

Vero uomo o uomo vero? Quale contributo serve oggi per la prevenzione primaria della violenza di genere e per sostenere la salute mentale di bambini, adolescenti e uomini

Alberto Pellai*

SOMMARIO. – Il disagio emotivo e la difficoltà di chiedere aiuto e supporto psicoterapeutico connotano in modo maggiore il genere maschile. I maschi crescono aderendo al modello del ‘vero uomo’, un modello spesso impregnato di stereotipi di genere che impongono di aderire ad un ruolo di genere in cui il vissuto emotivo viene spesso negato o invalidato e la richiesta di aiuto è vissuta come una vulnerabilità individuale e non come una risorsa per affrontare una sfida evolutiva o di vita. Questo lascia spesso i maschi, sia in età evolutiva che adulti, in una condizione di analfabetismo emotivo che può essere prodromico e preparatorio a problemi di rilevanza clinica e sociale, fino allo sconfinamento nella violenza di genere. In questo articolo si affronta il tema del disagio emotivo degli uomini, leggendolo come un fenomeno radicato nel ruolo di genere favorito dal contesto socio-culturale ed evidenziando il ruolo che potrebbe essere rivestito dalla prevenzione primaria e secondaria e dall’intervento educativo in ambito scolastico e comunitario quali facilitatori di cambiamento, evoluzione e promozione del benessere psico-emotivo delle future generazioni.

Parole chiave: educazione di genere; violenza di genere; mascolinità; paternità.

Il dolore emotivo degli uomini

Come terapeuti ci troviamo spesso confrontati con la difficoltà di chiedere aiuto manifestata da ragazzi e uomini quando hanno bisogno di un sostegno di natura psicologica. La sofferenza e il dolore emotivo degli uomini resta spesso invisibile, non enunciabile, non condivisibile all’interno delle relazioni interpersonali e la mancanza di richiesta di aiuto specialistico e professionale – quando sofferenza e dolore emotivo compaiono nella vita di un uomo – rappresenta uno dei fattori di rischio più evidenti per

*Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Milano, Italia.
E-mail: alberto.pellai@unimi.it

lo sviluppo di problemi in area psicopatologica e psichiatrica. In letteratura abbiamo molti studi che denunciano questo *gender gap* tra genere maschile e femminile rispetto alla richiesta di aiuto allo specialista di salute mentale (Johnson *et al.*, 2012; Möller-Leimkühler, 2003; Nam *et al.*, 2010). Le motivazioni della rinuncia o della fatica a chiedere aiuto sono spesso incarnate proprio nel modello di mascolinità che viene proposto a chi nasce maschio: chiedere aiuto in un momento di difficoltà esistenziale e disagio emotivo equivarrebbe a mostrarsi fragili e vulnerabili (Brooks, 2001; Cleary, 2012). In una ricerca qualitativa irlandese condotta attraverso *focus group* e interviste in presenza, Lynch *et al.* (2018) hanno identificato sette diversi fattori che rappresentano barriere nella ricerca di supporto professionale da parte di soggetti di genere maschile: l'accettazione da parte del proprio gruppo di pari; le sfide personali; le influenze prodotte dalla cultura e dall'ambiente; l'automedicazione attraverso l'uso di alcol; le norme sociali relative alla ricerca di supporto professionale da parte degli uomini; la paura di riscontrare reazioni omofobiche; gli stereotipi culturali intorno alla mascolinità. Sufke (2011) ha scritto:

‘Anche negli uomini c’è il non espresso. Il loro tacere, in ogni caso, ha una valenza completamente diversa. Non è all’interlocutore che le emozioni rimangono del tutto inesprese, bensì a se stessi. Quasi nessuno di loro, inoltre, si aspetta che vi si faccia attenzione o riferimento. Non se lo aspettano più. Non più da quando, sentendosi feriti da piccoli, si sono chiusi in se stessi o infuriati e, come risultato, sono stati solo ignorati o puniti. Più avanti, nel gruppo di coetanei, gli scontri e i litigi hanno avuto luogo in modo molto aperto. Nessuno ha mai prestato attenzione alle emozioni inesprese, né ha pensato di poterlo fare’.

