esperienza di contatto fisico esistono due attori: la persona che agisce e la persona che riceve l'azione. L'azione si realizza all'interno di una circonferenza, chiamata appunto la ruota del consenso, secondo quattro dinamiche che si combinano tra loro, che e coinvolgono entrambe le persone ma con ripercussioni diverse. Se le persone esprimono (verbalmente o implicitamente) la volontà di realizzare queste quattro dinamiche, l'interazione avviene all'interno di una circonferenza chiamata appunto la ruota del consenso.

Queste quattro dinamiche o azioni sono: DONARE, PRENDERE, RICEVERE e PERMETTERE. Le vediamo una alla volta specificando cosa comportano e come si esprime la volontà di realizzarle:

-DONARE (in cui l'azione è a beneficio dell'altro/a e la volontà di realizzarla si esprime con la frase "sì, lo voglio")

-PRENDERE (azione a beneficio di me stesso/a, volontà espressa con la domanda "posso...?")

-RICEVERE (azione dell'altro a mio beneficio, volontà espressa dalla richiesta "vuoi ...?")

-PERMETTERE (lascio che l'altro agisca come desidera, volontà espressa con la frase "sì, puoi") )

Le interazioni saranno tanto più positive quanto sono armoniche, equilibrate, in modo che le persone coinvolte possano entrambe in qualche misura beneficiare di quanto produce l'interazione ed entrambi abbiano la possibilità di scambiarsi di posto a seconda dei momenti e delle occasioni, dal momento che tra questi quattro elementi due (prendere e ricevere) più facilmente portano piacere ad una delle persone coinvolte, mentre gli altri due (donare e permettere) sono a servizio del piacere dell'altro.

La Martin evidenzia inoltre che ognuno di questi elementi ha delle zone d'ombra: sono dei potenziali pericoli (tratti del carattere, copioni famigliari, idealizzazioni, effetti di traumi passati) capaci di insidiare la relazione, fino a renderla abusiva.

Questi aspetti problematici si evidenziano più facilmente quando una persona tende a cristallizzarsi vivendo uno solo di questi elementi dell'interazione. Sono rispettivamente:

-del DONARE: atteggiamenti di sacrificio di sé senza sentirsi in diritto di chiedere, come il pietista, la crocerossina, il martire, lo schiavo

-del PRENDERE: atteggiamenti di sopraffazione come il prepotente, il molestatore, l'aggressore, il ladro

-del RICEVERE: atteggiamenti in cui si dà per scontato di ricevere come l'approfitatore, il pretenzioso, il detentore di privilegi,

-del PERMETTERE atteggiamenti di tolleranza e sottomissione come lo zerbino, lo stoico, il passivo, la vittima

È evidente che quando la gestualità tra due persone si realizza attraverso queste caratteristiche ci troviamo all'esterno della sfera del consenso e del rispetto, perché i vantaggi dell'uno producono il disagio e lo svantaggio dell'altro, tutto il contrario di reciprocità e pari dignità che caratterizzano ogni tipo di relazione rispettosa. Ecco che ancora di più si evidenzia l'importanza dell'assertività, cioè della capacità di rispondere sinceramente alle domande "vuoi?" e "posso?". Un eventuale "no" è utile ad entrambi per non scivolare nelle zone d'ombra.

Questo schema, un po' complesso e temo piuttosto difficile da immaginare solo ascoltando le mie parole, può secondo me offrire belle occasioni di riflessione e di confronto, e preziose chiavi di lettura per analizzare la qualità delle dinamiche relazionali sia proprie (quello che sto vivendo oggi o ho vissuto in passato) sia quelle proposte da film e fiction, come attività all'interno di percorsi educativi, in questo caso i ragazzi sarebbero facilitati dal fatto che riflettere su casi "lontani" dalla realtà personale mette meno in crisi e rende più liberi di esprimere dubbi e pensieri.

il messaggio positivo che mi è sembrato di cogliere osservando questo schema, soprattutto legato alla complementarità delle dinamiche dare/ricevere e prendere/permettere è che il mio piacere/gioia/benessere dipende in qualche modo dalla presenza della persona amata, dalla sua disponibilità a realizzare il mio bene; nello stesso tempo volentieri sono disposto a lasciare spazio alla sua volontà e a impegnarmi in qualche misura perché lui/lei possa stare bene e, come me, anzi insieme a me, sperimentare piacere/gioia/ benessere.



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).