

TUTTI GLI UOMINI

VOCI MASCHILI SI RACCONTANO PER CAMBIARE

05 Il tuo rapporto con le emozioni

Si sentono degli stralci di testimonianze

Uomo 1:

Io volevo dirgli "ti voglio bene", ma c'era un qualcosa in me che mi ha fermato.

Uomo 2:

Credo di aver imparato a piangere solo negli ultimi anni.

Uomo 3:

Fuori metti una bella facciata, dici "va bene così", poi vai a casa e sbrocchi. Da solo.

Stacco musicale

Irene:

Benvenuti, tutti voi uomini. E benvenute anche tutte le altre persone che stanno ascoltando.

Dai piccoli spoiler che avete sentito nell'intro, penso abbiate già intuito che sarà una puntata densa, perché tratterà di un tema centrale per l'obiettivo di questo podcast. Ma prima di introdurvelo, vi faccio sentire qualcuna delle risposte che avete lasciato la scorsa volta, quando chiedevo quali fossero state le vostre prime difficoltà nell'approcciarvi a questi temi:

Testimonianza 1:

Interessante. Contraddittorio. Sto ancora ascoltando i podcast. In alcuni casi ho rilevato un già sentito; in altri ho riflettuto e ho realizzato di essermi adagiato senza riflettere su convenzioni che poi comportano discriminazione.

Testimonianza 2:

Io non volevo medaglie o riconoscimenti speciali, volevo solo essere considerato parte del gruppo, una figura su cui contare. Invece non contava quello che facevo, ero sempre "il nemico".

Testimonianza 3:

Approcciarmi a questi temi non è stato difficile, ho avuto il supporto di mia sorella che mi ha indirizzato saggiamente. Le difficoltà sono arrivate quando ho iniziato ad applicare ciò che leggevo nei libri o sentivo nei podcast, finendo per perdere i rapporti con il 90% delle amicizie maschili. Al mio avvicinamento al femminismo è conseguita una grande solitudine, ma oggi più che mai ritengo ne sia valsa la pena.

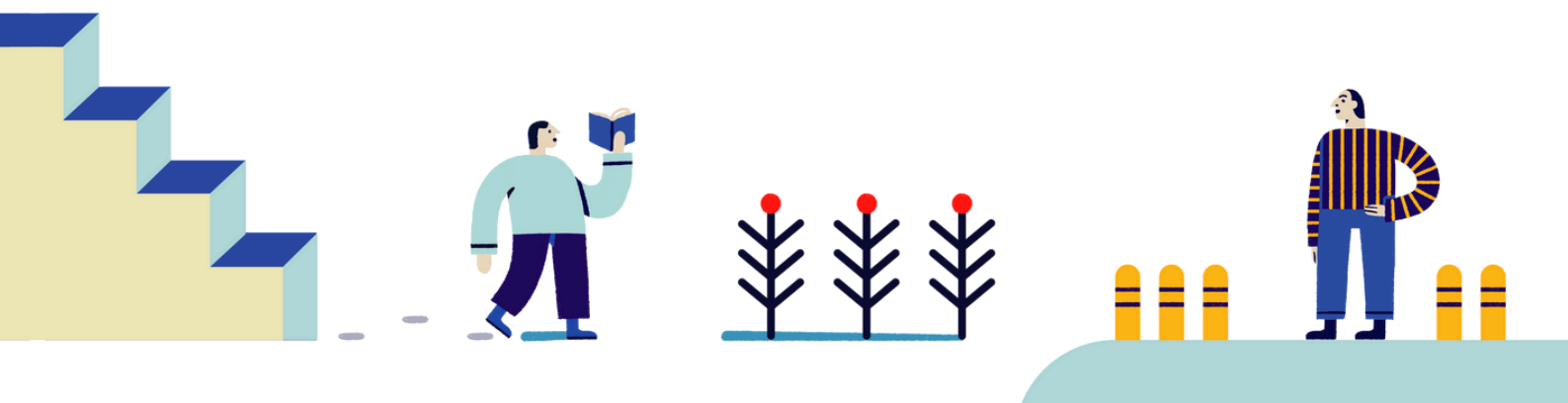
Irene:

Questo è Tutti gli uomini - voci maschili si raccontano per cambiare, un podcast che parte dalla convinzione che il ruolo del maschile nell'eliminazione della violenza di genere sia centrale, ma ciò non significa che sia semplice. Ed ecco allora che a parlarne saranno proprio gli uomini, perché se il problema è sistemico la soluzione deve essere collettiva.

Con la domanda di oggi chiudiamo ufficialmente la prima parte dell'intervista, quella cioè dedicata al rapporto con sé. Dalla prossima volta, ascolteremo questi uomini riflettere invece sul loro rapporto con gli altri uomini. So che già queste puntate sono state ricche di contenuti, ma fidatevi, non avete ancora sentito niente...

Siccome mi preme sempre avere cura di chi ascolta, vi lascio un avviso ai naviganti: una testimonianza parlerà di lutto durante il Covid. Dato che è una situazione che ha tristemente toccato diverse persone, ve lo segnalo prima, affinché non vi prenda alla sprovvista, nel caso sia per voi un tema delicato da affrontare.

La domanda di oggi fa più o meno così: qual è il tuo rapporto con le emozioni e il manifestarle?