Cultura di genere e stereotipi di genere maschili

La sofferenza emotiva degli uomini appartiene ad un ‘dato di fatto’ della cultura di genere maschile. L’espressione della propria ‘verità’ emotiva viene – spesso o a volte, a seconda dei contesti – declinata e tacciata come un indicatore di femminilizzazione del maschio. Piangere per esprimere tristezza, chiedere aiuto per affrontare ansia e paura, prendere consapevolezza della propria vulnerabilità psicologica ed emotiva rappresentano il prerequisito per ‘abitare’ il proprio mondo interiore rimanendo connessi con se stessi e con il proprio sentire. Nella cultura di genere maschile si sono però consolidati stereotipi di genere che rendono spesso impossibile o estremamente difficile gestire le proprie emozioni in modo funzionale ai propri bisogni psichici. Essere un ‘vero uomo’ spesso implica rinunciare alla possibilità di essere un ‘uomo vero’ (Pellai, 2023). La formazione e la crescita del bambino che diventa adolescente e poi giovane uomo, viene forgiata sul modello dell’uomo che ‘non deve chiedere mai’, in cui il ruolo di genere è fortemente

vincolato dal codice implicito della virilità che coincide con una mascolinità votata alla dimensione della potenza (Zimbaro e Coulombe, 2017). Essere forti, attivi, imperturbabili sul piano emotivo sembra rappresentare il modo migliore per identificarsi con il proprio ‘essere maschi’. E questo comporta spesso generare la propria identità intorno ad un falso sé con cui muoversi nella vita rispettando le aspettative intorno al ruolo di genere di cui lo sguardo degli altri continua a cercare conferme. Se ne ricava un disagio profondo che ha ricadute sia sul piano intrapersonale che su quello interpersonale. E che oggi, attraverso una nuova cultura di genere e le azioni di educazione di genere che sempre più spesso vengono promosse a livello scolastico e comunitario potrebbe portare ad un profondo cambiamento e trasformazione del percorso di crescita dei soggetti di sesso maschile.

‘Close’: un film per comprendere il problema

Un esempio di come la definizione dell’identità sia fortemente impattata e condizionata dagli stereotipi di genere e porti a profonde e pericolose derive patologiche nel corso dell’età evolutiva è descritta in modo esemplare nel film ‘Close’ del regista Lukas Dhont, uscito nel 2022. La trama è imperniata intorno alle vicende di Leo e Remi, due preadolescenti che condividono un’esperienza di amicizia intima e profonda, passando molte giornate insieme, nell’estate che precede il loro ingresso alla scuola media. Sono due giovanissimi che sanno capirsi al di là delle parole che si dicono e sanno essere l’uno sostegno per l’altro in un modo completamente naturale e spontaneo. È con la forza di questo legame che Leo e Remi entrano a scuola dove i compagni di classe seguono regole di convivenza differenti, in particolare per quel che riguarda i maschi. L’amicizia che lega Leo e Remi basata anche su gesti fisici, sul contatto e sullo sguardo (Leo e Remi anche a distanza restano connessi tra loro perché si cercano attraverso gli sguardi) risulta molto differente dallo stile con cui socializzano gli altri compagni di sesso maschile. Per questo motivo, un giorno i compagni di classe chiedono ai due ragazzi se la loro – invece di essere una semplice storia di amicizia – sia anche una storia d’amore. Di fronte al sospetto che il loro legame venga percepito come presumibilmente omosessuale, la relazione tra Leo e Remi progressivamente si modifica. Quell’equilibrio perfetto, complice e intimo che connotava il loro legame, va in frantumi. Pur continuando a vedersi e frequentarsi, la quotidianità dei gesti e delle parole cambia completamente e Leo comincia a seguire le regole della socializzazione al ‘maschile’ aderendo ai modelli che vede incarnati nei comportamenti degli altri compagni. Remi rimane completamente disorientato di fronte al cambio di registro della storia di amicizia con Leo e da questo momento in poi la vicenda dei due ragazzi assumerà toni drammatici fino a trasformarsi in tragedia. ‘Close’ è un bellissimo film,

molto profondo, intenso e toccante. Mostra come il fatto di nascere maschi porti a negare la possibilità di vivere con autenticità e spontaneità le relazioni amicali. In particolare, mette in evidenza come la conquista dell'intimità, all'interno di un legame profondo, possa essere considerata nel mondo maschile più un pericolo che una risorsa. Il regista mostra come l'ingresso nella 'società' (qui rappresentato dall'ingresso a scuola) porti quasi inconsapevolmente ad adeguarsi ad aspettative e stereotipi di genere che bloccano e inibiscono nel mondo maschile la possibilità di manifestare in modo aperto e sincero le proprie emozioni, i propri affetti e il proprio bisogno di vicinanza e protezione nella relazione con gli altri. Così lo sguardo di complicità che lega Leo e Remi, quel loro potersi stare vicini anche attraverso il linguaggio del contatto fisico e corporeo (nel film mai contaminato dalla dimensione dell'eccitazione sessuale o dalla percezione di un'omosessualità latente) che connota il loro legame nelle scene iniziali del film, si trasforma progressivamente in altro. Gli sguardi diventano tristi e confusi, i due ragazzi non sanno più come adattare il proprio bisogno di vicinanza e intimità con l'altro, alle regole che in modo informale e quasi inconsapevole, il mondo esterno gli impone. Il regista, nel film, ci mostra perché il mondo maschile trasforma i bisogni emotivi profondi in agiti, spesso violenti. Ci aiuta a comprendere perché nel mondo maschile è più facile aderire alla logica dello scontro, piuttosto che a quella dell'incontro; alle dinamiche della competizione piuttosto che a quelle della cooperazione.

