

Psicoterapia

Le identità di genere maschile e femminile. Una risorsa per la vita

a cura di

Luciano Rispoli, Psicologo e Psicoterapeuta Funzionale
Fondatore della Psicologia Funzionale, il Neo-Funzionalismo, e del suo modello
integrato di psicoterapia. Fondatore e Direttore della Scuola Europea di
Formazione in Psicoterapia Funzionale (S.E.F.)

In questo numero della nostra rivista ritroverete una lettura della complessità che riveste la identità sessuale le sue quattro componenti, e di conseguenza la gamma ampia di possibili combinazioni tra di esse. Ciononostante, ritengo interessante ed utile soffermarmi sulle identità di genere (o sessuali c, come oggi si tende a definirle), non quelle legate solo alla presenza di caratteristiche genetiche e corporee, ma intese come l'essenza profonda delle persone.

Distanziamoci, innanzitutto, dalle stereotipie di genere, false identità indotte fondamentalmente

da situazioni sociali, da convenienze nate in talune popolazioni e diffuse in tutto il pianeta. È importante allora (se non fondamentale) comprendere al di **sotto di queste stereotipie quali siano in realtà le qualità che caratterizzano i due generi prevalenti, femminile e maschile**, qualità che andrebbero in ogni caso recuperate perché possano apportare elementi positivi alla nostra società, che possano far ritrovare un benessere di vita sostanziale in una società che finalmente sappia rispettare realmente tutte le diversità di genere presenti.

Si tratta di ritrovare **una condizione che è a monte delle differenze tra i vari sessi**, una condizione che può creare collaborazione, sinergie, rispetto per tutti, di qualunque genere sessuale essi siano. **Il vero modo**

Sappiamo con certezza che esistono popolazioni non guerriere, e che la violenza non è affatto insita nell'essere umano, non è naturale, ma viene creata e alimentata a poco a poco.

per superare ingiustizie e disparità di genere, violenze contro le donne o le minoranze di genere sessuali, odio, femminicidio.

Da dove nascono le stereotipie che, in sostanza, attribuiscono al maschio (come fattori naturali) la forza, tenerezza e sensibilità verso gli altri ridotte, istinti aggressivi; e alle femmine un atteggiamento di supporto al maschio, di dolcezza e dedizione, di non manifestazione di forza o ribellione? Pensiamo all'educazione considerata normale che attribuisce ai maschietti giochi di movimento, sfrenati, e molti giocattoli di armi (per non parlare di film e videogiochi dove la

violenza, l'uccisione, sono presenze costanti); e alle femmine bambole e cucine e giochi di cucito. Che scopo può avere questa differenziazione così radicale se, come ormai dimostrato da numerosi studi antropologici e psicologici, la violenza non è un istinto innato?

Queste stereotipie sono utili a tutte le società che si possono definire “guerriere”, sono esattamente indirizzate a creare dei guerrieri il più possibile forti e insensibili e, dall'altro lato, delle donne il più possibile acquiescenti che li accudiscano consentendo loro di combattere. Non dimentichiamo che le guerre sono anche oggi all'ordine del giorno, anche se non si combattono in Europa. Come dicevo da numerose ricerche psicologiche, sociologiche e antropologiche -**sappiamo con certez-**

za che esistono popolazioni non guerriere, e che la violenza non è affatto insita nell'essere umano, non è naturale, ma viene creata e alimentata a poco a poco con modalità che ho delineato in altri miei scritti, e che qui riprendo in parte parlando delle stereotipie.

Le stereotipie

In molte culture, in molte civiltà (ma non in tutte), si è venuta creando una netta separazione tra caratteristiche attribuite alle *donne* e caratteristiche considerate *maschili*. **Si sono così perse le reali identità di genere, le qualità che differenziano maschi e femmine; e si sono create differenze esagerate, quasi all'opposto**, che non sono naturali e connaturate con gli esseri umani, ma artificialmente sovrapposte alla modalità di essere di uomini e donne, diventando

così vere e proprie *stereotipie di genere*. Nelle nostre culture qualcosa sta cambiando, ma ancora sono ampiamente diffuse e riprodotte queste stereotipie. Ad esempio, la modalità di usare la forza si sviluppa in maniera molto differente nei maschi e nelle femmine a causa di questa scissione (continuamente prodotta dalla società) fra caratteristiche maschili e femminili.

