

INCONTRO ALL'AMORE:

Spunti per una riflessione
sul tema della maturazione psicoaffettiva

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

Parlare di sessualità

- Significa parlare della parte più intima di sé
 - Non è semplice
 - Non è scontato
 - Non è per tutti immediato.
 - Anzi chi straparla...

Parlare di sessualità

- È parlare
del mistero
della persona umana.....

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

Con gli adolescenti....

- La sessualità in adolescenza è **un'opportunità nuova che va inserita e integrata con tutte le nuove risorse** (fisiche, psichiche, cognitive, affettive, sociali, etiche) **che emergono in questa fase delicata e affascinante della vita.**

MATURITA'

- VEDIAMO INSIEME QUALI SONO GLI ELEMENTI CHE DECLINANO LA MATURITA' DEL CORPO, DELLA PSICHE (MENTE E CUORE) E DELL'ANIMA

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

CORPO

Il corpo che cresce, cambia, si sviluppa

- Accettarsi fisicamente così come si è
- Mangiare in modo corretto ed equilibrato
- Mangiare porzioni giuste, non troppo ne troppo poco
- curare l'igiene personale
- fare attività fisica regolare
- presentarsi bene, anche fisicamente, senza eccedere nel culto del proprio corpo
- curare la propria salute fisica
- Evitare comportamenti a rischio per la salute (alcohol... fumo,...)

Mente:

pensiero, ragione, intelligenza, responsabilità, volontà,
formazione e studio.

- Coltivare la sobrietà: non eccedere nei consumi
- Essere critici nel consumo dei prodotti proposti dalla pubblicità
- Usare i beni con attenzione (luce, acqua, ...)
- Conoscere le situazioni del mondo
- Conoscere l'attualità
- Usare i soldi con responsabilità
- Rispondere delle proprie azioni e Accettare le conseguenze di quello che si fa
- Coltivare il senso del dovere
- Impegnarsi nello studio
- Avere il coraggio delle proprie idee
- Conoscere le proprie doti e accettare i propri difetti
- Avere fiducia in se stessi
- Perseverare: portare a termine quello che deve essere fatto e quello che si è incominciato

Mente:
pensiero, ragione, intelligenza, responsabilità, volontà,
formazione e studio.

- Saper organizzare il proprio studio
- Saper organizzare il proprio tempo libero
- Collocare bene le cose e utilizzarle in modo appropriato
- Rispettare le cose altrui
- Rispettare gli spazi comuni
- Tenere in ordine gli spazi propri
- Tenere in ordine le proprie cose
- Rispettare la natura
- Rispettare gli animali
- Rispettare le idee altrui
- Coltivare buoni rapporti con tutti
- Formarsi in gruppi di impegno

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

Cuore: sentimenti, emozioni, passione, stati d'animo

- Essere sinceri
- Coltivare l'amicizia
- Rispettare i ragazzi e le ragazze
- Frequentare un gruppo di amici
- Evitare l'isolamento anche tecnologico
- Offrire aiuto
- Prestare le cose che si possiedono
- Fare regali
- Donare un po' di tempo e aiutare in famiglia
- Chiedere scusa
- Offrire perdono
- Rispettare le persone adulte
- Fidarsi di un consiglio
- Usare un linguaggio rispettoso e non volgare
- Coltivare il rispetto della propria e altrui privacy e riservatezza
- Coltivare il pudore
- Coltivare il dialogo con i genitori e familiari

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

Cuore: sentimenti, emozioni, passione, stati d'animo

- Accettare le critiche costruttive
- Capacità di dominio di sé e autocontrollo
- Capacità di vivere l'attesa: no al "tutto subito" e al "tutto sempre pronto"
- rispettare le leggi dell'ordinamento civile, pur prevedendo l'obiezione di coscienza in caso di motivati, coerenti e seri motivi di coscienza
- sviluppare la volontà con esercizi e sacrifici
- Interessarsi delle persone, dei loro problemi,
- fidarsi di maestri/testimoni/adulti di riferimento
- imparare ad affrontare le situazioni difficili della vita (lutti, separazioni, perdite,...)
- usare un linguaggio "pulito"
- adottare stili di vita e comportamenti sobri e giusti

L'anima, lo spirito, la religione

- Affidarsi a Dio anche nella prova
- Coltivare la vita di Grazia
- Maturare nei valori e nell'impegno di coerenza
- Pregare molto e bene (sia di lode, che di supplica, di ringraziamento e di intercessione)
- Maturare nella capacità di amare
- Maturare nella capacità di aprirsi ad orizzonti più ampi, dal sapore dell'essenziale e dal gusto dell'infinito:
- maturare nella consapevolezza che non c'è contraddizione fra il Pane di Vita dell'Eucarestia e il pane spezzato per i fratelli disabili o emarginati
- Sviluppare una sensibilità nei confronti della giustizia, della carità, della pace quali doni di Dio
- Sviluppare il gusto del bello, lo stupore e la meraviglia per il Creato

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

- La sessualità,
il nostro essere maschi e
femmine,
è un grande **dono**:
l'uomo è una meraviglia
tutta da scoprire.