La volontà di cambiare

Ciò che 'Close' mette in scena, all'interno di una narrazione cinematografica magistrale, è esperienza comune per chi si occupa di psicologia e psicoterapia. È frequente imbattersi, nel contesto clinico, ma anche nello sviluppo di azioni educative e preventive di comunità, che coinvolgono gruppi classe a scuola o gruppi di adolescenti in ambiti educativi (quali quelli sportivi e/o parrocchiali) nell'incapacità dei maschi di avere accesso al proprio mondo interiore in modo funzionale ai propri bisogni emotivi (French, 2007; Addis, 2013).

Bell Hooks in un saggio intitolato 'La volontà di cambiare' (2022) interamente dedicato alla promozione della trasformazione del ruolo di genere maschile (partendo – tra l'altro – da una prospettiva di matrice femminista) definisce l'analfabetismo emotivo maschile la fonte di più grande sofferenza nel loro percorso di vita e propone una radicale trasformazione del modo in cui si affronta l'educazione di genere di chi nasce maschio.

Nella mia esperienza di uomo, padre di quattro figli, psicoterapeuta e specialista di prevenzione – referente di molti progetti rivolti a preadolescenti e adolescenti – mi sono domandato quali siano le direzioni da pren-

dere per cambiare questo *status quo* e garantire alle future generazioni di uomini quelle competenze emotive e quella abilità per la vita (*life skills* che chiama l'Organizzazione Mondiale della Sanità) in grado di favorire la transizione dal modello del vero uomo a quello dell'uomo vero, permettendo il superamento di quegli stereotipi di genere che in modo così significativo e profondo definiscono un modello di mascolinità che oggi abbiamo imparato a considerare e definire 'tossico'. Non è una transizione facile, perché come afferma di nuovo la stessa Hooks (2022): 'La realtà è che gli uomini stanno soffrendo e che l'intera cultura risponde dicendo 'Per favore, non diciteli quello che provate'. Se non possiamo guarire da una sofferenza che non possiamo provare, sostenendo la cultura patriarcale che spinge gli uomini a negare i sentimenti, li condanniamo a vivere in uno stato di torpore emotivo. Costruiamo una cultura in cui il dolore maschile non può avere voce, non può essere menzionato né curato. Non sono solo gli uomini a non prendere sul serio il loro dolore. La maggior parte delle donne non vuole prendere atto del dolore maschile se interferisce con la soddisfazione del desiderio femminile'.

La prevenzione secondaria

Penso che questo monito abbia molto senso anche in relazione ad una delle emergenze sociali oggi più rilevanti, di cui i media ci offrono – purtroppo – notizia, quasi quotidianamente: violenza di genere e femminicidio. La dinamica quasi sempre implicata nella maggior parte di questi eventi è quella per cui la rottura del legame, che implica perdita di vicinanza e intimità, declinate nella cultura di genere maschile anche come perdita di controllo e dominio nella relazione con una partner affettiva, porta l'uomo ad esplodere con un agito violento e criminale che fa letteralmente 'fuori' la persona che invece si vorrebbe tenere 'dentro' la relazione. L'agito paradossale, quasi sempre motivato, nella lettura mediatica che si dà di questi fatti, dal bisogno di possesso e potere, in realtà – in una prospettiva più psicologica – potrebbe essere la conseguenza di una modalità 'disorganizzata' e mai appresa di gestire emozioni come la tristezza relativa all'abbandono e alla perdita di prossimità e la paura correlata al senso di isolamento e inadeguatezza nel percepirsi abbandonato, tutti aspetti che nella prospettiva della teoria dell'attaccamento di Bowlby (1979; 1989) richiedono buone competenze autoregolatrici rispetto ad emozioni come tristezza e paura che nella crescita al maschile non vengono mai acquisite. La rabbia resta perciò l'unico modo per agire tutto ciò che è 'sentito' come fonte di disagio e sofferenza psichica. La prevenzione della violenza di genere rappresenta oggi, forse, l'emergenza sociale più evidente che chiede un intervento finalizzato a trasformare e ridurre tutti quei fattori di rischio che sono ancora così pre-