L'identità di genere non è costituita solo da una componente biologica, è data anche da messaggi, da indicazioni, da regole di comportamento quo-

Nel versante dei maschietti, l'atteggiamento è molto differente, vengono incentivati i giochi "maschili" e i giocattoli di guerra; si è tolleranti verso i modi forti e bruschi.

tidiano che vengono a poco a poco assorbite dai bambini e dalle bambine, spesso trasmesse in modo inconsapevole. Purtroppo, non è ancora abbastanza chiara all'opinione comune l'importanza di ciò che questi messaggi producono nella differenziazione della struttura di personalità, di ciò che generano profondamente in bambini e bambine. Per comprenderla meglio, andiamo a vedere cosa succede, per esempio, **nei meccanismi di base dell'Aggressione e della Forza: come essi si strutturano nei due sessi.**

Vedremo che **per le bambine**, l'esperienza prevalente a cui sono sottoposte nel periodo infantile e adolescenziale è caratterizzata da un insieme di regole educative che hanno per effetto quello di **tagliar via la capacità di esprimere pienamente la**

propria forza. Ne consegue che diminuisce anche la capacità di “proporsi al mondo esterno”, di “lanciarsi” in imprese e progetti importanti e ambiziosi. Vengono così meno l'autostima, la sensazione di poter affrontare con successo le difficoltà, l'immagine positiva di sé. Come vengono tagliati via questi elementi? Dai continui messaggi lanciati alle bambine di trattenere il *movimento*, di non usare la *forza* perché disdicevole, di essere *moderate e tranquille*, di stare al loro *posto*. Le bambine *devono* essere delicate, più trattenu-
te, più composte; un comportamento che, anche se a volte non viene esplicitamente suggerito, viene però silenziosamente approvato come quello più “adatto” a loro.

Invece, sull'altro versante, il versante dei **maschietti**, l'atteg-

giamento è molto differente. **Vengono incentivati i giochi “maschili” e i giocattoli di guerra;** si è tolleranti (quando non compiaciuti) verso i modi forti e bruschi, verso l’aggressione espressa sfacciatamente, verso i movimenti scomposti, verso un alzare la voce esageratamente. Vengono accordati maggiori libertà e permessi molto più ampi.

Come si può facilmente capire, nella donna a poco a poco viene ad essere “prodotta” una caratteristica di fragilità e di passività, in differenti piani del Sé, ma soprattutto in quelli relativi al movimento, alle posture, alla forza. E questa caratteristica prende l’aspetto di un vero e proprio ruolo che le viene attribuito come se fosse “naturale”. Invece, l’aspetto aggressivo, la Forza, la sopraffazione, vengono dati come valori natura-

li e positivi per il maschio, premiando il movimento intenso, l'esternazione dell'aggressione, la lotta, i giochi violenti. Spesso all'interno della famiglia si riscontra un vero e proprio vanto per il maschietto aggressivo, con una evidente incentivazione di questi aspetti. Al contempo, **ai maschi, da una certa età in poi, viene inibita l'esperienza di Tenerezza**, di fragilità; il potersi sentire piccoli e il bisogno di essere accuditi.

Ma la *Forza, privata della Tenerezza, si trasforma viepiù in violenza e sopraffazione*. Vi è dunque una forzata differenziazione fra maschi e femmine, una distinzione precoce delle caratteristiche che entrambi **devono possedere** relativamente alla Forza, all'Aggressione, alla Tenerezza.

Le due figure seguenti descrivo-

no i risultati delle nostre ricerche sull'infanzia in atto da anni. I dati sono ricavati dall'applicazione di *griglie di valutazione multi-dimensionali* messe a punto da chi scrive, specificamente calibrate per l'infanzia, per bambine e bambini delle elementari.

I cerchi rappresentano le varie *Funzioni psico-corporee che costituiscono il Sé*; e sono più grandi o più piccoli in corrispondenza di elementi che sono più o meno espansi, o al contrario più

Per le bambine, l'esperienza prevalente a cui sono sottoposte nel periodo infantile e adolescenziale è caratterizzata da un insieme di regole educative che hanno per effetto quello di tagliar via la capacità di esprimere pienamente la propria forza.

o meno carenti; il colore rosso indica funzionamenti sclerotizzati e stereotipati, che non variano più in relazione alle situazioni reali e diverse in cui si trova la persona.

I diagrammi ci mostrano chiaramente come a questa età siano già in atto alterazioni e squilibri nelle Funzioni sia dei maschi che delle femmine.

Le femmine sono molto più controllate, ma hanno una maggiore capacità di sentire, di percepire. Notiamo che le posture sono più contratte e tenute, i movimenti sono molto più trattenuti e composti, mentre la forza non è espressa. Nelle bambine i giochi finiscono, quindi, per essere più statici, più ripetitivi, a volte ossessivi. Nel piano emotivo, la rabbia è limitata e compressa; le paure sono meno controllate e soffocate che nei maschi,

più apertamente espresse; e la fiducia nell'adulto è ancora abbastanza conservata. L'aggressione si va riducendo, diventa interna alla persona, si trasforma in una **tendenza a dedicarsi agli altri**; che rappresenta comunque un modo per poter trovare uno spazio per sé. Fare le cose per gli altri è la **possibilità residua di ricoprire un ruolo rilevante**, di acquisire una posizione (anche se relativa) di forza. Se paragoniamo tutto ciò con le caratteristiche dei maschietti della stessa età, troviamo in questi ultimi **meno capacità riflessiva. Il controllo è meno rigido**, è più intermittente, caratterizzato da un lasciare uscire anche vere e proprie esplosioni. Le fantasie hanno meno drammaticità e fanno meno voli pindarici e poetici; ma, di contro, **l'immaginazione non alimenta progetti concreti e variati**. Gli interessi sono più