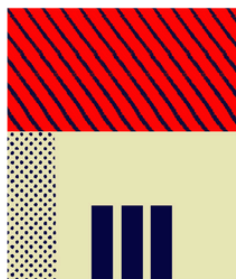
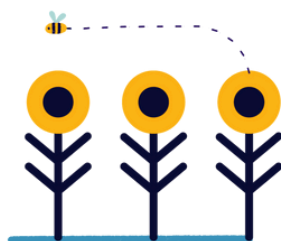


Uomo 1:

Il mio rapporto con le emozioni è un rapporto lunghissimo, perché io ho sempre avuto un rapporto molto stretto e vivo e consapevole con le mie emozioni. Proprio per questo ho provato a gestirle, ed essendo anche maschietto anche a non manifestarle tantissimo. Alcune, come la rabbia, sono per me meno controllabili e allora ecco il tono di voce che si alza e altre manifestazioni tipiche... beh tipiche non lo so, però che manifestano il fatto che c'è un movimento emotivo. Altre invece ho imparato a controllarle di più, perché io ho sempre avuto la lacrima molto facile, sempre da piccolino, sempre però la possibilità di dare visibilità di questa cosa qua in pubblico, anche se il pubblico è rappresentato da un'altra persona e basta, è molto tardiva. È una di quelle cose che probabilmente ho imparato da subito: essendo un maschietto sei tenuto a non manifestare quel tipo di emozione. Mentre la rabbia è più legittimata. Dipende come si manifesta, ovviamente, però se si manifesta verbalmente, il tono della voce un po' più alto, il rosso in faccia, eccetera eccetera... Mentre per una femminuccia magari è diverso, le femmine che si arrabbiano sono considerate isteriche... Ma un maschietto che s'arrabbia, insomma, è un maschio che ci tiene a quello che sta facendo, ha a cuore quella cosa lì e si sta impegnando, è determinato, si sta spendendo, cioè ha anche dei risvolti molto positivi. Quindi il rapporto con le emozioni è molto stretto, molto familiare. Ahimè poco esplorato se non individualmente: nello scrivere, nel fra me e me, nel rapporto con pochissime persone, tutte di sesso femminile naturalmente. Ma quando mai è successo che anche con dei miei amici carissimi simili a cui voglio ancora adesso bene dopo 50 anni, quando mai è successo se non in tarda età di permetterci di piangere insieme, comunque a fronte però di un evento: era morto sua mamma, cioè cose del genere, insomma. Ma ai tempi, ai tempi no, ai tempi mai. Il pianto per me era riservato a "buonanotte, buonanotte", tutte luci spente, io nel mio letto e a quel punto si poteva fare i conti con col mal d'essere.

Uomo 2:

Sotto questo punto di vista sono sempre stato molto anticonformista, ho sempre avuto una sorta di comportamento da "femminuccia". Sono una persona che ha sempre espresso rabbia quando la provava, ha espresso tristezza quando la provava, ha espresso dolore quando lo provava. Sotto quel punto di vista non ho mai avuto problemi ad esprimere quello che avevo dentro. L'unico problema ce l'ho avuto esattamente con la rabbia però, perché in qualche modo la rabbia era una sorta di sentimento validatorio di quello che ero io come persona. Sanciva il fatto che io potessi in qualche modo affermarmi come maschio all'interno di quel gruppo lì. Più che rabbia l'aggressività, direi. Però l'aggressività deriva anche un po' da una rabbia di sottofondo, quindi in realtà è un po' un connubio di tutte e due.



E però poi a casa, quando ero da solo, magari mi guardavo dei film da solo e piangevo da solo e lo facevo in totale libertà. Credo che il set di emozioni che mi è sempre stato permesso di provare non corrispondeva a quello che poi in realtà io avrei voluto esprimere. In tanti contesti sociali la paura di essere svalutato come maschietto mi impediva di essere troppo emotivo di fronte agli altri.

Uomo 3:

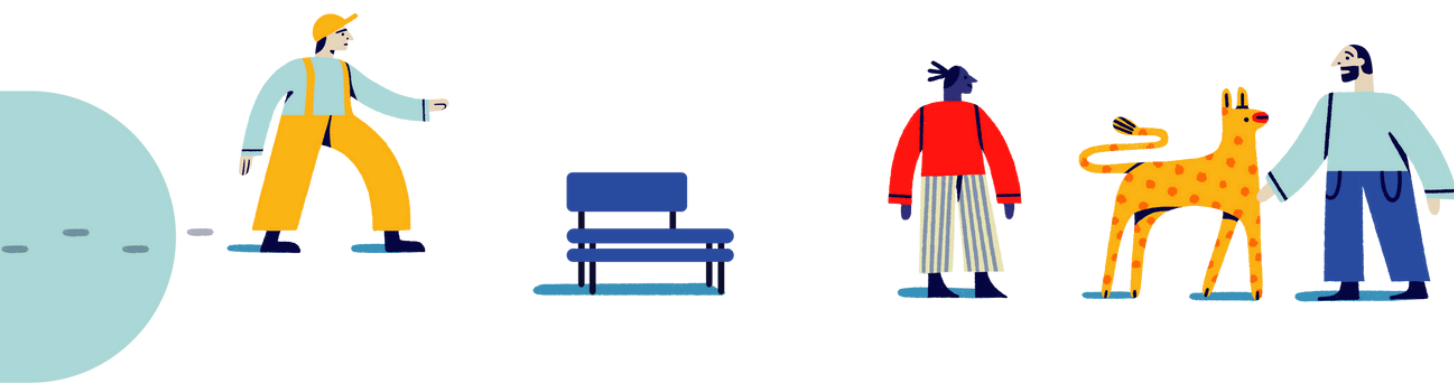
Eh beh, una domanda interessante. Ultimamente, negli ultimi anni ci ho un po' riflettuto su queste robe qua. Pensavo molto meglio. Non so se sono peggiorato o se mi sono un po' raccontato in altri periodi della mia vita che avevo un rapporto talmente accogliente nei confronti delle emozioni e dell'espressione delle emozioni. Come se pensare una cosa, cioè pensare che le emozioni sono da vivere appieno e da esprimere appieno, automaticamente mi portasse a farlo. Poi analizzi quante volte hai pianto negli ultimi anni e dici ah cazzo ma io pensavo di piangere molto di più. Cioè se uno mi chiede cosa penso delle lacrime, del piangere in pubblico piuttosto che di piangere, io dico beh ma sì cioè io sempre no, figurati. La verità è che non è così.