sentì ed evidenti nel percorso di crescita e di vita degli uomini. È interessante osservare che moltissime azioni di prevenzione della violenza di genere sono state sviluppate ad ogni livello con lo scopo di eradicare il fenomeno dalla nostra società. La quasi totalità di questi interventi si basa, però, su un approccio al tema basato sul riconoscimento degli indicatori – precoci, ma non solo – che rendono a rischio, trasformandola in disfunzionale e violenta, una relazione tra due partner amorosi. Negli interventi preventivi il messaggio principale condiviso con chi in essi viene coinvolto consiste nell’ aiutare le donne a prendere consapevolezza dei comportamenti che rendono una relazione a rischio di diventare violenta. In tale tipologia di intervento, ragazze e donne ricevono informazioni e competenze su come riconoscere una relazione disfunzionale, come sottrarsi alle dinamiche manipolatorie di un partner violento, come chiedere aiuto laddove ci si percepisca ‘a rischio’ nella relazione affettiva che si ha in corso. Si tratta di obiettivi preventivi di importanza fondamentale per la riduzione e l’eradicazione della violenza di genere. Si tratta però di interventi di prevenzione secondaria, ovvero interventi finalizzati alla riduzione del rischio, al riconoscimento in fase precoce di una relazione potenzialmente malata. In questo approccio, il fulcro del messaggio preventivo si basa su una narrazione che pone il ‘maschile’ sempre nella posizione di potenziale aggressore. Ragazzi e uomini che vengono coinvolti in questo approccio preventivo possono confrontarsi solo col ruolo del maschio violento, imparando a comprenderne dinamiche e caratteristiche con l’auspicio che sappiano non identificarsi con quella tipologia di funzionamento all’interno delle relazioni interpersonali. Quello che però manca nei percorsi preventivi, è una componente educativa e formativa che fornisca al maschile un allenamento socio-emotivo e relazionale in grado di dotare ragazzi e uomini di competenze emotive, comunicazionali e sociorelazionali funzionali ad abitare la vita e le relazioni intime con soddisfazione, efficacia e modalità adeguate. Se è vero che il contesto di vita e di crescita tende ad amplificare l’adesione al modello stereotipato del ‘vero uomo’, la prevenzione primaria dovrebbe essere basata sulla promozione di azioni educative e formative che permettano ai soggetti di genere maschile nel corso della loro vita di confrontarsi con proposte mirate alla promozione della loro competenza e consapevolezza emotiva. Nel modello oggi più diffuso di prevenzione della violenza di genere, il maschile che viene messo in scena è quello rispondente allo stereotipo del ‘vero uomo’ e rispondente alle regole implicite nel modello del patriarcato che negli ultimi decenni è stato analizzato, decostruito e messo profondamente in crisi dall’analisi e dalla critica prodotta all’interno della cultura femminista. Permettere agli uomini di vedere come sia necessario allontanarsi dalla mascolinità ancorata al modello patriarcale è di enorme importanza. Al tempo stesso, però, diviene necessario proporre agli uomini un nuovo modello di mascolinità in cui il ‘ruolo di genere’ possa essere decli-

nato secondo modalità che permettano di entrare in contatto con la propria verità interiore, con quella consapevolezza del proprio 'essere e sentire' capace di evitare la costruzione e strutturazione di un 'falso sé' modellato intorno a stereotipi di genere da abbandonare.

