

Per il
23%
degli italiani
**mostrare
gelosia
è un gesto
d'amore**



60%
II

dei ragazzi della Gen Z
prova **disagio quando
deve interagire** con
persone che non conosce

Abbraccia le tue EMOZIONI

PIÙ FACILE A DIRSI CHE A FARSI, RIVELA IL NOSTRO
SONDAGGIO. PER FATICA, VERGOGNA, PAURA. O PERCHÉ
CI HANNO INSEGNATO A REPRIMERLE. MA SOLO SE
IMPARIAMO A CONOSCERLE, ESPRIMERLE, GESTIRLE,
POTREMO COSTRUIRE QUELLA CULTURA
DEL RISPETTO CHE È PRESUPPOSTO DELLA PARITÀ
E ANTIDOTO ALLA VIOLENZA. ECCO
PERCHÉ SONO AL CENTRO DEL SECONDO STEP
DEL PROGETTO *LIBERE E UGUALI*

di **Marta Bonini** - illustrazioni di **Ottavia Marchiori**

I PENSIERI SONO PIATTI, COME IL MARE AL MATTINO PRESTO. A dare profondità alle nostre esperienze sono le emozioni. Anche se in un primo momento sembrano non avere parole, visto che abitano nell'intimità, poi affiora sempre il bisogno di esprimerle. Perché sono energia, condivisione, ci fanno volare o possono scaraventarci al tappeto. Ma nella nostra vita non siamo abituati a ritagliarci momenti e spazi per ascoltare in modo libero e sicuro ciò che proviamo. Come se le emozioni non contassero, fossero quasi un impiccio, un fastidio, un capriccio soprattutto di noi donne. Eppure ciò che sentiamo è una forma speciale di consapevolezza, un modo di vedere e sentire le situazioni, un linguaggio interiore che cerca di darci informazioni preziose. È un po' come se ciascuno di noi fosse un veliero. «Il timoniere è la corteccia prefrontale, ovvero il cervello che pensa. Le vele sono le emozioni, ovvero il cervello che, vibrando, sente» dice Stefano Rossi, psicopedagogo, direttore scientifico di MyEdu Coaching e autore di *Sentimenti maleducati* (Feltrinelli). Proprio per questo, per capire come navigare sicuri anche in mezzo alle onde più alte, nel secondo sondaggio del nostro Osservatorio (vedi box a pagina 39) abbiamo

vuluto indagare cosa pensano gli italiani, e in particolare i ragazzi della Gen Z, su questo tema. Qui analizziamo i risultati insieme ad alcuni esperti che parteciperanno al tavolo di lavoro che si terrà l'8 aprile all'Università degli Studi di Milano.

La consapevolezza di SE STESSI

I primi dati del nostro sondaggio tracciano una fotografia piuttosto nitida: capire le proprie emozioni e riuscire a gestirle è tutt'altro che facile. Lo è ancora di più per i ragazzi, come sostiene il 75% della Gen Z. E le donne non sono da meno (68%). Non tanto perché non abbiamo dimestichezza con le nostre emozioni, con cui in realtà siamo abituate a rapportarci e dialogare fin da piccole, ma perché, come sostiene il 66% delle giovani intervistate, facciamo ancora fatica a mostrarne alcune. A partire da rabbia e frustrazione che a volte, dopo anni di silenzio e tacita ingestione dell'indigeribile, esplodono. Sempre



l'osservatorio sulla parità

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

L'82%

delle donne
si sente importante
quando una persona
cara condivide
le emozioni che
sta vivendo

un po' sottotono, però, cercando di ricacciare indietro le lacrime senza essere viste: passata la "botta di isteria", come spesso la definiscono, torniamo in binari più consoni all'etichetta sociale condivisa. «Che fin dalla scuola materna, ci sussurra: "Quando ci arrabbiamo diventiamo brutte"» riflette la ginecologa e sessuologa Chiara Gregori. Questa vergogna nel mostrare le proprie emozioni e soprattutto le proprie lacrime, che "colpisce" ben il 69% dei ragazzi della Gen Z, ci dice una cosa importante. La parola emozione deriva dal verbo latino "emovere", che significa trasportare fuori. Se però non riusciamo a mostrare il nostro sentire, come possiamo avvicinarci agli altri e così legittimare anche il loro? Per migliorare la consapevolezza dei propri stati d'animo servirebbe un'educazione alle emozioni, soprattutto per i ragazzi che saranno gli adulti di domani. Ne è convinto lo psicopedagogo e direttore scientifico di MyEdu Coaching Stefano Rossi, che la definisce l'arte di trasformare i sassi in parole: «Le nuove generazioni fanno fatica a dare un nome a ciò che sentono. Il problema è che, se non riesci a catalogare quello che provi, il cuore si riempie di sassi che pesano. E cosa succede? Cercherò di alleggerirmi: o scaglierò queste pietre verso qualcuno, manifestando e agendo forme di violenza, oppure verso me stesso, con autolesionismo e autodistruzione».