Uomo 4:

Un rapporto molto intenso, travagliato. Non sono mai stato particolarmente bravo a reprimerle, soprattutto durante la prima adolescenza. Poi insomma, mi è capitato per i fatti della vita di chiudermi sicuramente un po' di più. Dopo diversi percorsi di terapia e anche grazie al lavoro che faccio (mi occupo di comunicazione, di arte e di intrattenimento), tutto questo è diventato una sorta di catarsi e quindi ho avuto modo, attraverso gli insegnamenti della mia professione, di imparare come comunicare le emozioni in modo efficace.

Uomo 5:

Io fortunatamente credo di avere un buon rapporto con le emozioni in generale, anche se per un buon periodo della mia vita ho avuto difficoltà con la rabbia. Nel senso che come genere femminile, essendo stato educato come una femmina, cresciuto come una femmina, ovviamente la rabbia non era proprio nel range dei sentimenti che io potevo utilizzare, che potevo esprimere, solo che io ero molto arrabbiata. L'essere discriminata in quanto donna lesbica mi ha sempre fatto profondamente arrabbiare e forse mi ha fatto arrabbiare anche per tanto tempo il fatto di desiderare da qualche parte nel mio subconscio di essere un maschio, ma non poterlo essere perché disprezzavo un certo tipo di mascolinità, non volevo niente averci, niente a che fare.



Eppure, forse, sotto sotto (cioè forse visto adesso come sono, sicuramente) lo desideravo. Quindi la rabbia era un'emozione molto presente, ma che non lasciavo mai sfogare, che non verbalizzavo, che non esprimevo e di cui ho avuto sempre molta paura perché come persona non mi piace molto perdere il controllo, e il rischio che la rabbia ti mandi fuori rotta è ovviamente molto alto.

Uomo 6:

Prima di avere figli non mi accorgevo che era complicato, ma era complicato. Nel senso che prima di avere figli io pensavo di essere una specie di santone a dire la verità, cioè una specie di guru che non prova emozioni, staccato dal mondo, "non me ne frega niente". E poi con i figli è successo una cosa incredibile: ho cominciato a piangere per tutto, a piangere proprio di gioia o disperato se si facevano male. A vivere delle emozioni fortissime e a sentirmi legittimato a viverle. Perché poi è quello il grande tema. E avere figli per me è stata questa esperienza qua, non è che per tutti deve essere così, non è questo il punto. Però per quello che mi riguarda, prima ero convinto di avere un buon rapporto con le emozioni, ma non avevo rapporto con le emozioni, o quantomeno non arrivavo al fondo dell'emozione. Avevo un rapporto con una parte superficiale delle emozioni. Però poi c'era tutto un altro versante sotto, con cui ho imparato ad avere esperienza e che anche qui non è tutto rose e fiori, nel senso che aver esplorato questo rapporto con le emozioni mi porta ad essere molto più emotivo, mi porta ad essere molto più addolorato quando succede qualcosa di brutto, e molto più felice quando c'è qualcosa di bello, banalmente. Ed è vivere una vita molto più intensa, ma anche molto più faticosa. Manifestare l'emozione è un'altra cosa ancora, perché poi manifestare le emozioni non ha a che fare soltanto con il viverle tra sé e sé, ma viverle tra sé il mondo. E io sono contento di manifestare le mie emozioni in giro. Non me ne vergogno proprio per niente. C'è una fase bella che scatta poco dopo che tu prendi consapevolezza delle tue emozioni che, almeno per me e per un certo tipo di persone ho visto, quasi la vuoi ostentare. Cioè vuoi far vedere che se un maschio piange. Ti va. Dici vabbè ammazza che figo, guarda qua un maschio che piange, questi si baciano, io piango. E poi ad un certo punto ti accorgi che anche quello faceva tenerezza. Però è una fase necessaria, secondo me, o quantomeno da non bistrattare. E poi ad un certo punto ti accorgi che in realtà te lo puoi godere quel pianto senza doverlo raccontare a nessuno, senza doverlo ostentare né dover dire "come sono migliorato rispetto al passato". Piangi e basta, godi e basta. E se qualcuno ti giudica, ti giudica, non ci puoi fare niente. È evidente che lo stigma lo percepisci costantemente quando sei un uomo che tira fuori determinate cose, nel bene o nel male. Quando sei un uomo che banalmente ha un rapporto sano con se stesso, che si sforza di averlo. Però di nuovo, non cambierei minimamente questa situazione in cui ogni tanto mi ritrovo nell'abisso perché qualcosa di brutto mi è successo, rispetto a prima, quando se mi succedeva qualcosa di brutto non mi muoveva. Preferisco muovermi e rischiare di farmi male che restare fermo e non scoprire.



Uomo 7:

Bellissimo! Io non ho non ho certo paura di piangere, anzi lo faccio spesso anche in pubblico. Non mi vergogno affatto delle mie emozioni, anzi penso che siano oggi come oggi, rimasto l'unico vero sale della vita. Viverle fino in fondo, cioè fino alla fine. Perché negarsi? Esistono. Sono così belle. Ma anche quelle brutte, cioè anche i sentimenti brutti. È come mettere un cappio al collo. No, perché? Perché suicidarsi? Esistono, prendile tutte, ma tutte fino alla fine. Ho la fortuna di essere circondato da persone a me molto simili sotto questo punto di vista e quindi forse è anche più facile. Però sì, cioè se mi devo commuovere io mi commuovo, ma in mezzo anche a 200 persone. Ma figurati, non mi vergogno affatto, Anzi, l'unica forse che tendo un po' a tirare dentro è la rabbia. Io non ho mai reagito violentemente in nessun caso e quindi ho una rabbia più brutta, molto più brutta, perché se uno si incazza, spacca qualcosa, è facile, la fai fuori così, no? Io invece ho una rabbia un po' più serpentina, tenendola sempre dentro.