La prevenzione primaria: un cambio di paradigma

In questa prospettiva, la prevenzione primaria si rivela il livello di intervento che davvero può produrre il cambiamento auspicato. Essa si concretizza attraverso strategie di educazione di genere rivolte a soggetti maschi con lo scopo di favorirne l'adesione ad un nuovo modello di mascolinità e di ruolo di genere. Per educazione di genere si intende l'insieme delle azioni e delle attenzioni messo in atto all'interno dei contesti educativi e finalizzate a promuovere una nuova sensibilità relativa al vissuto di genere, ai ruoli di genere e alle relazioni di genere dei soggetti in età evolutiva. In particolare, le due dimensioni che risultano fondamentali in questa prospettiva educativa sono quelle presenti nei percorsi di educazione emotiva e di educazione affettiva e sessuale. L'educazione emotiva rappresenta la strategia più efficace per affrontare l'analfabetismo emotivo che abbiamo visto essere uno degli ostacoli alla possibilità per bambini e ragazzi di strutturare un vero sé, nel corso della loro crescita, capace di riconoscere, validare e gestire i propri stati emotivi, senza azioni di negazione o falsificazione. Gli aspetti fondanti l'educazione emotiva si strutturano solitamente all'interno della relazione tra bambino e *caregiver* e corrisponde a tutte quelle competenze autoregolatrici che il bambino conquista grazie alla relazione con chi si prende cura della sua crescita e del suo accudimento. In questi ultimi decenni l'educazione emotiva è diventata una componente educativa di molte proposte formative in ambito scolastico, offerta nelle scuole di ogni ordine e grado. Pur non essendo prevista nei percorsi curriculari ministeriali, è fortemente promossa e sostenuta sia dai genitori che da educatori e docenti. Educare chi sta crescendo a riconoscere e gestire i propri stati emotivi rappresenta uno dei requisiti presenti anche nel modello che l'Organizzazione Mondiale della Sanità propone nel modello definito *Life Skills Based Education* (WHO, 1999; 2004). È un'educazione che nel modello cognitivista si affianca al concetto di 'psicoeducazione', consistente nel fornire al soggetto con cui ci si relaziona quelle conoscenze che gli consentono di avere comprensione del proprio funzionamento mentale, del modo in cui reagisce sul piano emotivo ai differenti eventi con cui si confronta. Se il lavoro psicoeducativo fornisce abilità metacognitive al paziente nel corso delle sedute di psicoterapia, l'educazione emotiva agisce invece ad un livello più precoce e di gruppo e permette di dotare ogni alunno delle competenze per diventare consapevole dei propri vissuti emotivi, imparan-

do ad autoregolarli, così da non generare il corto circuito che conduce a agiti disfunzionali tipici di mancata integrazione emotivo-cognitiva. Fu Howard Gardner (1987; 2005) a fornire il modello teorico di riferimento che ha portato a sviluppare percorsi di educazione emotiva in ambito scolastico. Lo studioso è infatti, colui che ha formulato il modello delle 'intelligenze multiple', un modello che ha avuto un grande impatto anche sul 'modo di fare scuola' e sullo sviluppo dei programmi scolastici in tutto il mondo. All'interno del proprio modello, Gardner afferma che nelle 'molteplici intelligenze' di ogni bambino sono da includere anche: i) l'intelligenza interpersonale, consistente nella capacità di comprendere gli altri e di costruire un modello di relazione interpersonale orientato alla cooperatività; ii) l'intelligenza intrapersonale, intesa come una capacità autoriflessiva rivolta verso l'interno basata sulla possibilità di formarsi un modello accurato e veritiero di se stessi. Se il nucleo dell'intelligenza interpersonale include la capacità di distinguere e di rispondere appropriatamente agli stati d'animo, al temperamento, alle motivazioni e ai desideri altrui, quello dell'intelligenza intrapersonale si affida allo sviluppo di competenze individuali utili per accedere alla conoscenza di sé e dei propri sentimenti e stati d'animo. Queste due intelligenze sono poi confluite nel lavoro di Daniel Goleman (1996), che tanto ha contribuito a comprendere che cosa sia 'l'intelligenza emotiva' da lui definita come 'la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici, di sperare' (Goleman, 1996). L'educazione emotiva è finalizzata al potenziamento dell'intelligenza emotiva del soggetto e nel caso dei maschi permetterebbe di dare accesso al riconoscimento, validazione e adeguata elaborazione di quelle emozioni che la cultura di genere maschile tende a reprimere e a non considerare adeguate da esprimere e condividere nel proprio contesto di vita. L'ambito per eccellenza in cui promuovere tale strategia educativa-preventiva è quello scolastico, che permetterebbe di renderla una dimensione che sostiene e accompagna chi cresce nelle differenti fasi del proprio sviluppo e che, promuovendola nei percorsi di classe, permetterebbe anche di facilitarne l'apprendimento in un contesto interpersonale capace di favorire il dialogo e lo scambio tra 'maschile' e 'femminile'.