La ricerca dell'AMORE

L'educazione emotiva, utilissima per appropriarsi di un vocabolario libero e ricco con cui raccontare anche a noi stessi cosa proviamo, riformulare i nostri dolori e il nostro disagio, non sembra essere però sufficiente. Bisognerebbe educare anche all'amore, che è un sentimento. «Facciamo chiarezza: le emozioni sono diverse dai sentimenti» continua Stefano Rossi. «Le prime sono innate, hanno una base biologica: nasciamo con circuiti emotivi predisposti al piacere, al dolore, alla rabbia e alla paura. I secondi sono costrutti culturali, il prodotto di significati storici e sociali che, pur essendo fondamentali perché ci aiutano a conoscere il mondo e a entrare in relazione con gli altri, facciamo fatica a vedere. Come recita il detto "Il pesce è l'ultimo ad accorgersi dell'acqua", tutti noi, giovani e adulti, nuotiamo dentro uno stagno, o un mare, fatto di concetti e valori che ci pensano ancor prima che noi stessi impariamo a pensarli». Uno di questi concetti è proprio l'amore. I ragazzi da un lato sembrano evitarlo, forse proprio perché non lo conoscono o perché vorrebbero essere romantici ma sono troppo distratti dalla paura: non a caso la Gen Z si sente più felice quando raggiunge successi scolastici (46%) rispetto a quando passa bei momenti con il partner (36%). Ma dall'altro lo desiderano, e tanto. Come ha scoperto la scrittrice Giulia Muscatelli, che per il suo ultimo libro *Io di amore non so scrivere* (Add editore) ha incontrato più di 300 adolescenti e parlato con loro di sentimenti e di sesso. «Per tanti l'amore è una cosa seria. Perché, come mi hanno detto in molti, l'amore vero è casa, e non te ne puoi andare da casa tua. Il problema è che non hanno le parole per raccontarlo, a differenza di quello che succede per il sesso. Ai giovanissimi manca la pratica del sentimento, non riescono a tirarlo fuori, non lo trovano, sanno che c'è ma non sanno dove sta, come accade quando perdi le chiavi dell'auto o le AirPods. Eppure sognano l'amore per sempre. D'altronde, che altro ti dovresti aspettare da un sentimento autentico se non longevità? Anche perché nella nostra società non c'è il valore di una vita da single o con gli amici. Me lo ha fatto notare, durante l'ultima presentazione del mio libro, una ragazza che mi ha detto: "Quando mi chiedono se sono innamorata, vorrei rispondere sì. Dei miei amici"». Quindi l'amore per il partner



**Per il 43% dei ragazzi
aprirsi con gli altri
è più facile online
che in presenza**

L'emozione più diffusa
tra gli italiani in questo
periodo è l'incertezza:
lo dichiara il 40%
degli intervistati



Al **64%** delle donne **capita**
di reprimere la rabbia fino a scoppiare

I giovani uomini sono quelli più in difficoltà nella gestione del rifiuto: quasi 6 su 10 si colpevolizzano o decidono di chiudersi in se stessi davanti a un "no"

Secondo il
62%
degli italiani
**l'accesso
al telefono
del partner**
è sintomo
della paura
di essere
lasciati