DEFINIZIONE DI SESSUALITA'

- La sessualità è l'insieme delle caratteristiche fisiche, psichiche e spirituali proprie della persona umana nella sua polarizzazione uomo-donna in vista della complementarità dei sessi

- E' un dono che in adolescenza diviene ancora più ricco e più prezioso: amici, gruppo, felicità, vita, innamorarsi, amore, rabbia, perdono, pace, dolore, sofferenza, mistero, emozioni, vitalità, gioia e chissà quante altre esperienze potremmo abbinare al tema dell'affettività e sessualità in adolescenza.
- **Ciascuno di noi esprime nel suo modo di avvicinarsi agli altri, di comunicare, di studiare o lavorare, di impegnarsi nella società, la propria sessualità.**

CORPO

Organi, apparati, sensi, fisiologia

- **VISIONE POSITIVA DELLA SESSUALITA'**
- *Se il corpo è integrato con psiche e anima*

- Conoscenza di sé
- Conoscenza dell'altro
- Piacere
- Cura di sé
- Capacità riproduttiva
- "Sei un corpo"
- Dono
- attrazione fisica
- Comunicazione
- istinto da orientare
- Passione
- apertura alla vita

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

CORPO

Organi, apparati, sensi, fisiologia

- **VISIONE NEGATIVA DELLA SESSUALITA'**
- *Se il corpo è isolato da psiche e anima*
- “Hai un corpo”
- l'altro come strumento per il mio piacere
- non considerazione dei valori propri e altrui
- “non voglio legami”
- Rischio volgarità, violenza, abusi e pornografia quando prevale l'istinto
- sessualità solo come genitalità (faccio sesso)
- “modello veline”
- piacere fine a se stesso
- culto del corpo

PSICHE

Mente: pensiero, ragione, intelligenza, responsabilità, volontà, formazione e studio.

Cuore: sentimenti, emozioni, passione, stati d'animo

- **VISIONE POSITIVA DELLA SESSUALITA'**
- *Se la psiche è integrata con corpo ma esclude anima*
- Affetto, amicizia, sentimenti positivi, innamoramento, responsabilità, felicità Progettualità, Pianificare
- Fedeltà, Unione Condivisione
- Autocontrollo
- Parlare, esprimersi, comunicare, scambiare opinioni, idee, fare scelte, valutare, sapere a cosa si va incontro
- Apertura alla vita

PSICHE

Mente: pensiero, ragione, intelligenza, responsabilità, volontà, formazione e studio. Cuore: sentimenti, emozioni, passione, stati d'animo

- **VISIONE NEGATIVA DELLA SESSUALITA'**
- *Se la psiche è isolata da corpo e anima*
- Modello “cento vetrine” e “grande fratello”
- Vagabondaggio dei sentimenti
- Possessione, Ossessione
- Idealizzazione dell'altro
- Superficialità “sto con lei/lui perché ..sto bene”
- uomini/donne calcolatori
- uomini/donne approfittatori
- porta ad escludere il corpo dalla relazione

ANIMA

Fede, grazia, forza interiore, formazione della coscienza,....

- **VISIONE POSITIVA DELLA SESSUALITA'**
- *Se la persona umana (corpo, psiche e anima) è integrata*
- Dono
- Comunione
- Gioia
- Grazia
- raggiungere questo livello è difficile ma si vive un Amore:Totale, fecondo, esclusivo, pubblico, fedele,
- Amore sacramentale.
- Amore Universale

ANIMA

Fede, grazia, forza interiore, formazione della coscienza,....

- **VISIONE NEGATIVA DELLA SESSUALITA'**
- *Se l'anima non si incarna in corpo e psiche*
- La sessualità solo a livello di anima è una sessualità... angelicata.
- Non reale. La realtà invece è una sessualità integrata: corpo psiche anima

Alcuni luoghi comuni in tema di sessualità

- Innamoramento = amore
- Amore = fare l'amore
- Risolvendo i problemi sessuali si risolvono tutti i problemi
- Segui i tuoi istinti, divertiti
- "fatti quella ragazza/quel ragazzo"...
- Importante è non correre rischi...