IDENTITÀ DI GENERE E ORIENTAMENTO SESSUALE OGGI

Figura 1. Diagramma Funzionale stereotipie nelle bambine

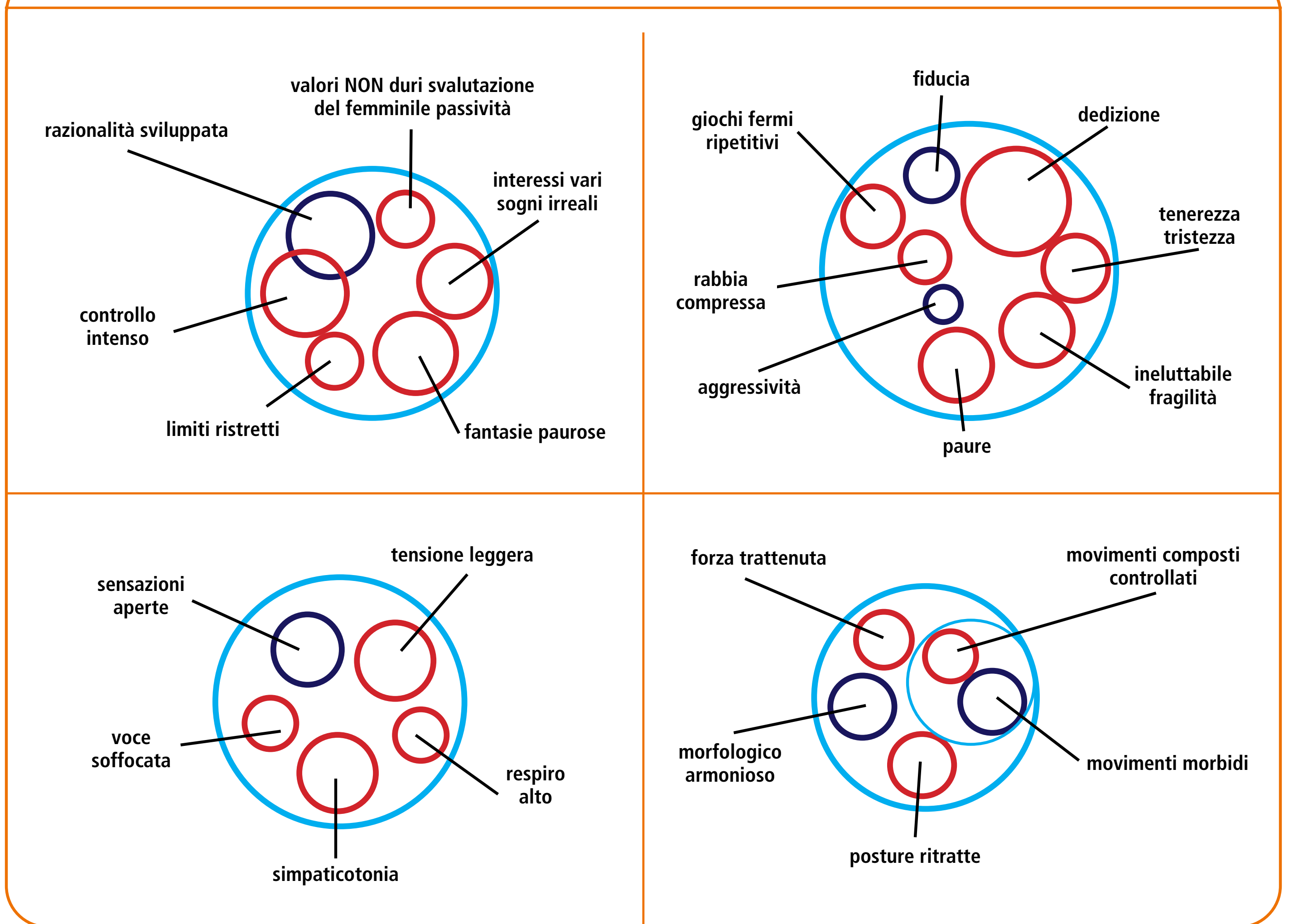
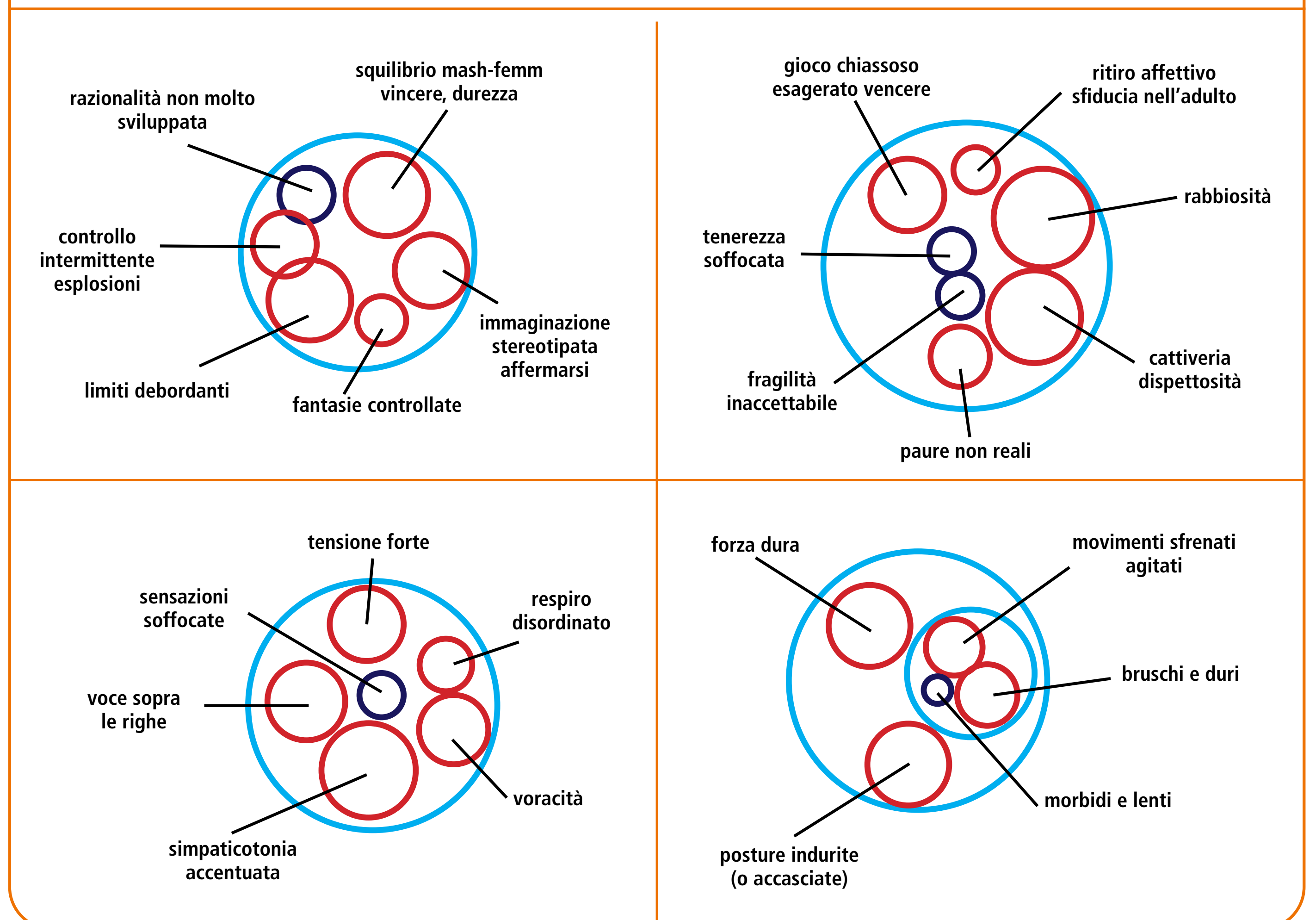