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

- che Viola, nel libro di Giulia Muscatelli, definisce così: «Non mi interessa che complimentandosi mi dica: sei figa, a me piace solo che mi dica che gli tolgo il fiato» - è importantissimo per i ragazzi (come per gli adulti: non a caso il 42% delle donne e il 47% degli uomini decide di aprirsi con il compagno o la compagna). Al punto che spesso si determinano solo attraverso la relazione. «E se quella relazione per qualche motivo non funziona è una tragedia. Perché un no, un rifiuto, uno sguardo che da me si sposta su un'altra o un altro mi definisce. Perché dentro a quel rifiuto vivono tutte le insicurezze che mi porto dietro» spiega l'autrice. Proprio quelle insicurezze, mescolate alla frustrazione, generano una fatica difficile da gestire. Lo dicono anche i dati del nostro sondaggio: di fronte a una delusione sentimentale il 30% dei maschi della Gen Z si chiude in se stesso e il 29% si colpevolizza. Per le ragazze va un filo meglio, ma non di molto (le percentuali si attestano intorno al 28 e al 15%). «Il senso di colpa che nasce forse dal fatto di non sentirsi all'altezza, di non essere "abbastanza", impedisce di attingere a energie positive, quelle che potrebbero spingerci a migliorare» dice la sessuologa Chiara Gregori. «È un'implosione, che non mi fa sentire degno e che, invece di farmi stare comodo nelle emozioni, rende difficile catalogarle, integrarle come parte di me e modularle».

Il paradosso della GELOSIA

L'intento di questo articolo non è diventare un trattato sull'amore. Ma pensiamo che sia importante fare ancora una riflessione. «Anche l'amore, uno tra i sentimenti più luminosi, può avere alcune zone grigie. Il filosofo Zygmunt Bauman ci mette in guardia ricordando che la mano che accarezza può anche stritolare, ferire e incatenare. Il padre della psicanalisi Sigmund Freud, parlando di Eros, cioè la parte della nostra anima che sa amare, ci ricorda che è sempre incalzato da Thanatos, la pulsione di morte. Questo ci aiuta a capire perché i rapporti d'amore siano anche i più "arrischiati" spesso a causa di sentimenti maleducati, o meglio ineducati» spiega Stefano Rossi. La paura di essere lasciati, insieme all'incapacità di stare in contatto con le proprie emozioni, è

Il nostro progetto Libere e Uguali

PROSEGUE LA SECONDA EDIZIONE DI *LIBERE E UGUALI. PER UNA NUOVA IDEA DI PARITÀ*, il nostro progetto che mira a costruire un futuro più equo e rispettoso delle donne. Lo scorso anno siamo partite da una domanda: «Quanto siamo davvero libere?». Per questo abbiamo cominciato dai fondamentali, cioè i diritti che ancora ci mancano, per stilare una Road Map con 25 proposte contro la cultura delle disuguaglianze e della violenza di genere che abbiamo consegnato alla Presidente del Consiglio Giorgia Meloni. Quest'anno vogliamo tramutare alcune di quelle proposte in azioni concrete. Come? Lavorando, attraverso i sondaggi dell'Osservatorio sui diritti e la parità e le tavole rotonde con gli esperti, su quattro pilastri. Nella prima ricerca realizzata con Swg abbiamo indagato gli stereotipi, per abbattere retaggi e condizionamenti che, più o meno consapevolmente, ancora si annidano nel nostro modo di pensare, parlare, agire e che inchiodano le donne a ruoli predefiniti. In questo secondo step parliamo di educazione all'affettività, per insegnare fin dall'infanzia a entrare in contatto con le proprie emozioni, rispettando anche quelle degli altri. Nei prossimi mesi ci concentreremo sull'indipendenza economica e sulla genitorialità condivisa, per garantire a uomini e donne pari opportunità nel lavoro e supportare le madri lavoratrici, e sul contrasto alla violenza e il ruolo dei media, per responsabilizzare i professionisti dell'informazione a una cultura rispettosa della donna. Ti racconteremo tutte le tappe di questo importante viaggio sul giornale, sui social e dal vivo. Seguici!

la causa di molti comportamenti tossici: per esempio, mandare ogni giorno numerosi messaggi (per il 50% degli italiani), dimostrare gelosia nei confronti del partner (65%), avere accesso al telefono dell'altro (62%), chiedere di non frequentare alcuni amici o parenti (75%).