Uomo 8:

Oltre a un ovvio condizionamento di genere, una storia familiare molto difficile mi ha cresciuto in maniera estremamente chiusa, introversa. Sono arrivato molto tardi a capire quanto mi faceva male non essere in grado di esternare certe emozioni e certi sentimenti, soprattutto nei rapporti personali, relazionali e affettivi, che continuavano a fallire sostanzialmente perché a un certo punto le persone intorno a me si scontravano con una mia freddezza, con una mia impermeabilità che ovviamente dall'altra parte non poteva essere accettata perché dava l'impressione di una persona non interessata, non coinvolta, non presente. Ho capito piuttosto tardi questi problemi in me, ci sono voluti un po' di annetti di analisi per capire dove stava la cosa da trattare, la cosa da smaltire, la cosa da affrontare. E comunque non è che poi si acquisisce una volta per tutte una certa capacità, anche quella la devi allenare. Io mi devo ricordare che devo lasciare libere certe redini, che devo lasciar fluire certe emozioni fuori di me, che devo imparare ad ascoltarle. Incanalare la rabbia è una cosa che devi imparare a fare se non l'hai mai fatto prima, perché sennò trattieni dentro e ti fa malissimo. Anche incanalare le emozioni positive, dare riscontri alle persone che ha intorno a te, che affettivamente ci sei, sei presente.

Uomo 9:

Variabile nel tempo, nel senso che adesso è buono ma secondo me prima era pessimo. Prima non riuscivo neanche a elaborarle quindi figurarsi a manifestarle. La terapia aiuta, aiuta molto e adesso credo che sia abbastanza buono.



Si può sempre migliorare e fare meglio ma credo di essere sulla buona strada e di riuscire a manifestare abbastanza bene le mie emozioni senza avere corollari inutili nel manifestarle.

Uomo 10:

Pessimo. Per quanto su certi punti, su certi argomenti, mi ritengo all'avanguardia, posso dire che purtroppo per molto tempo per quanto riguarda le emozioni sono cresciuto con una certa repressione emotiva, ma repressione intesa anche per i sentimenti d'affetto. Non so se ridere o piangere. Una settimana fa mi ha chiamato mio fratello piccolo. Mi ha chiamato solo per sapere come sto. Siccome non sono così abituato a ricevere chiamate da persone che vogliono solo sapere come sto, mi ha quasi commosso, poi mi fa "va bene Tommy, ora ti metto giù che chiamo l'altro fratello". E ho pensato Mamma mia, che tenero! Prima di tutto invidio il suo modo di poter esternare l'affetto così e di farsi sentire. Cioè lui è quando al compleanno di qualcuno nella famiglia crea questo video su TikTok con la musicina, quei video li confezionati e lo manda nel gruppo della famiglia. Mi fa sempre tenerezza. Quando è finita la chiamata e ho messo giù, ho pensato che io volevo dirgli "ti voglio bene" ma c'era un qualcosa in me che mi ha fermato ed ero lì mentre la conversazione stava per finire e ho detto "Sì, va bene, ciao". Non l'ho detto! E mi sono reso conto che è chiaramente parte di un di un sistema il fatto che io non possa dire "fratello, ti voglio bene". Certo che gli voglio bene, è mio fratello! Poi siccome è anche nella fase adolescente in cui è un po' gangsta, un po' tosto avevo paura che dicesse tipo "stai lì", quindi non l'ho detto, però d'altra parte penso che una donna lo possa dire con più tranquillità. Penso, credo potrei sbagliarmi.

Uomo 11:

Questo è sempre stato un argomento difficile, perché io sono sempre stato estremamente emotivo ma estremamente chiuso, motivo per cui tendevo magari a esplodere di rabbia invece che fermarmi e dire "ok, sono arrabbiato". Perché io faccio fatica, faccio fatica a venire a patti col fatto che sono frustrato quel giorno lì, che sono arrabbiato. Nel corso degli anni avevo sempre fatto scudo, in sostanza, semplicemente col mentire. Della serie no, io non sto così, va bene così, al di fuori metti una bella facciata, dici va bene così, poi va a casa e sbrocchi da solo. Invece ho imparato adesso, nel corso degli anni, a prenderla prima, a esprimermi, ad aprirmi. Soprattutto se trovo un interlocutore interessato effettivamente a sapere come sto, riesco adesso finalmente ad aprirmi. È difficile trovare interlocutori del genere. Cioè veramente li conti sulle dita di una mano, però quando ci sono adesso ho finalmente imparato a buttare fuori, mentre prima imbottigli, imbottigli e alla lunga gli effetti li senti.

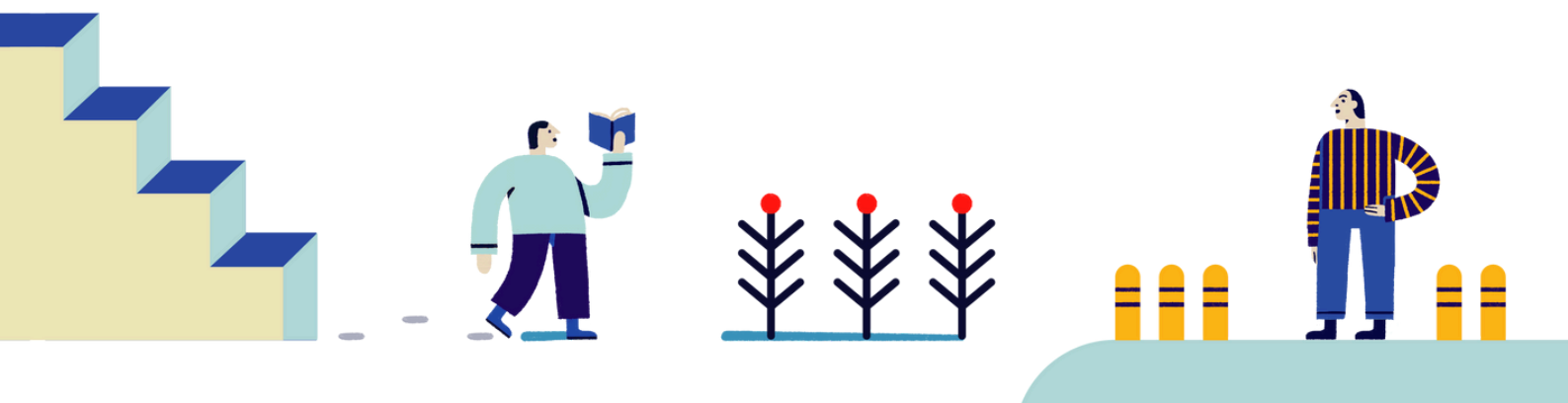


Uomo 12:

Qua rido, perché in realtà io sono una persona ipersensibile. Dentro. La manifestazione mi viene un po' più complicata. Qua dobbiamo tornare indietro sempre al periodo scolastico, quindi il fatto di emozionarsi per delle piccole cose, e la famosa cosa dell'essere troppo buono, anche se alla fine uno non è che è troppo buono, uno è buono punto. Quella cosa là mi ha sempre in realtà negato determinati tipi di conquiste, che non erano semplicemente conquiste verso delle ragazze, erano delle conquiste anche verso tipo i miei genitori, perché ero sempre quello che magari frignava, quello che è troppo emotivo e bla bla bla. Mi dicevano "ma non vedi quello? Non vedi quell'altro?" e quindi quello mi ha fatto dire ok, allora sai che c'è? Io da oggi mi chiudo, non dimostro nessun tipo di emozione perché non voglio che le altre persone possano giudicarmi. Questo derivava anche dal colore della mia pelle e dal fatto anche di essere preso in giro. Dentro di me è successo questa cosa qua, cercherò di esprimerla, ma non so se si capisce. Nel momento in cui io venivo preso in giro, chiaramente poi entrare anche in dei posti quando c'erano più persone all'interno di una stanza mi veniva molto complicato, perché appena entravo pensavo tutti mi guarderanno, tutti mi giudicheranno, tutti diranno qualcosa. Quindi che cosa ho iniziato a fare? Ho iniziato ad entrare nelle stanze, però a chiudermi totalmente. Cioè non dimostravo nessun tipo di emozione, non ridevo e non scherzavo, stavo da solo in disparte perché non volevo appunto entrare in contatto con le persone. Sicuramente a questo c'è da aggiungere il fatto anche delle relazioni che ho vissuto quindi dove magari mi davano mi aprivo molto, poi nel momento in cui c'è il dolore, il dolore ti crea degli schermi. Ci sono determinate cose che tu fai magari anche senza volerlo fare, quindi quello di alzare dei muri, degli schermi e poi dopo ti rimangono e non sai come fare ad abbatterli.

Uomo 13:

Complicatissimo. Io tendenzialmente sono una persona a volte iper razionale, ma contemporaneamente molto emotiva di fronte alle situazioni che mi capitano. È sempre stato complicato per me gestire le emozioni. D'altro canto però ho sempre cercato un pochino di tenermele dentro. Sapendo che sono molto emotivo, ho sempre cercato di limitarne il più possibile l'espressione esteriore. Credo di aver imparato a piangere solo negli ultimi anni. Ci sono una serie di circostanze che mi sono capitate nella vita, alcune felici, altre meno. Mi sono morti i nonni durante la prima settimana di Covid. È stato un momento in cui eravamo in lockdown, eravamo chiusi dentro, sai che non vedrai mai più una persona con cui hai avuto un rapporto di 35 anni della tua vita che hai sempre avuto vicino e non la puoi salutare, non la puoi vedere. Non l'ho potuta vedere per mesi, ho rivisto la tomba dopo qualche mese.



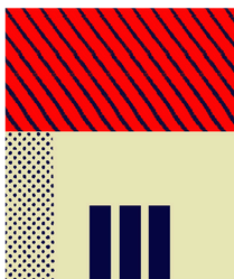
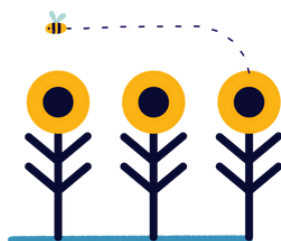
Quello è stato un momento molto pesante e credo che il fatto di essere chiuso in casa e poter avere le mie emozioni comunque solo per me, senza doverle mostrare a qualcun altro, mi abbia aiutato a tirarle fuori. Credo che quello sia stato anche un momento di sblocco di questa cosa. Perché invece per esempio il giorno in cui ho visto mio figlio adottivo la prima volta, che è entrata l'infermiera con la cullina mentre ci lavavano le mani per in ospedale per conoscerlo e ho visto arrivare questa culla trasparente con dentro questa testina di capelli neri... sono scoppiato a piangere. Perché era un'emozione troppo grossa per tenerla dentro, non me ne fregava niente di avere intorno delle altre persone, avevo bisogno di esprimere questa emozione e di vivere quel momento per intero.

Uomo 14:

Un rapporto complesso che deriva un po' da come sono state vissute sempre le emozioni in famiglia. Più vado avanti e più mi rendo conto di essere - non solo, ma tanto anche - figlio di mio padre, di mia madre. In particolare mio padre è una persona che non parla mai. Mai. Io e mio fratello, giocando, diciamo che lui parla con lo sguardo, lui con uno sguardo ci dà una risposta su una cosa. E nonostante mia madre sia invece una donna che parla tanto, in famiglia non si parla tanto. E questa è una cosa che un po' mi sono portato anche rispetto alla mia omosessualità, che ho vissuto in passato non con poche difficoltà. Per diverso tempo, per diversi mesi della mia adolescenza ho avuto un periodo molto buio legato a questa cosa, alla non accettazione. Periodo molto buio che veniva attraversato o che io credevo di attraversare murandomi, creando un muro tra quello che io sentivo dentro e tutto quello che c'era fuori. Anche su questo ho dovuto lavorare tanto e probabilmente il lavoro non è ancora finito. E purtroppo il prezzo lo pagano le persone più vicine a me nella mia vita, tra cui il mio compagno, perché in una scala di emozioni dalla 1 alla 10 io se sono sotto al 3 o sopra il 7 mi blocco, perché quel muro che un po' ho imparato a costruire in famiglia e che le mie esperienze rispetto al mio orientamento sessuale e alla mia identità di genere portano, subito si attiva. Spero come persona adulta di riuscire a lavorare un po' su questo muro per riuscire ad entrare un po' più in contatto e a manifestare queste emozioni.