L'educazione affettiva e sessuale

Se le bambine vengono quasi sempre affiancate e supportate dalle proprie madri nella conoscenza del proprio corpo, delle sue trasformazioni nel corso dello sviluppo puberale, lo stesso non può essere detto per quel che riguarda la relazione tra i padri e i propri figli maschi. La crescita al maschile avviene

spesso nel deserto educativo del mondo adulto per quel che riguarda l'educazione affettiva e sessuale. Lo spermarca (ovvero la prima emissione di sperma per polluzione notturna o masturbazione) – che dal punto di vista dello sviluppo sessuale coincide con il fenomeno del menarca nelle ragazze – avviene senza che nessuno abbia preparato i ragazzi a tale evento. Le ricerche ci dicono che la maggioranza dei maschi preadolescenti naviga ed esplora siti pornografici e anche questo tipo di comportamento non viene quasi mai accompagnato da un intervento educativo degli adulti. I maschi si trovano perciò spesso soli, confusi ed eccitati, immersi in un territorio che fornisce immagini e narrazioni in cui il femminile è raccontato esclusivamente come un corpo, da cui prendere e a cui dare piacere. Sempre la ricerca epidemiologica comportamentale (Carnevali *et al.*, 2022), ha rivelato che negli ultimi anni – quelli che hanno coinciso con la diffusione sempre più intensa e precoce del possesso di smartphone da parte di soggetti in età evolutiva – il consumo di pornografia da parte dei giovanissimi ha visto una crescente e sempre più diffusa abitudine all'esplorazione di video e immagini in cui la sessualità si connota attraverso comportamenti violenti che arrivano anche alla rappresentazione di scene di stupro (Romito *et al.*, 2015). Più in generale possiamo dire che nella pornografia spesso si ritrova sovra-rappresentato lo stereotipo della donna che di fronte alla proposta di un incontro sessuale dice no, desiderando in realtà dire sì. Nella pornografia, questo spesso comporta che l'uomo 'prenda la donna' e la porti all'orgasmo, incurante dell'iniziale mancanza di consenso. La virtualizzazione della vita dei giovanissimi, il loro trovarsi presenti in territori 'vietati ai minori' e usufruire di contenuti in cui l'eccitazione rappresenta l'unico elemento che connota la rappresentazione della sessualità, al di fuori di qualsiasi dimensione relazionale ed emotiva portano spesso i maschi a non contemplare l'importanza di costruire una relazione connotata da intimità e vicinanza emotiva nell'incontro con l'altro sesso, privilegiandone solo il contatto ai fini dell'ottenimento del piacere. Da più parti si indica l'uso sregolato sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo della pornografia nel mondo maschile come uno degli elementi che può interferire con una sana educazione di genere e con l'eliminazione degli stereotipi di genere che, secondo le regole del patriarcato, tendono a mantenere, all'interno delle relazioni di coppia, la donna in una posizione di controllo e dominio da parte dell'uomo e soprattutto con la predisposizione a rendere la coppia un luogo in cui esercitare potere invece di renderla un luogo relazionale votato al reciproco sostegno e alla cooperazione. L'educazione sessuale dovrebbe quindi accompagnare – oggi più che mai – il percorso in età evolutiva dei bambini e dei preadolescenti e integrarsi con componenti di educazione affettiva. In effetti, la trasformazione di molti degli aspetti affrontati in questo articolo e l'evoluzione verso una nuova concezione della mascolinità deve passare attraverso un percorso che favorisca un nuovo modo di avvicinarsi, sperimentare e vivere l'esperienza dell'amo-

re. Ne parla a lungo Bell Hooks (2022a) che afferma ‘esistono corsi introduttivi a qualsiasi dimensione della sessualità, perfino alla masturbazione. Ma non esistono scuole d’amore. Si dà per scontato che tutti sappiano istintivamente come si fa ad amare’. Ed è la stessa Hooks che nel suo libro rivolto al maschile (La volontà di cambiare’) riporta un breve commento di Dean Ornish (1999) che così afferma: ‘Sto imparando che la chiave della nostra sopravvivenza è l’amore. Quando amiamo qualcuno e ci sentiamo amati, in qualche modo nel corso del tempo la nostra sofferenza si placa, le nostre ferite più profonde cominciano a cicatrizzarsi, il nostro cuore comincia a sentirsi abbastanza al sicuro da poter essere vulnerabile e aprirsi un po’ di più. Cominciamo a vivere le nostre emozioni e i sentimenti di chi ci circonda’. Probabilmente è proprio questa la direzione che oggi può contribuire alla fondazione di una nuova cultura di genere maschile che permetta ai futuri uomini di diventare uomini veri. Ed è una direzione che è necessario far intraprendere agli uomini che sono padri e che stanno crescendo le future generazioni di maschi che saranno i veri testimoni di una rivoluzione radicale e profonda all’interno della società del domani.