Figura 2. Diagramma Funzionale stereotipie nei maschietti



limitati, abbastanza stereotipati: i maschi amano quasi tutti il pallone, o vogliono divenire divi della musica.

Le vere identità di genere

Ma perché è interessante riuscire a individuare, al di sotto di queste, la vera identità di genere femminile e maschile? Perché solo così si apre la strada a un possibile **grande cambiamento: utilizzare le profonde e reali qualità dei due generi.** Qualità che non sono contrapposte ma che possono integrarsi fornendo ciascuna contributi preziosi e innovativi, ed è questa la unica condizione per andare verso un mondo diverso, per ritrovare una giustizia sociale, per un benessere che non è nel possesso o nel potere, per poter salvare il pianeta.

Ma bisogna far presto, e bisogna agire a partire dalle nuove generazioni, a partire dalle bambine e dai bambini che sono il nostro unico e vero futuro.

Identità femminile

Ci sono delle *modalità* del Sé che sono state particolarmente sviluppate dalle donne, e che dovrebbero essere pienamente riconosciute come una fonte straordinariamente ricca per la società e per la vita in generale. E invece queste qualità sono state per molto tempo (e forse ancora oggi) svalorizzate, specie nella società dell'efficienza, del consumo, della velocità e della tecnologia.

Proviamo qui a guardare queste specificità femminili in modo nuovo, con una *visione multidimensionale*, con il *pensiero Funzionale*, per leggerne i differenti aspetti all'interno dei vari piani del Sé, per coglierne appieno le potenzialità a tutto tondo. Proviamo a vedere quali potrebbero essere *gli effetti di queste modalità sull'intera società* se non si

operasse una così drastica scissione tra maschile e femminile, se nell'infanzia e nell'adolescenza venissero *potenziate e valorizzate le modalità di funzionamento sviluppate dalle donne e sostenute da una completezza del Sé.*

Esperienze di Base del Sé caratteristiche del mondo femminile

Se guardiamo al funzionamento delle donne scopriremo la presenza di ben delineate modalità che sono più sviluppate in loro. È questa l'identità di genere al femminile: l'insieme di qualità e modalità caratteristiche delle donne (in assenza di alterazioni e di stereotipie).

Di seguito riportiamo (in modo sintetico e abbreviato) le **Esperienze di Base (e le relative specificazioni)** che possono essere considerate come ***costituenti della femminilità.***

STARE: Restare, Incantarsi, Allentare, Pause, stare con il bambino piccolo addosso.

PROTEGGERE: Avvolgere, Contenere, Dare sicurezza.

DARE: Dare con generosità, saper dare ciò di cui l'altro ha bisogno.

ASPETTARE: La pazienza nell'attesa, a cominciare dalla gravidanza, con i figli; la capacità di aspettare che i tempi maturino.

CONTATTO: Entrare dentro in modo profondo, Empatia, Intuizioni profonde.

AMARE: Tutti i bambini hanno un grande piacere nell'amare, nel dare agli altri, nel riempire l'altro, e le donne conservano questa capacità con la loro grande sensibilità e il loro sapersi dare.

CONTINUITÀ POSITIVA: Trattene dentro i ricordi e le sensazioni, conservare. Creare un filo con l'altro, stare lì, anche se c'è lontananza. Creare "storia"

non solo di grandi eventi, ma di eventi quotidiani. Costruire catene che non imprigionano ma legano affettivamente.

TENEREZZA e MORBIDEZZA:

Tenerezza e morbidezza nel movimento, nel rapporto con il “fragile”, con il partner. Le emozioni di tenerezza non sono solo del bambino: suscitare Tenerezza e dare Tenerezza Dalla morbidezza nasce una grande sensualità.

SENSAZIONI: Sottili, delicate, molteplici varietà di sensazioni diffuse, che sono una vera ed importante guida nella vita. Danno rigore e spessore all'intelligenza. Sentire e capire insieme.

PROGETTUALITÀ: Più capacità di immagini. Sentire come sarebbe se ... Colori, linee, figure, ma anche emozioni, sentimenti, modo di fare delle persone.

FORZA MORBIDA: Smuovere senza rompere, senza distruggere. La forza del profondo, del-

la pancia, del bacino; la forza del bambino piccolo, del cucciolo, che coinvolge e scioglie.

SEDUZIONE: La grande arte di portare a sé. Di far accadere senza che appaia che sia venuto da lei, dalla donna, il movimento.

Sono le donne a “muovere” il corteggiamento dell’uomo. Loro decidono. Sanno già come finirà. Stabiliscono quel sottile dialogo del “non detto” che porta l’altro ad “agire”. Un movimento dolce e sottile. Sguardi e movimenti antichissimi. La danza del ventre, le varie danze. I movimenti antichi del saper piacere. I colori, le forme. Il mostrare e non mostrare.

PIACERE, BENESSERE: Un piacere che va molto più a fondo, che ha “verticalità”. Con la capacità di muoverlo tra dolcezze sottilissime, e il movimento sconvolgente. Piacere “lungo”. È anche un benessere morbido

e diffuso che non si basa sull'aver realizzato un progetto, una vittoria, un solo movimento.

Benessere diffuso nel corpo, nelle membra, negli arti. Benessere dovuto alle condizioni del Sé complessive.

AUTONOMIA: Basata sulla forza interiore, una consistenza profonda che non è spesso visibile.