In situazioni di forte disagio 1 donna su 4 si sfoga nel cibo, il 35% dei Millennials si chiude in se stesso



L'osservatorio sulla parità

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

9 donne su 10 vorrebbero essere ascoltate senza venire giudicate

«Partendo dal presupposto che l'amore è una danza tra due libertà e che ci sta essere gelosi, è necessario fare un distinguo. C'è la gelosia "custode", il cui scopo non è difendere una proprietà, bensì custodire la poesia del legame: è una gelosia socratica che ci spinge con delicatezza a bussare al cuore dell'altro. E c'è la gelosia "killer", che non chiede permesso, è anti-dialogica, paranoica, mangia la luce. È un buco nero che inghiotte tutto: il rispetto dell'altro, la fiducia verso il proprio partner, la razionalità del soggetto geloso» specifica lo psicopedagogo Stefano Rossi. Del fatto che la gelosia sia uno dei temi cruciali per gli adolescenti è convinta anche la scrittrice Giulia Muscatelli: «Noi adulti ipercontrolliamo i ragazzi, di conseguenza per loro è normale farlo con i propri partner. Ma la gelosia non è solo normale: è romantica, è figa. È un segno ineluttabile di sentimento decidere come si debba vestire il partner o controllarne gli spostamenti. I ragazzi cercano nelle relazioni la certezza di essere amati almeno da uno soltanto, perché altrove, fuori dal rapporto di coppia, non saprebbero dove andare a prendersi l'affetto. E la sicurezza».

Il tempo dell'INCERTEZZA

A mancare, in questo momento, sembra proprio quella sicurezza di cui parla Giulia Muscatelli. Non a caso, dal sondaggio emerge che l'emozione prevalente che proviamo è l'incertezza (per il 40% degli italiani). Certamente dovuta alla situazione mondiale attuale (come

dichiara il 47% degli intervistati), ma non solo. «L'incertezza può tarpare le aspirazioni, negarci quel futuro che avevamo immaginato. Ma siamo sicuri che sia solo un'emozione negativa?» ci fa riflettere Chiara Gregori. «Saperla accettare sarebbe un bel passo avanti. Permetterebbe di metterci dentro risorse interessanti, di riscrivere quell'idea, tipica degli anni '80, del "You can do it", se lo vuoi puoi. Cosa che la Gen Z ha già imparato a fare meglio di noi, sapendo benissimo

che oggi, per realizzare qualcosa, non basta più solo volerlo». In questa incertezza le relazioni assumono un ruolo fondamentale, perché si ha terribilmente paura di perdere l'altro. «Quando tutto mi sembra sfuggire dalle mani, mi tengo stretto quello che ho» dice Giulia Muscatelli. E come lei sembrano pensarla molti ragazzi con cui ha parlato. Per esempio Carolina, che ha l'atteggiamento di

chi si sente miracolata e felice. «Dice che, proprio perché è così difficile trovare un ragazzo serio, se ce l'hai te lo devi tenere per tutta la vita. Se non riesci a tenerlo è perché non ti sei impegnata abbastanza» spiega la scrittrice. «"Ci ho messo dei mesi a realizzare che anch'io potevo piacere a qualcuno, non posso pensare di dover fare tutto da capo!" ha raccontato Carolina. E io ho capito subito che non è di romanticismo che stiamo parlando, ma di insicurezza. Carolina ha paura di non trovare mai più nessuno e quindi preferisce fermarsi dov'è. Per i ragazzi l'amore sembra essere un impasto bagnato e molliccio che sfugge dalle mani, un foglio di velina che può consumarsi nell'aria, così corrono ai ripari prima che accada il peggio» conclude Giulia Muscatelli. Vogliamo concludere però, con un dato positivo: la seconda emozione più citata dagli intervistati (37%) è la speranza. Quella di Carolina e dei suoi coetanei di trovare l'amore. Come ha detto un suo compagno di classe: «Se ami qualcuno tanto, ma tanto davvero, pure le litigate ti fanno ridere, e a volte le cose le dici solo per quello, per litigare e poi ridere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



7 donne su 10 sono soddisfatte delle proprie relazioni sentimentali. Il dato scende al 63% tra i ragazzi e le ragazze della Gen Z

**Il 68%
delle donne
prova emozioni
o sentimenti
a cui non sa
dare una
definizione**

Per il **39%**
delle ragazze
esternare le proprie
emozioni è un segno
di debolezza. **Il 62%**
**si vergogna a
piangere di fronte
agli altri**



**1 italiano
su 3** preferisce non
dichiararsi apertamente
**quando è attratto
da una persona**