L’esperienza della paternità come luogo del cambiamento possibile

Fare educazione di genere già a partire dalla scuola dell’infanzia significa oggi compiere un progetto – a sostegno dei bambini e delle bambine e della società tutta - molto importante. Questa educazione è necessaria e la prima a crederci deve essere la comunità educante in cui l’alleanza tra famiglia e scuola risulta strategica e fondamentale per realizzare quella rivoluzione che porterà all’abbattimento degli stereotipi di genere e che permetterà anche ai maschi di poter avere pienamente accesso ad un’idea condivisa di mascolinità favorente l’adesione al modello dell’uomo vero. Proporre ai bambini e alle bambine, sin dall’età più precoce, percorsi educativi per parlare e approfondire il tema della differenza di genere è la base per permettere a ogni futuro uomo e donna di vivere pienamente la propria vita e di realizzare il proprio progetto di vita senza condizionamenti e limiti. Perché questo accada diventa anche necessario promuovere azioni di sostegno alla genitorialità, in particolar modo alla genitorialità paterna, affinché una generazione di nuovi padri sia in grado di diventare al tempo stesso testimone e promotore di un cambiamento radicale capace di ‘contaminare’ la visione del maschile sia all’interno della comunità adulta che nella relazione di *caregiving* ed educazione con chi si trova in età evolutiva. Non va trascurato il fatto che la tenerezza è una delle più grandi scoperte che gli uomini fanno quando diventano padri (Pellai, 2020). È un’esperienza trasformativa che non ha radici culturali ma neurobiologiche. Le ricerche neuroscientifiche (Berg *et al.*, 2001, Abraham *et al.*, 2014, Atzil *et al.*, 2012) ha

rivelato che il neo-padre che vive a contatto con il proprio bambino nelle settimane seguenti la nascita va incontro a profonde trasformazioni del proprio assetto ormonale. La neurobiochimica della paternità comporta infatti la riduzione della concentrazione di testosterone nel sangue paterno, a scapito di un aumento della concentrazione di ossitocina e prolattina. È come se il neonato insegnasse al proprio padre a ridurre le funzioni associate alla presenza di testosterone (ricerca di contatto sessuale, potenza muscolare) e lo spingesse verso il territorio della costruzione di intimità e tenerezza due caratteristiche fortemente sollecitate da ossitocina e prolattina, che non a caso vengono definiti gli ormoni dell'attaccamento e che favoriscono la sperimentazione di intimità e sintonizzazione emotiva. In qualche modo, potremmo dire che nell'esperienza della paternità, il neopadre viene sostenuto dalle trasformazioni intrapsichiche a far avvenire proprio quella transizione tanto ricercata nel razionale di questo articolo da 'vero uomo' a 'uomo vero'. Un esempio illuminante, in tale senso, è quello presente in una sequenza della parte iniziale del film 'Il monello' di Charlie Chaplin. Nel film si vede il percorso attraverso il quale Charlot diviene padre di un neonato abbandonato, che trova un giorno mentre cammina per strada, avvolto in un fagotto di fasce e panni chiari. All'inizio Charlot lo tiene in mano come si terrebbe un oggetto qualsiasi. Non sa di chi sia quel bambino e ne ignora anche lo stato di abbandono. Perciò cerca di restituirlo a qualcuno che presume lo abbia perso. Cerca di consegnarlo a una mamma che ha già un bambino nella carrozzina (immaginando che siano gemelli). Ma questa glielo restituisce perché non ne è la genitrice. Quindi prova a consegnarlo alle forze dell'ordine. Ma anche in questo caso gli viene fatto capire che si deve fare carico delle proprie responsabilità di padre. Infine, fa varie mosse maldestre per disfarsene (tra cui anche un abbozzato tentativo di infilarlo sotto a un tombino): ma quel bambino è lì per lui, anche se lui non vuole. Lo scopre, quasi casualmente, quando frugando nei panni che avvolgono il neonato, trova un biglietto che dice: «Abbiate cura di questo neonato. È un orfanello». E qui, Chaplin, ci fa vedere un uomo che, per la prima volta, prende in braccio con tenerezza quel bambino – trattato fino a pochi secondi prima come un fagotto – e se lo mette davanti agli occhi. Basta uno sguardo e cambia tutto. La musica di accompagnamento alla scena si apre in una dolcezza avvolgente, lo sguardo del futuro papà si ammorbidisce e sorride, riempiendosi di luce. È nato un papà, verrebbe da dire. Ed è proprio quel guardare il proprio bambino negli occhi che permette a Charlot di sentirsi padre, a tutti gli effetti, del bambino che gli è capitato nella vita. La tenerezza che invade questa scena è la stessa che dovrebbe invadere la vita degli uomini quando si affacciano sul territorio della propria paternità. Lì c'è la possibilità di vivere un'esperienza che può fare da incubatrice della nascita di quell'individuo che ogni uomo dovrebbe prima o poi incontrare nel proprio percorso di vita: l'uomo vero.