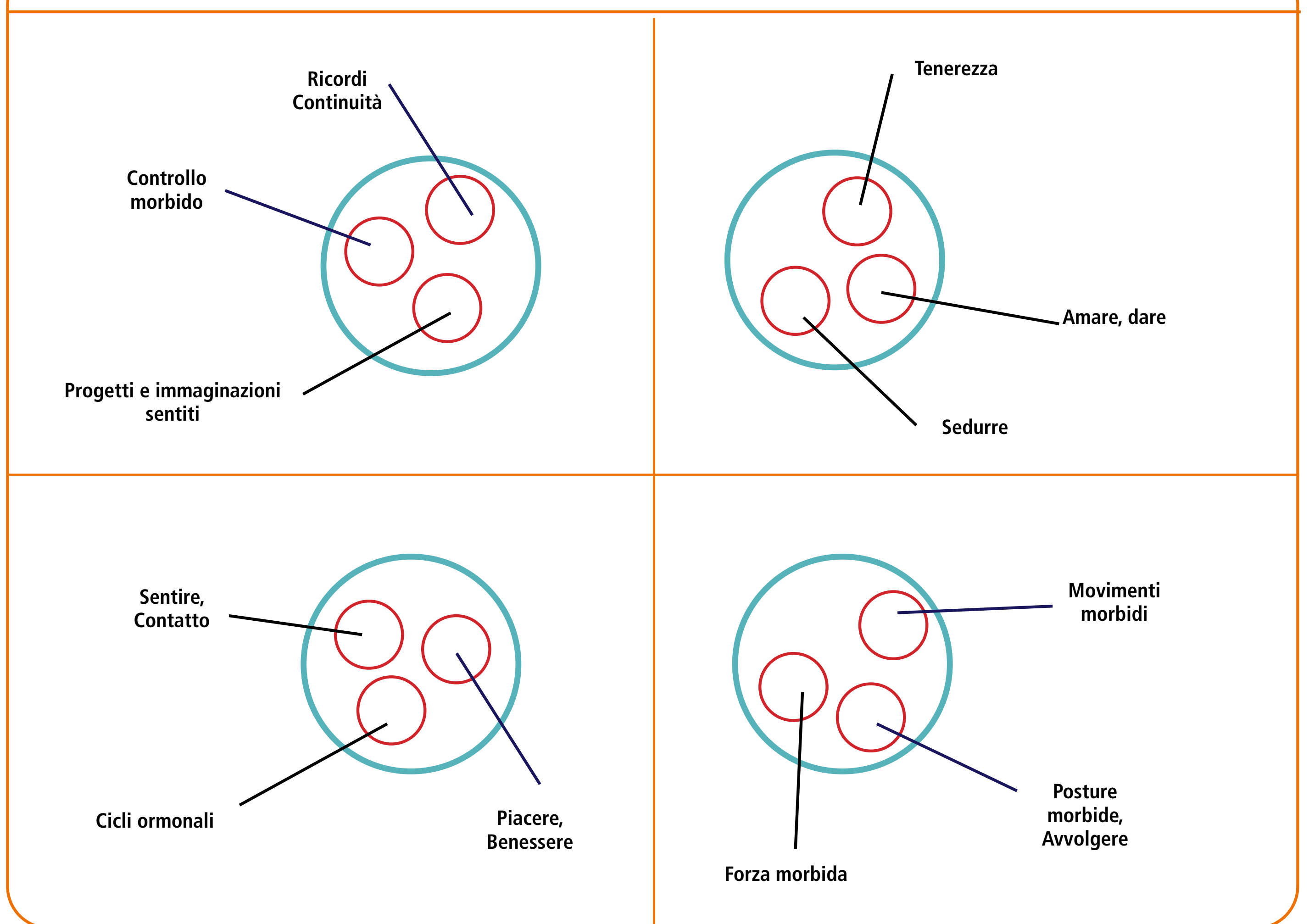
Diagramma Funzionale della femminilità

Anche guardando alle Funzioni potremo notare, sotto un'angolazione differente, le caratteristiche principali che costituiscono l'essenza della femminilità.

Più Funzioni specifiche della Femminilità sono presenti, più avremo una vera pienezza del Sé. E molte volte **alcune caratteristiche che sembrano difetti femminili sono in realtà dei pregi.**

IDENTITÀ DI GENERE E ORIENTAMENTO SESSUALE OGGI

Diagramma Funzionale del femminile



Ad esempio, la *volubilità*, intesa nel senso più positivo del termine, è in realtà una vera e propria *mobilità* delle Funzioni, tra un polo all'altro, tra varie posizioni, rapidamente; una mobilità che troppo spesso gli adulti, e in particolare i maschi, perdono, o ritengono negativa.

Identità maschile

Ci sono delle *modalità* del Sé che sono particolarmente caratteristiche dei maschi, al di là

dei luoghi comuni e delle stereotipie maschili. Proviamo qui a guardare queste qualità maschili in modo nuovo, vediamo quali sono e come si possono apprezzare e utilizzare per un mondo che potrebbe finalmente cambiare in meglio.

E guardiamo anche a queste qualità attraverso la *visione multidimensionale* del pensiero Funzionale, leggendone i differenti aspetti all'interno dei vari piani del Sé, Anche attraverso queste qualità maschili, *valorizzando le modalità di funzionamento più vere, più naturali*, **potrebbero scaturire effetti sociali innovativi e benefici di grande importanza, soprattutto se integrate con le qualità femminili.**

Esperienze di Base del Sé caratteristiche del mondo maschile

Di seguito riportiamo (in modo sintetico e abbreviato come ab-

biamo già fatto per il genere femminile) **le Esperienze di Base (e le relative specificazioni) che possono essere considerate come costituenti dell'essere maschi** (e non machi), le qualità maschili positive che possono emergere se si va al di sotto delle stereotipie.

PERCEPIRE il complessivo, ciò che è particolarmente intenso e notevole, ciò che colpisce da subito.

VALUTARE in modo più analitico e matematico, meno intuitivo.