Uomo 15:

Ancora adesso sono in un rapporto di avvicinamento con le mie emozioni, nel senso che non ho ricevuto un'educazione al riconoscimento delle emozioni, alla messa a terra e quindi per tanto tempo sono stato in balia delle mie emozioni. Penso di essere una persona abbastanza emotiva, per cui capita che ci siano situazioni in cui indigno oppure mi arrabbio, oppure mi viene da piangere perché ci sono le ingiustizie. In passato cercavo di sedare queste emozioni, o meglio, in realtà la rabbia, per esempio, era un'emozione che era già più socialmente accettata.



Perché se tu ti arrabbi e urli, ti indigni, eccetera, questa cosa qui, in certi contesti ha un valore. Quindi ok arrabbiarsi, piangere un po' meno. Sto ancora facendo un lavoro per mettere a terra le emozioni, capire perché arrivano, qual è il segnale e comportarsi di conseguenza. Penso di non essere pienamente in contatto con tutte le mie emozioni. Però negli scorsi anni ci ho lavorato un bel po' per cercare di riavvicinarmi.

Uomo 16:

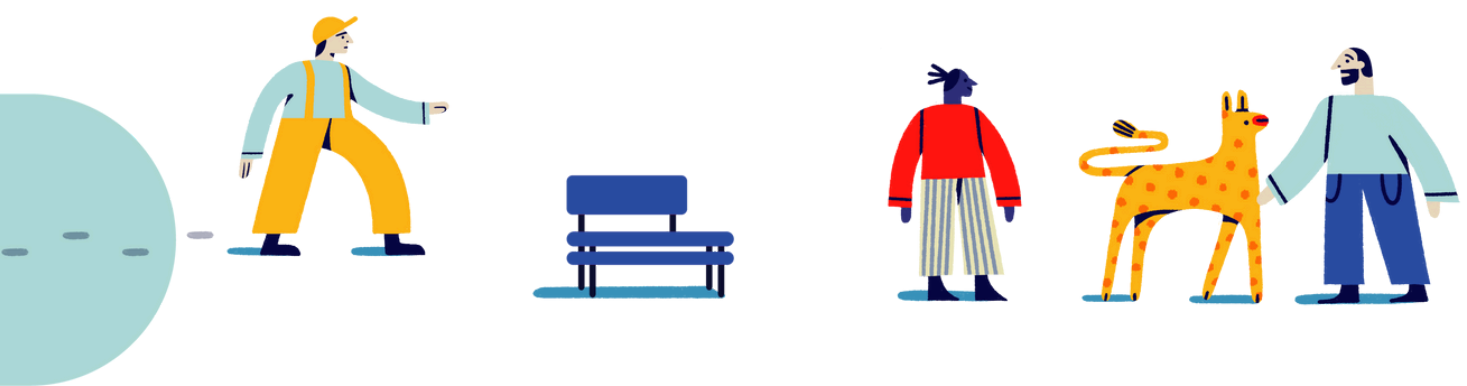
È un rapporto in evoluzione. Nel mio modello familiare di riferimento credo che non ci sia mai stata una grande espressione delle emozioni. È un modello familiare in cui si parla poco di emozioni, in cui si cerca di limitare i conflitti e quindi è tutto molto appannato. Per questo motivo penso di essere stato poco avvezzo a parlare di emozioni e anche lì mi sono accorto e ancora prima mi hanno fatto notare nelle relazioni col femminile che nonostante facessi fatica a parlare delle mie emozioni, però queste comunque in qualche modo emergevano, quindi talvolta tendevo ad avere un approccio un po' passivo aggressivo. Quindi quello che sto facendo tanto negli ultimi anni, anche con la psicoterapia, è cercare di imparare a dare un nome alle emozioni, di parlarne da subito e anche in un rapporto con l'altro sesso chiarire da subito le emozioni che ci sono in ballo. Però ecco, è uno sforzo che sto facendo ben oltre i 30 anni, andando verso i 40, dopo almeno 30 anni di rapporto comunque difficile con l'espressione delle emozioni.

Uomo 17:

Credo che sia abbastanza sano. Poi non sono psicologo e probabilmente qualcuno potrebbe dire il contrario. I miei genitori, entrambi, mi hanno sempre insegnato a esternarle le emozioni, che non c'è di base un'emozione sbagliata e quindi non ho mai avuto troppi problemi esternare le mie emozioni, anche se alcune magari ricadevano all'interno del luogo comune del femminile, quindi sconsigliate per il genere maschile. Quello fortunatamente devo dire non è una problematica che ho affrontato.