Scopi della sessualità umana

- I significati che definiscono il concetto di sessualità:
- **significato costitutivo**: la conoscenza di se, la conoscenza dell'altro
- **significato unitivo**: la coppia
- **significato riproduttivo**: il valore della vita, la famiglia

LA GRADUALITA' NELL'AMARE

- La maturazione psicoaffettiva avviene secondo un percorso che dura tutta la vita ma che a partire dall'adolescenza si caratterizza per alcune tappe importanti:
- Scoperta dell'AMICIZIA
- Esperienza dell'INNAMORAMENTO
- Graduale maturazione nella capacità di AMARE

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

AMICIZIA

- NELLA RIFLESSIONE SUI RAPPORTI INTERPERSONALI L'AMICIZIA OCCUPA UN POSTO IMPORTANTE.
- Essa nasce dalla simpatia, dal sentimento ma va coltivata e trasformata dalla volontà che aiuta a conoscere l'altro.
- Dalla simpatia all'amicizia la persona è chiamata ad un cammino maturativo importante fatto di conoscenza, frequentazione e riflessione che richiede tempo, pazienza, autodominio.
- Non tutto può essere affidato al sentimento e alla simpatia.

AMICIZIA

- L'AMICIZIA NON NASCE DA UNA DECISIONE RAZIONALE MA HA BISOGNO CHE LA NOSTRA LIBERA DECISIONE SIA CONTINUAMENTE CONFERMATA DALLA VOLONTÀ'.
- un modo per far crescere l'amicizia può essere anche quello di un impegno comune, di un servizio comune, di una vita comunitaria.

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

CARATTERISTICHE DELL'AMICIZIA

- LA RECIPROCITA'
- La reciprocità è una condizione indispensabile per l'amicizia. E' la risposta di amicizia (non virtuale come in FB!!) che l'amico dà all'amico.

CARATTERISTICHE DELL'AMICIZIA

- LA COMUNICAZIONE
- Si diventa amici frequentandosi, parlando e ascoltando, imparando lo speciale dialogo che esprime la capacità di mettere in comune.
- Bisogna consegnarsi all'amico: saper fare dono della parola e del silenzio. All'affetto così si aggiunge la STIMA.
- Dialogo intimo, personale, ma non chiuso ed egoistico. Crescere nell'amicizia significa anche superare la gelosia: ciò che un amico è deriva anche dalle sue relazioni con altri amici.

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

CARATTERISTICHE DELL'AMICIZIA

- LA FEDELTA'
- Un amico è e rimane amico anche nei momenti della prova, della difficoltà, della solitudine.
- Se l'amicizia poggia su solide rocce la fedeltà è garanzia di amicizia vera.

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

CARATTERISTICHE DELL'AMICIZIA

- LA VERITA'
- La verità sia come sincerità, trasparenza, ma anche come bene oggettivo, visione della vita, valori in cui crediamo debbono essere la base di una condivisione di ideali che cresce e diventa stima e amicizia.

CARATTERISTICHE DELL'AMICIZIA

- L'ACCOGLIENZA
- L'Amicizia è accogliente, capace di accogliere l'altro e riconoscere nell'altro uno diverso da me, portatore di doni e difetti che mi completano.

INNAMORAMENTO

- Come ogni sentimento l'innamoramento nasce da un'emozione forte o graduale che nasce *spontanea* (non può essere imposta a se stessi né pretesa dagli altri) nella quale si proiettano nell'altro aspettative, bisogni, desideri.

INNAMORAMENTO

L'innamoramento è un inno continuo alla vita:
si ama tutto, si vede tutto con occhi diversi!

Innamorarsi è ... sentire una presenza viva,
anche quando è assente, nella propria vita.
Talmente presente che ... *cambia ed
entusiasma le giornate.*

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

INNAMORAMENTO

- Dentro di noi c'è un naturale bisogno di completezza.
- Senza che noi ci accorgiamo durante la nostra crescita, fin da piccoli, ci costruiamo un io ideale che è la somma delle cose che in noi ci piacciono e delle cose che ci mancano.
- Durante l'adolescenza nasce spontaneo questo fenomeno affettivo, che chiamiamo innamoramento. Quando si incontra un ragazzo (per lei) o una ragazza (per lui) che ci colpisce perché dimostra di avere uno degli elementi che compongono il nostro "io ideale" (che è dentro di noi), lo fa un po' come esplodere all'esterno (così come avviene per l'airbag di una macchina dopo un urto).