DESIDERARE con meno drammaticità e meno voli pindarici.

ESPLORARE nuove situazioni, nuove cose. Andare fuori la routine per scoprire, anche se può essere pericoloso. Andare in giro.

PROGETTARE per costruire, mettere insieme e andare più in alto.

PRENDERE le cose che si desiderano, non farsi fermare facilmen-

te, sentirsi attivi e in movimento.
Mettere le mani.

AFFRONTARE senza retrocedere, entrare a piedi uniti nelle situazioni anche con impeto.

DETERMINAZIONE Voglia di andare fino in fondo, tentare di ottenere risultati.

OSARE Provarci, andare oltre i limiti, avventurarsi.

COMPETIZIONE, VINCERE Lottare Gareggiare, Cercare di vincere come gratificazione concreta e visibile; non accontentarsi troppo facilmente.

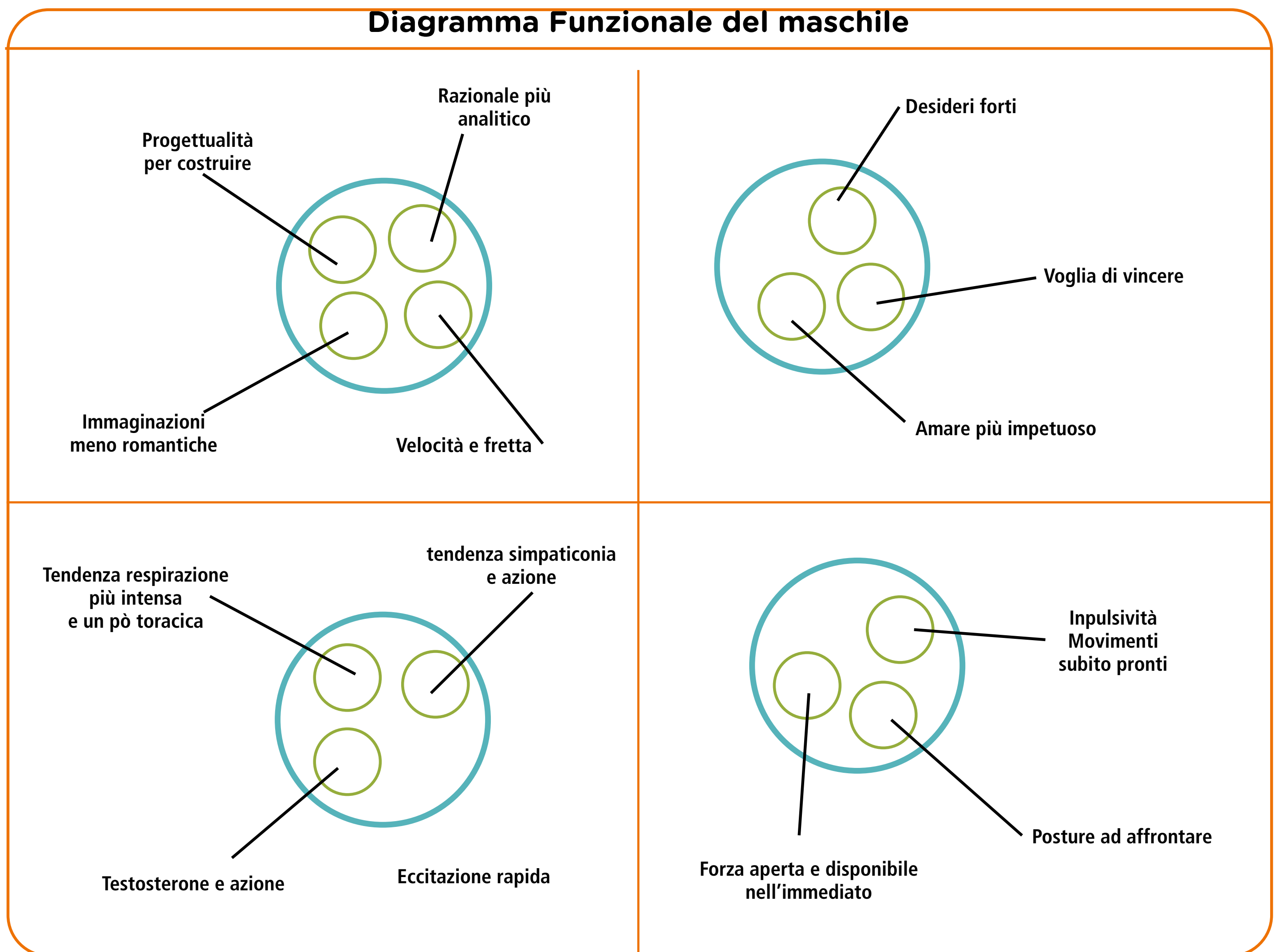
VITALITÀ Agire, muoversi, mettere energia.

AMARE più travolgente, meno pensato.