Irene:

E qui faccio una breve incursione - lo so, non ve la aspettavate, ma mi piace stupirvi - per raccontarvi cos'è successo a questo punto dell'intervista. Avendo sentito l'esperienza positiva di questo uomo, gli ho detto che ero felice per lui, perché avendo fatto diverse interviste potevo dire con certezza che la sua esperienza fosse molto più un'eccezione che non la regola. Sono stati molti di più gli uomini che hanno raccontato come mai facessero fatica a parlare delle proprie emozioni, qualcuno ha fatto così tanta fatica che l'unica risposta è stata "molto difficile". A quel punto l'uomo che stavo intervistando ha aggiunto questo pezzo importante:



Uomo 17:

Ci sta, però cioè io ti ho dato una risposta che vale per gli ultimi 10/15 anni. Poi è un lavoro molto più difficile tornare indietro nel tempo e capire adesso a 35 anni come determinate situazioni mi avessero fatto proprio sentire allora. Paradossalmente se me le fossi appuntate su un diario come spesso veniva consigliato al genere femminile, adesso avrei più consapevolezza del mio sviluppo. Questa cosa però non ho mai fatta perché chi scriveva i diari erano le femmine. Uno dei miei più grandi rimpianti è non aver tenuto dei diari della mia vita. Non lo so, forse un po' probabilmente per mancanza di indole mia a mettermi a scrivere e tutto quanto - non che poi non facessi una centrifuga di ragionamenti sulle emozioni che provavo - però secondo me un po' ha influito la parte societaria culturale del "cosa fai? Scrivi emozioni su un diario come le femmine? Il diario dei segreti?". Quindi credo che quello abbia influito, sì.

Stacco musicale

Irene:

Partiamo proprio da qui.

Montando questa puntata, ho chiesto a questo uomo se riuscisse a raccontarmi cosa fosse accaduto in quel momento, come mai avesse poi fatto quell'aggiunta. Mi ha risposto con una nota vocale, che - con il suo consenso - vi faccio sentire:

Uomo 1:

Sicuramente c'è un punto dell'adolescenza da cui ricordo discorsi sulle emozioni con i miei in maniera più chiara, a tornare indietro però sono strati di granito che sto scavando in terapia. Ho i ricordi ma i ricordi emotivi li sto ancora analizzando un po'. A volte vengono fuori e realizzo che un ricordo è differente e quindi ti sblocca tutta una serie di momenti che hai vissuto, altre volte hai solo questa vaga memoria quindi non c'è la parte del cosa sentivo in quel momento subito e credo sia stato quello, mi hai fatto scattare un più corretto ricordo dei ricordi.

Irene:

C'è un termine che abbiamo sentito un po' di volte in questa puntata:



Uomo 1:

Anche con la psicoterapia

Uomo 2:

Dopo diversi percorsi di terapia

Uomo 3:

Mi ci son voluti un po' di annetti di analisi

Uomo 4:

La terapia aiuta

Irene:

Sappiate che si tratta di un'eccezione. Questo campione non è per nulla rappresentativo. Infatti sebbene in generale la nostra società non abitui nessuna persona - indipendentemente dal suo genere - a riconoscere le proprie emozioni e farsene carico, il 63% di chi rifiuta un aiuto terapeutico è uomo e secondo un'indagine che è stata condotta in Italia, oltre 6 uomini su 10 di età compresa tra i 18 e i 54 anni affermano che non chiederebbero aiuto psicologico in caso di bisogno. D'altra parte, se pensi che chiedere aiuto sia sintomo di debolezza e sei nato in un contesto che ti dice costantemente che per essere un vero uomo non puoi essere debole, questo dato non stupisce. Così come non stupisce un altro dato, e cioè che l'80% di suicidi in Italia sia commesso da uomini.

Ogni tanto c'è chi tira fuori queste percentuali a supporto di teorie misogine che sosterranno l'esistenza di un matriarcato e di un complotto volto a cancellare la realtà dei fatti, e cioè che siano gli uomini i veri discriminati. Mettendo da parte questa guerra tra i sessi che poggia sul nulla, vorrei invece mettere in luce un tema di cui si parla spesso quando ci si occupa di questi argomenti: ogni privilegio richiede un prezzo da pagare. Non si sta all'apice della piramide gratuitamente. Certo, hai più possibilità di fare carriera, statisticamente verrai pagato di più, potrai schivare le faccende domestiche e tornare a casa la sera con meno ansia rispetto a una donna, ma tutto questo non è gratis.



Devi costantemente provare di meritarti questo status. E se fallisci, è raro che ti venga data una seconda possibilità. Anche perché sei tu il primo a non sapere come concedertela. In più, fallire ai propri occhi e agli occhi degli altri, comporta sentirsi tristi. Ma tu la tristezza non sai come esprimerla, perché ti hanno solo insegnato a nascondersela.

Parte tutto dall'infanzia.

Quando vediamo un bambino piangere e gli diciamo "non piangere, non fare la femminuccia", che altro gli stiamo dicendo?

Anzitutto stiamo associando il pianto a qualcosa di femminile. Non c'è da stupirsi, noi associamo stereotipicamente al femminile tutto ciò che ci sembra manifesti debolezza (e sul fatto che il pianto sia considerato un sintomo di debolezza potremmo starci su delle ore, ma magari un'altra volta) e siccome non abbiamo un'alta considerazione delle debolezze (o non le chiameremmo debolezze) va da sé che non abbiamo un'alta considerazione del femminile.

Dunque tu, bimbo, stacci lontano. Hai avuto la fortuna di nascere maschio, comportati come tale.

Il pianto è la manifestazione di una o più emozioni, posso piangere per lo spavento, per la tristezza, per la rabbia. Se io dico a un bambino che non deve piangere, sapete cosa succede? Il cervello degli esseri umani funziona così: se non posso piangere per sfogare l'emozione che sto provando, tanto vale che io quell'emozione non la senta proprio. Solo che le emozioni che noi silenziamo, non spariscono. Restano dentro di noi e presto o tardi, funzionalmente o molto più spesso disfunzionalmente, troveranno un modo per uscire. A quel punto, che canale sceglieranno per manifestarsi? Con ogni probabilità, quello che esiste e che è stato rinforzato negli anni. Se io dico a un bambino che deve essere forte, coraggioso, grande e grosso e che deve farsi valere, sto crescendo un adulto che non avrà molti altri modi di manifestare le proprie emozioni se non attraverso la forza e tutti i suoi sinonimi.

