

I BAMBINI, IL SENSO DI VERGOGNA E GLI ABUSI

La società raccoglie ciò che semina attraverso il modo in cui educa i suoi figli... Attraverso questa catena di eventi, violenza e abusi si tramandano da una generazione all'altra così come passano da una società a quella successiva. E' nostra ferma convinzione che sia necessario in primo luogo fare in modo che l'abuso ai minori non si verifichi, in quanto quando queste alterazioni mentali si sviluppano, può non esserci modo di tornare indietro.

-- Martin H. Teicher, "Scars That Won't Heal: The neurobiology of child abuse" (Ferite che non cicatrizzano: La neurobiologia dell'abuso ai minori) *Scientific American*, marzo 2002

I bambini delle tribù "primitive", contornati dalla nudità in tutte le forme, non soffrono effetti nocivi. Lo stesso vale per i bambini cresciuti in altre società più aperte della nostra riguardo la nudità. La presunzione che l'esposizione alla nudità porti a problemi per i bambini nasce dai preconcetti tipici della nostra cultura.

K. Bacher: *205 Argomentazioni e osservazioni a supporto del naturismo*, N Magazine, Oshkosh, WI, Vol 16.1

Di Paul M. Bowman

Annotazioni di [Nate Dekan](http://www.rejectshame.com) (<http://www.rejectshame.com>)

Traduzione di Marco Freddi (<http://www.marcofreddi.org/>)

NOTA DEL TRADUTTORE

I dati statistici contenuti nel presente articolo fanno riferimento alla realtà tipica degli Stati Uniti d'America; ho preferito lasciare i dati originali, non avendo avuto la possibilità di accedere a dati statistici italiani o europei, anche perché in casi come questo i parametri e le tecniche di rilevazione dei dati si differenziano (a volte anche di molto) tra l'Europa e gli USA. Questo non inficia comunque in nessun modo le teorie espresse dall'autore dell'articolo.

Il traduttore, pur approvando quanto espresso nell'articolo, non concorda totalmente con alcune affermazioni in esso contenute.

N.B.: Come da espressa richiesta degli autori, questo articolo può essere copiato e distribuito liberamente ma non deve in alcun modo essere modificato o abbreviato.

Per la versione originale dell'articolo in lingua inglese, clicca qui
<http://www.rejectshame.com/RSabuse.html>

L'abuso sessuale sui minori è un problema drammatico. Si stima che il 27% delle femmine e il 16% dei maschi negli Stati Uniti subiscono abusi sessuali.¹

Penso che questo dipenda dal fatto che l'abuso rimane nascosto (a causa della vergogna) e questi dati siano più bassi rispetto ai valori reali. "L'abuso sessuale distrugge la vita di chi lo subisce, "Chi ha subito abusi sessuali rischia maggiormente problemi mentali e di funzionalità sociale risultanti da sentimenti di impotenza, colpa, vergogna, stigmatizzazione e mancanza di autostima."²

Essendo questo il motivo per il quale da bambino io non ne parlai con nessuno, spero di indicare con questo articolo una via per ridurre gli abusi sessuali ai minori e aumentare l'autostima dei bambini. Molti ritengono che più i bambini provano vergogna, più vulnerabili saranno riguardo gli abusi sessuali, inoltre, meno sono propensi a parlare di tali abusi, più gravi saranno i danni che tali abusi provocheranno. Essendo io stato un bambino abusato ed essendo cresciuto in una famiglia molto propensa a instillare il senso di vergogna, sono uno di questi.

Insegnare la vergogna ai bambini

I bambini per natura non provano vergogna per il loro corpo, essa viene loro inculcata. Come? Vedere che certe parti del corpo sono sempre coperte instilla la vergogna nei bambini. Quando i bambini si liberano dei vestiti (specialmente in casa) e vengono puniti per questo o viene detto loro che ciò è sbagliato, è male o addirittura che è indecente stare nudi, viene loro instillato il senso di vergogna. Quando il pene è chiamato "pisellino" e la vagina "là sotto", viene instillato loro il senso di vergogna. Quando certi argomenti sono vissuti con imbarazzo dai genitori, i bambini imparano la vergogna. Anche il giocare con bambole che non hanno i genitali, o leggere libri che dicono quanto meraviglioso il corpo umano sia, ma che non mostrano mai rappresentazioni degli organi genitali instillano la vergogna nei bambini. Questi sono solo alcuni dei numerosi modi in cui si insegna ai bambini a vergognarsi del proprio corpo.