BIBLIOGRAFIA

- Abraham, E., Hendler, T., Shapira-Lichter, I., Kanat-Maymon, Y., Zagoory-Sharon, O., Feldman, R. (2014). Father's brain is sensitive to childcare experiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111:9792-97.
- Addis, M.A. (2013). Emozioni invisibili. Silenzio e vulnerabilità maschile. Firenze: Giunti ed.
- Atzil, S., Hendler, T, Zagoory-Sharon, O., Winetraub, Y., Feldman, R. (2012). Synchrony and Specificity in the Maternal and the Paternal Brain: Relations to Oxytocin and Vasopressin. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 51:798-811.
- Berg, S.J., Wynne-Edwards, K.E. (2001). Changes in Testosterone, Cortisol, and Estradiol Levels in Men Becoming Fathers. *Mayo Clinic Proceedings*, 76:582-92.
- Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and Loss (vol. 1) (2nd ed.). New York: Basic Books. (Tr. it. Attaccamento e perdita. Vol. 1. L'attaccamento alla madre. Bollati Boringhieri, Torino, 1997.)
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Tavistock professional book. London: Routledge. (Tr. it. Una base sicura. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1989.)
- Brooks, G.R. (2001). Masculinity and men's mental health. *Journal of American College Health*, 49:285-297.
- Carnevali, D., Cavazzana, L., Grimoldi, L., Magnoni, P., Principi, N., Pellai A. (2022). The use of online pornography among minors: epidemiological analysis of the phenomenon. *Minerva Pediatrics*, 74:579-85.
- Cleary, A. (2012). Suicidal action, emotional expression, and the performance of masculinities. *Social Science & Medicine*, 74:498-505.
- French, M. (2007). Perché gli uomini smettono di amare. Capire quello che non dicono. Milano: Sperling & Kupfer.
- Gardner, H. (1987). *Formae mentis*. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza. Milano: Feltrinelli.
- Gardner, H. (2005). Educazione e sviluppo della mente. Intelligenze multiple e apprendimento. Trento: Edizioni Erickson.
- Goleman, D. (1996). Intelligenza emotiva. Milano: Rizzoli.
- Hooks, B. (2022). La volontà di cambiare. Mascolinità e amore. Il Saggiatore, Milano
- Hooks, B. (2022a). Tutto sull'amore. Nuove visioni. Milano: Il Saggiatore.
- Johnson, J.L., Oliffe, J.L., Kelly, M.T., Galdas, P., Ogrodniczuk, J.S. (2012). Men's discourses of help-seeking in the context of depression. *Sociology of Health & Illness*, 34:345-61.
- Lynch, L., Long, M., Moorhead, A. (2018). Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *The American Journal of Men's Health*, 12:138-49.
- Möller-Leimkühler, A.M. (2003). The gender gap in suicide and premature death or: Why are men so vulnerable? *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 253:1-8.
- Nam, S.K., Chu, H.J., Lee, M.K., Lee, J.H., Kim, N., Lee, S.M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59:110-6.
- Ornish, D. (1999). Love and survival The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy. New York: HarperCollins Publishers.
- Pellai, A. (2020). Da uomo a padre. Il percorso emotivo della paternità. Milano: Mondadori.
- Pellai, A. (2023). Ragazzo mio. Lettera agli uomini veri di domani. Milano: De Agostini ed.
- Romito, P., Beltramini, L. (2015). Factors Associated With Exposure to Violent or Degrading Pornography Among High School Students. *The Journal of School Nursing* 31:280-90.
- Sufke, B. (2011). Quello che gli uomini non sanno dire. Le emozioni nascoste dell'animo maschile. Milano: Urra, p. 157.
- WHO, (1999). Partners in Life Skills Training: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting, Geneva.

WHO, (2004). Skills for health: An important entry-point for health-promoting/child-friendly schools, Geneva.

Zimbardo, P., Coulombe, N.D. (2017). Maschi in difficoltà. Milano: Franco Angeli, pp. 88-9.

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 17 luglio 2023.

Accettato: 25 settembre 2023.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2024

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2024; XXXV:840

doi:10.4081/rp.2024.840

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.