AUTONOMIA Capacità di indipendenza, organizzarsi, trovare soluzioni per fare da sé.

IDENTITÀ DI GENERE E ORIENTAMENTO SESSUALE OGGI

Diagramma Funzionale del maschile



Le Polarità

Le Polarità sono *indispensabili* nella vita e sono presenti quando c'è armonia e integrazione del Sé sia nei maschi che nelle femmine (anche se con una presenza diversa nelle une e negli altri).

Nessuna delle due polarità è negativa, entrambi i poli sono positivi e necessari nella vita. Ma troppo spesso maschi e femmine, invece di avere una sempli-

ce prevalenza di una delle due polarità nei propri modi di essere, si *radicalizzano* ciascuno su uno dei due poli della polarità. Se non ci fosse questa *radicalizzazione* su uno solo dei poli, ci sarebbe, in realtà, una notevole pienezza di vita. Quando ci si radicalizza, invece, abbiamo le stereotipie.

Qui di seguito rappresentiamo alcune polarità, con la presenza di uno dei due poli nella colonna dei maschi e dell'altro in quella delle femmine. **Questa presenza (divisa tra maschi e femmine) dovrebbe essere - come dicevamo - una presenza prevalente (magari a volte anche di poco) e non esclusiva**, La Tenerezza, dunque, sarà presente nelle femmine con una leggera *prevalenza* rispetto ai maschi, ma nei maschi ci sarà comunque la Tenerezza. E così via. È proprio questa prevalen-

IDENTITÀ DI GENERE E ORIENTAMENTO SESSUALE OGGI

za che contribuisce a costituire una identità, una specificità per ogni sesso, in condizioni “sane”, di non alterazione e di non stereotipie.

Prevalenza nelle FEMMINE

Tenerezza
Contatto empatia
Sensibilità
Proteggere
Interno
Tollerare
Controllo morbido
Riflessivo
Dare
Sensazioni diffuse e delicate
Attenzione ai dettagli
Sedurre, portare a sé
Delicatezza
Forza morbida
Progettualità variata

Prevalenza nei MASCHI

Durezza
Attenzione a sé
Imperturbabilità
Farsi sostenere
Esterno
Reagire
Controllo intenso
Impulsivo
Ricevere
Sensazioni concentrate e forti
Attenzione più globale
Prendere
Forza
Forza aperta
Progetti più unidirezionali

Pienezza di vita

La femminilità vera, armonica e intatta, è - come abbiamo visto - un fondamentale contributo alla pienezza di vita, così come lo è il maschile libero da stereotipi e falsi miti.

Le donne possono raggiungere, **spesso, una dimensione più**

profonda. Un senso della vita che non è egoistico, ma è per sé e per gli altri. La *donna fecondatrice*. Dare vita agli altri. Creare *unioni* su livelli più “elevati” che possono avvicinare al mondo spirituale.

Un percorso con **punti di arrivo che si innalzano al di sopra del livello ristretto della dimensione dei singoli individui, della dimensione terrena**; ma certamente non nell'*ascetismo*, non perdendo sensibilità e sensazioni. Al contrario! Con la pienezza del Sé in tutte le sue sfumature, anche corporee.



I maschi possono liberare la loro capacità di muoversi e muovere, di agire, di levare ostacoli inutili, senza soffermarsi troppo, con più impeto. Possono portare gli altri a inseguire obiettivi elevati, a costruire, aiutando le donne a seguire le loro intuizioni con la loro sensibilità.

I contributi dei due generi, delle vere identità (pur mescolati nelle varie combinazioni che oggi conosciamo) possono realmente costituire la grande scommessa per un futuro di vita piena per tutto il genere umano.

BIBLIOGRAFIA

- Biemmi I. (2010), *Educazione sessista. Stereotipi di genere nei libri delle elementari*. Rosenberg & Sellier.
- Bimbi F. (1993), *Il genere e l'età. Percorsi di formazione dell'identità verso la vita adulta*. Milano, Franco Angeli.
- Dalle Luche C., Rosin R. (2017), *Sconvolti. Viaggio nelle realtà transgender*. Roma, Alpes.
- Leccardi, C., Ruspini, E., Mapelli, B., Barazzetti D, Vingelli, G., Cirant, E., et al. (2005). *Donne e uomini che cambiano. Relazioni di genere, identità sessuali e mutamento sociale* (E. Ruspini, a cura di). Milano, Guerini Scientifica.
- Ruspini E. (2009), *Le identità di genere*. Roma, Carocci Editore
- Rispoli L., (2016). *Il corpo in psicoterapia oggi: Neo-Funzionalismo e sistemi integrati*. Milano, Franco Angeli.
- Rispoli L. (2016), *Manuale delle tecniche Funzionali*. Napoli, SEF-Amazon, Ed 2016.
- Rispoli L. (2004), *Esperienze di Base e Sviluppo del Sé. L'Evolutiva in Psicoterapia Funzionale*, Franco Angeli, Milano.