Sfortunatamente, gli effetti di questo vero e proprio condizionamento si manifestano molto presto. Molti bambini già a soli cinque o sei anni provano una vergogna tale nei confronti del proprio corpo da rifiutarsi addirittura di cambiarsi apertamente negli spogliatoi, preferendo farlo nascosti da asciugamani o addirittura chiudendosi nelle toilettes. Lo psicologo clinico Marilyn J. Sorensen, Ph.D. sostiene che: "contrariamente alla colpa, che è la sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato, la vergogna è la sensazione di *ESSERE* qualcosa di sbagliato. Quando un individuo sperimenta la vergogna, sente che "c'è qualcosa di sbagliato in me."³ Quando ai bambini viene detto che alcune parti del loro corpo sono indecenti e devono *sempre* essere coperte, essi svilupperanno la sensazione che c'è qualcosa di indegno in tali parti corporee.

Come si legge in "Sex and Morality" (sesso e morale): "Il primo tabù che si impara, sotto forma di messaggio morale associato alla sessualità riguarda la nudità, il mostrare i genitali, seguito immediatamente dalla masturbazione. Queste norme e atteggiamenti riguardo il sesso sembrano procurare problemi a molte persone in età adulta. Sessuologi, psicologi e terapeuti spesso hanno a che fare con pazienti i cui problemi nascono dalla vergogna e dal disagio che questi provano verso il proprio corpo e riguardo il modo in cui gli altri vedono i loro organi sessuali."; "Non possiamo far altro che affermare che questi ripetuti messaggi riguardo il fatto che il corpo debba sempre essere coperto, anche in presenza di genitori e fratelli, contribuisce a creare un'immagine negativa del proprio corpo e, conseguentemente, ad abbassare l'autostima."⁴

Se tutto va bene è possibile proteggere i bambini dai peggiori comportamenti umani, ma cercare di proteggerli da qualcosa di così fondamentale per tutti gli uomini quale è il proprio corpo porta solo problemi. La curiosità nei confronti del corpo umano è istintiva e naturale. Se si fa sì che il bambino provi vergogna per il proprio corpo e per quello altrui, continuerà a provare interesse nei confronti del corpo ma sarà portato a pensare che in quell'interesse vi è qualcosa di sbagliato. Quando al bambino è negata la possibilità di soddisfare apertamente questa curiosità attraverso la guida e le conoscenze dei genitori, è certo che lo farà di nascosto.

I risultati dell'umiliazione

Soddisfare questa naturale curiosità di nascosto include comportamenti quali il "giocare al dottore", i quali in seguito portano all'interesse per la pornografia. Molti bambini (specie attraverso Internet) hanno facile accesso alla pornografia, senza contare che il 70% delle riviste porno finiscono nelle mani dei bambini. La Cristiana Riformata Susie Krabacher, già modella di Playboy lamenta il fatto che gli adolescenti spesso sperimentano la prima visione dell'intero corpo femminile attraverso le riviste porno. "Come possono le ragazze che essi conoscono competere con tutto ciò? Non possono; nessuno può. Nemmeno le donne che appaiono in quelle riviste possono competere con sé stesse quando non in posa e con trucco ed illuminazione perfette. I ragazzi che guardano queste pubblicazioni non solo sviluppano l'idea che le donne servono solo a soddisfarli, ma le loro aspettative riguardo a come le ragazze devono apparire saranno distorte. In un mondo perfetto i giovani dovrebbero apprendere il sesso dai genitori e sperimentarlo per la prima volta con le proprie spose." (sic! N.d.T.)⁵

Ma questo purtroppo non è un mondo perfetto e molti bambini dai genitori e dalla società in generale apprendono la vergogna e ad avere atteggiamenti insalubri nei riguardi del corpo umano e del sesso. Molti bambini vedono la loro naturale curiosità pervertita in primo luogo dal senso di vergogna e successivamente dalla pornografia. Come indicato da Susie Krabacher, il problema della pornografia non è ciò che essa mostra, ma IL MODO in cui ciò viene mostrato. Essendo la pornografia la via più accessibile per vedere il corpo umano nudo nella nostra società, essa rinforza la convinzione che la nudità è legata solo al sesso. Ritengo questa associazione distruttiva, in quanto l'attrazione sessuale non dovrebbe essere legata solo al corpo. Quando la nudità all'infuori della sfera sessuale è un tabù, l'attrazione sessuale si focalizza maggiormente sul corpo, mortificando altri importantissimi aspetti di un'unione.