INNAMORAMENTO

- I sintomi.
Come ogni espressione affettiva anche l'innamoramento ha dei sintomi che sono di due tipi: fisiologici (che riguardano il nostro corpo) e psicologici (che riguardano la nostra interiorità).
- FISILOGICI:
 - accelerazione del battito cardiaco
 - alterazione del ritmo respiratorio
 - sudorazione
 - leggerezza alla testa e a volte vertigine
- PSICOLOGICI:
 - costante presenza mentale della persona di cui si è innamorati
 - scomparsa delle tensioni e ansie per le preoccupazioni quotidiane
 - atteggiamenti entusiastici (un po' "folli")

TUTTO BELLO?

- L'innamoramento è l'esaltazione dei sentimenti e dei desideri ma è anche una **forte idealizzazione dell'altro** provocata proprio dai sentimenti e dal desiderio di vicinanza anche fisico-sessuale
- E' comprensibile e naturale questo ma anche un po' troppo ... irrealistico

Tutto Bello?

- ALTRO RISCHIO E' L'ISOLAMENTO: i due innamorati scompaiono dalla vita sociale per una vita a due: è un rischio che non alimenta l'amore ma lo chiude,... lo strozza!

TUTTO BELLO?

- Il rischio che ogni innamoramento porta con sé è quello di innamorarsi soltanto dei propri sentimenti e dei propri ideali proiettati sull'altro: **tendo a vedere già presente nell'altro quello che io penso e voglio.**

TUTTO BELLO?

- Nell'innamoramento anche se ci si giura amore eterno ...
- ...**manca la progettualità di comunione** anche se vagamente intuita, desiderata e proclamata.
- L'innamoramento quindi deve essere allenato con la volontà. La volontà di conoscenza, di amicizia, di progettualità, di impegno comune, di preghiera..

INNAMORAMENTO

- **Non è ancora amore.**

Quello dell'innamoramento è un sentimento bellissimo ma non è ancora amore. Infatti sono due esperienze completamente distinte anche se legate fra loro.

- mentre l'innamoramento è un fenomeno affettivo in cui il soggetto siamo ancora noi (e non l'altro di cui ci siamo innamorati), l'amore è una realtà pienamente umana che non comprende solo l'affettività ma tutta la persona con la sua corporeità, intelligenza (conosce l'altro nella sua realtà e non nella mia immagine), la sua volontà, la sua anima.

INNAMORAMENTO

- L'innamoramento può anche diventare poi amore ma non è amore. Perché lo diventi deve essere reciproco e deve innescarsi un processo interamente umano che coinvolga anche gli altri aspetti della persona.
- Soprattutto le prime esperienze di innamoramento (quelle adolescenziali) per quanto siano forti ed intense (proprio perché sono le prime e non si erano mai sperimentate prima), sono ancora da lasciar maturare. Perché? Il motivo sta che nei primi anni dell'adolescenza la nostra "macchina umana" è ancora in formazione, si sta ancora bene "assemblando":

VERSO L'AMORE

- Allora evitiamo di spingere l'acceleratore ad una macchina a cui mancano ancora dei pezzi o dei bulloni per non sfasciarla subito. In questi primi tempi è invece più importante preparare bene il terreno all'amore, togliendo erbacce, pietre, concimandolo e innaffiandolo. Si tratta di crescere come persone capaci di relazioni, di dono, di amicizia, con tutti gli aspetti di lealtà, generosità, sincerità che saranno gli strumenti affinché un sentimento possa diventare un vero atto umano, un atto di una persona libera e responsabile .

a cura di MATTEO BERTO per
CASA DEL FANCIULLO (PD)

VERSO L'AMORE

- L'AMORE E' UNA FORZA CHE PRODUCE ALTRO AMORE:
- è l'unico bene che più lo dividi più si moltiplica!

L'ARTE DI AMARE

- ERICH FROMM nella sua ARTE DI AMARE individua degli elementi comuni a tutte le forme di amore:
 - La premura
 - La responsabilità
 - Il rispetto
 - La conoscenza

L'AMORE MATURO

- Imparare ad amare è un'arte che si apprende lungo il corso di tutta la vita.
- Il modo in cui siamo stati amati da bambini segnerà il nostro modo di amare.
- Anche le prime esperienze affettive adolescenziali o giovanili segneranno la nostra capacità di amare. **IN POSITIVO, SE VISSUTE CON LA NECESSARIA GRADUALITA'.**