Uomo 1:

L'unico problema ce l'ho avuto esattamente con la rabbia

Uomo 2:

Alcune come la rabbia sono per me meno controllabili

Uomo 3:

Ho avuto difficoltà con la rabbia



Uomo 4:

Incanalare la rabbia è una cosa che devi imparare a fare se non l'hai mai fatto prima

Uomo 5:

Tendevo magari a esplodere di rabbia invece che fermarmi e dire "ok, sono arrabbiato"

Uomo 6:

La rabbia era un'emozione che era già più socialmente accettata

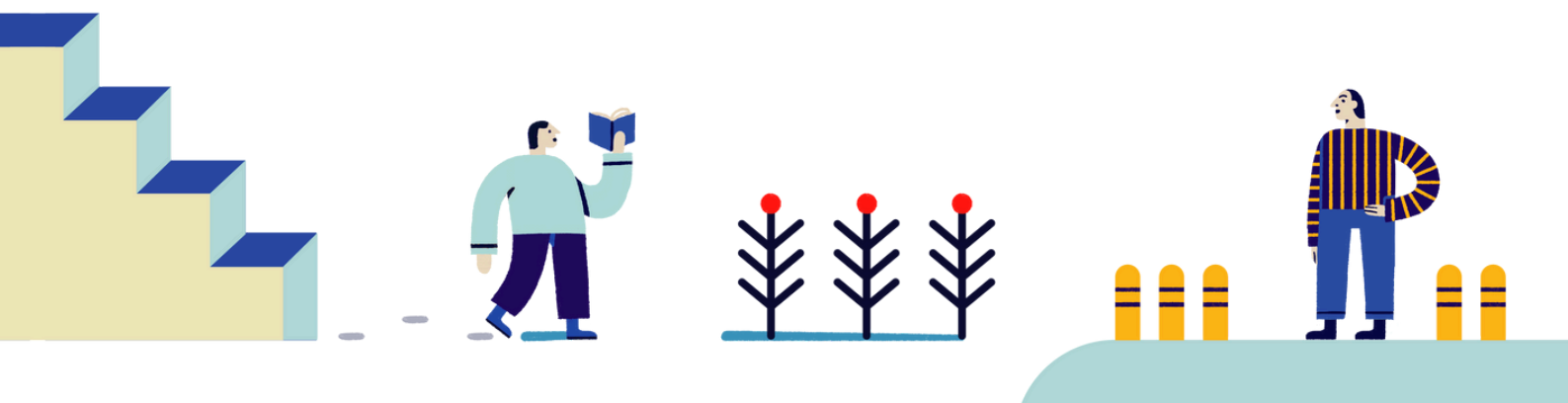
Uomo 7:

Ho una rabbia più brutta, che è molto più brutta

Irene:

Si dice che gli uomini abbiano un problema con la violenza, più o meno grave, non perché abbiano una spada di Damocle sulla testa dalla nascita, né per questioni pseudo genetiche. Gli uomini hanno un problema con la violenza perché ai bambini non viene data la possibilità di esprimersi attraverso un linguaggio che non la preveda.

L'obiettivo finale di questo podcast è quello di riflettere sulla violenza maschile nei confronti delle donne e certo serve tempo, non sempre la strada è dritta e non sempre la strada più breve è quella che porta a maggiori risultati. Però ogni tanto in questa gincana si incontrano svolte importanti: questa è la prima. Quando si parla di un uomo che ha commesso un femminicidio, cioè che ha ucciso una donna perché non si era comportata come si sarebbe dovuta comportare, secondo lui e secondo la società, si parla spesso di raptus: non so cosa gli sia successo, è impazzito. Oppure si deumanizza l'uomo che ha commesso il reato, dicendo che uno così è un mostro, una bestia, non è un essere umano. Elena Cecchetti, la sorella di Giulia Cecchetti, vittima di femminicidio, ha detto pubblicamente "I mostri non sono malati, sono figli sani del patriarcato". Come si può pensare che un femminicidio ogni 3 giorni sia ogni volta spiegabile con il racconto di un uomo che è impazzito? Un femminicidio ogni 3 giorni non è un'eccezione, è la regola. E noi siamo chiamati ad analizzarla collettivamente. Ogni persona, se non educata ad accogliere le proprie emozioni, nominarle e poi gestirle, vive in balia di queste. E se le uniche emozioni che può esprimere sono quelle violente, vivrà una vita con il rischio costante di esplodere. Funzionerebbe così per chiunque.



È che noi come società cresciamo così soprattutto gli uomini e quindi abbiamo la categoria maschile che rischia di avere comportamenti violenti. E, come abbiamo visto qualche tempo fa, è un circolo vizioso che si fa più fatica a spezzare se nella vita di un uomo non entra un modello maschile che metta in discussione questa violenza. Che proponga un comportamento alternativo. Che dica a un altro uomo che è normale piangere e che non poterlo fare è anche questa una violenza che viene inflitta. E quanto te ne rendi conto non è ancora finita, perché a quel punto sentiresti il bisogno di esplorare questo tema con qualcuno che di lavoro ascolta i problemi delle persone, ma hai ancora in testa quella voce che ti dice che invece devi farcela da solo.

È tutto collegato, tutto. Altro che gli uomini da Marte e le donne da Venere, siamo tutti e tutte in questa società che ci sta crescendo così. E il primo modo per invertire la rotta è parlarne.

Per questo vi ricordo che potete rispondere anche voi a questa domanda, andando su www.irenefacheris.it/tuttigliuomini e compilando il form anonimo. Alcune delle testimonianze che lascerete le ascolteremo all'inizio della prossima puntata, tra 15 giorni.

Eccezionalmente però, venerdì prossimo ci sentiremo ancora, per la prima puntata bonus.

L'ho detto, mi piace stupirvi. A fra 7 giorni.

Fino a quel momento, ricordate, queste questioni riguardano tutti gli uomini. Perché tutti gli uomini hanno lo straordinario privilegio di potersi fare ascoltare da altri uomini, ad esempio quelli che questo podcast non lo ascolteranno mai. Parlate con loro. Parlate fra voi. Cambiate le cose.

