



La maturazione psico-affettiva in adolescenza

PARROCCHIA SAN GIUSEPPE LAVORATORE

Parlare di sessualità significa...

- ▶ Parlare della parte più intima di sé, e questo:
 - ▶ Non è semplice
 - ▶ Non è scontato
 - ▶ Non è per tutti immediato, anzi chi straparla...
- ▶ È parlare del mistero della persona umana...
- ▶ Perché la persona è un mistero!

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.
- ▶ Si tratta di accompagnare i nostri figli in un percorso di MATURITA'
- ▶ Vediamo insieme quali sono gli elementi che declinano la maturità del CORPO, della PSICHE (mente e cuore) e dell'ANIMA.

CORPO

Il corpo cresce, cambia, si sviluppa:

- ▶ Accettarsi fisicamente così come si è
- ▶ Mangiare in modo corretto ed equilibrato
- ▶ Mangiare porzioni giuste, non troppo né 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 (alcool, fumo, ecc.)

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, ...) e 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 e Impegnarsi nello studio
- ▶ Avere il coraggio delle proprie idee
- ▶ Conoscere le proprie doti e accettare i propri difetti e Avere fiducia in se stessi
- ▶ Perseverare: portare a termine quello che deve essere fatto e quello che si è incominciato

MENTE

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

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

CUORE

- ▶ 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

SPIRITO

- ▶ Affidarsi a Dio anche nella prova
- ▶ Coltivare la vita di Grazia
- ▶ Maturare nei valori e nell'impegno di coerenza
- ▶ Pregare bene (sia di lode, di supplica, di ringraziamento e di intercessione)
- ▶ Maturare nella capacità di amare e 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 piccoli
- ▶ 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

- 
- ▶ La sessualità, il nostro essere maschi e femmine, è un grande DONO: l'uomo è una meraviglia tutta da SCOPRIRE.

Definizione di sessualità

- ▶ La sessualità è l'insieme delle caratteristiche fisiche, psichiche e spirituali della persona umana nella sua polarizzazione uomo-donna in vista della complementarità dei sessi.
- ▶ È un dono che in adolescenza diviene ancora più ricco e prezioso: amici, gruppo, innamoramento, amore, rabbia, perdono, pace, sofferenza, 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, di pregare, la propria sessualità.

Corpo. Visione positiva della sessualità

- ▶ Quando il corpo è integrato con psiche e anima.
- ▶ Questo apre tante opportunità:
 - ▶ Conoscenza di sé e dell'altro
 - ▶ Piacere
 - ▶ Cura di sé
 - ▶ Capacità riproduttiva e apertura alla vita
 - ▶ «Sei un corpo»
 - ▶ Dono e comunicazione
 - ▶ Attrazione fisica
 - ▶ Istinto da orientare
 - ▶ Passione

Corpo. Visione negativa della sessualità

- ▶ Quando il corpo è isolato da psiche e anima
- ▶ Questo vuol dire confrontarsi con dei limiti:
 - ▶ «Hai un corpo»
 - ▶ L'altro come strumento per il mio piacere
 - ▶ Non considerazione dei valori propri e altrui
 - ▶ Non volersi legare
 - ▶ Rischio di volgarità, abusi, pornografia quando prevale l'istinto
 - ▶ Sessualità solo come genitalità
 - ▶ «modello veline»
 - ▶ Piacere fine a se stesso
 - ▶ Culto del corpo

Psiche: mente e cuore

- ▶ La visione positiva emerge quando la psiche è integrata con corpo ma esclude l'anima. Questo comporta:
 - ▶ Affetto, amicizia, sentimenti positivi, innamoramento, responsabilità, fedeltà, unione, condivisione
 - ▶ Parlare, esprimersi, comunicare, scambiare idee, apertura alla vita.
- ▶ La visione negativa della sessualità emerge quando la psiche è isolata da corpo e anima.
 - ▶ Modelli «ideali», vagabondaggio dei sentimenti, possessione, ossessione, idealizzazione dell'altro.
 - ▶ Superficialità, essere calcolatori e approfittatori, escludere il corpo dalla relazione.

Anima come forza interiore, coscienza

- ▶ Visione positiva della sessualità quando la persona (corpo, psiche e anima) è integrata:
 - ▶ Dono, comunione, gioia, grazia...
- ▶ Visione negativa della sessualità:
 - ▶ Se l'anima non si incarna i corpo e psiche
 - ▶ La sessualità solo a livello di anima è una sessualità... «angelicata»
 - ▶ Non reale: la realtà invece è una sessualità integrata in corpo, psiche e anima.

Per riassumere

- ▶ Tre cerchi concentrici:
 - ▶ Piccolo: **EROS**
 - ▶ Medio: **PHILIA**
 - ▶ Grande: **AGAPE**



Luoghi comuni sulla sessualità

- ▶ Innamoramento = amore
- ▶ Amore = fare l'amore
- ▶ Risolvendo i problemi sessuali si risolvono tutti i problemi
- ▶ Segui i tuoi istinti e divertiti
- ▶ «Fatti quella ragazza / quel ragazzo»
- ▶ «Importante è non correre rischi...»

Scopi della sessualità umana

- ▶ I significati che definiscono il concetto di sessualità sono:
 - ▶ Significato costitutivo: la conoscenza di sé, la conoscenza dell'altro
 - ▶ Significato unitivo: la coppia che cresce nell'unione
 - ▶ Significato riproduttivo: il valore della vita, la famiglia

La gradualità 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.

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, dominio di sé.
- ▶ Non tutto può essere affidato al sentimento e alla simpatia.

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.

Caratteristiche dell'amicizia

- ▶ La reciprocità
 - ▶ È una condizione indispensabile. È la risposta di amicizia (non virtuale!) che l'amico dà all'amico.
- ▶ La comunicazione
 - ▶ Si diventa amici parlando e ascoltando, dialogando e imparando l'arte di mettere in comune. Bisogna consegnarsi all'amico affinché all'affetto si aggiunga la stima. Dialogo intimo, ma non egoistico.
- ▶ La fedeltà
 - ▶ Perché si è amici sempre, anche nel tempo della prova.
- ▶ La verità
 - ▶ Sia come sincerità e trasparenza, ma anche come bene oggettivo e condivisione di valori comuni.
- ▶ L'accoglienza
 - ▶ L'amicizia è accogliente, nel riconoscere l'altro diverso da me.

Innamoramento

- ▶ Come ogni sentimento, l'innamoramento nasce da un'emozione forte e graduale, soprattutto spontanea, nella quale si proiettano nell'altro aspettative, bisogni, desideri.
- ▶ 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.
- ▶ Dentro di noi c'è un naturale bisogno di completezza. Senza che ce ne 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/a che ci colpisce, perché dimostra di avere uno degli elementi che compongono il nostro «io ideale», lo fa un po' come esplodere all'esterno.

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).

▶ FISIOLÓGICI:

- 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 e l'esaltazione dei sentimenti e dei desideri ma e anche una forte idealizzazione dell'altro provocata proprio dai sentimenti e dal desiderio di vicinanza anche fisico-sessuale
- ▶ È comprensibile e naturale questo ma anche un po' troppo...irrealistico
- ▶ Altro rischio è 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!
- ▶ 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.

Insomma, l'innamoramento...

- ▶ 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, la sua volontà, la sua anima.
- ▶ 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 .
- ▶ L'amore è 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 d'amore:
 - ▶ La premura
 - ▶ La responsabilità
 - ▶ Il rispetto
 - ▶ La conoscenza

L'amore maturo

- ▶ Imparare ad amare è un'arte che si apprende lungo il corso della 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 gradualità.