Nella nostra società, attraverso la TV, il cinema e i videogiochi, violenza e omicidi in molte case sono molto più comuni della semplice nudità. Questo è assurdo! Vogliamo veramente che omicidi e violenza siano visti e per ciò stesso considerati più accettabili che la semplice visione del corpo umano nudo? Che tipo di messaggio mandiamo ai nostri figli vergognandoci e facendo della nudità occasionale un tabù mentre immagini di violenza estrema sono così comuni. Nel libro "Shame: The Exposed Self" (Vergogna: il sé esposto) il noto psicologo infantile Michael Lewis collega la violenza della nostra società con una spirale di vergogna e rabbia ormai fuori controllo.⁶ Vivendo in una società più tollerante riguardo l'escalation della rappresentazione della violenza e molto meno verso la rappresentazione di certe parti corporee non sembra appropriato trovare un collegamento tra violenza e vergogna?

Un'alternativa positiva

C'è un'alternativa? È possibile eliminare la vergogna verso il corpo nei bambini, proteggerli dagli abusi, abbassare il loro interesse per la pornografia, aumentare la loro autostima, e dare loro una visione positiva e salutare nei confronti del loro corpo e del sesso? Nonostante non sia largamente accettato negli USA (e

nel mondo occidentale N.d.T.), molte società e famiglie all'interno delle quali la nudità non sessuale è più comune hanno provato che ciò è possibile. "Dove i genitori hanno un dialogo coi figli e valorizzano le doti di questi ultimi, i giovani hanno più possibilità di sviluppare degli atteggiamenti positivi e salutari nei confronti di sé stessi. Questo è vero anche quando si parla di sesso. La ricerca ha dimostrato che una comunicazione positiva tra genitori e figli aiuta questi ultimi nello stabilire valori individuali e prendere orientamenti più sani." ⁷

Un attimo, ma la nudità non è dannosa per i bambini? Non è questo ciò che affermano gli esperti? Sfortunatamente sì, alcuni "esperti", tra i quali anche il famoso dott. Spock si sono pronunciati contro la nudità in famiglia senza peraltro l'appoggio di alcuna evidenza empirica a favore delle loro affermazioni, seguendo una disfunzionale e datata teoria freudiana. Molti prendono le loro parole per oro colato, essendo questi considerati esperti in materia. Dove invece è stata fatta della ricerca, questa ha contraddetto i loro spaventosi ammonimenti.

Uno sguardo alle culture e alle famiglie che NON riducono la nudità a sola pratica sessuale dimostra che gli ammonimenti di questi cosiddetti "esperti" sono pericolosamente sbagliati. Le culture in cui la nudità è accettata presentano una tale mancanza di nevrosi di tipo sessuale che viene da chiedersi quale sviluppo avrebbero avuto le teorie di Freud se questi fosse vissuto in una cultura differente. Molte culture primitive in cui la nudità è praticata abitualmente mostrano di non conoscere concetti come lo stupro o gli abusi sui minori. Forse dovremmo imparare qualcosa da questi "primitivi"! Ridurre la nudità a mero elemento sessuale ha di norma come risultato l'aumento di immoralità, fissazione e abuso, NON il contrario!

Credenze religiose

Altri ammonimenti derivano da false convinzioni religiose. Sfortunatamente molte delle credenze religiose più forti sono in aperto contrasto con le Scritture e con Dio stesso inteso come Amore. Quello che segue ne è un buon esempio. Le Scritture dicono: "Dio vide tutto ciò che aveva fatto, ed ecco, era molto buono." (Genesi 1:31), "Io ti ringrazio di avermi fatto in modo sì perfetto: meravigliose sono le tue opere, l'anima mia ben lo sa." (Salmo 139:14), "Poiché tutto ciò che Dio ha creato è buono e niente è da rigettare, quando lo si prende con azioni di grazie" (1a lettera a Timoteo 4:4) e vi sono molti altri passi che parlano della bontà della creazione divina; ad esempio "Guai a quanti chiamano bene il male e male il bene" (Isaiah 5:20), "Guai a chi contende con chi l'ha fatto" (Isaiah 45:9) e "Tutto è puro per i puri, ma niente è puro per coloro che sono contaminati e senza fede, perché hanno contaminato la loro mente e la coscienza." (Lettera a Tito 1:15). Gesù ha chiaramente detto che i pensieri impuri, come l'immoralità sessuale provengono da dentro il cuore dell'uomo, non da fuori di esso (vedi Marco Capitolo 7). Nonostante ciò, molti Cristiani sono indotti a pensare che la nudità sia SEMPRE peccato, anche se le scritture dicono il contrario. Purtroppo queste credenze sono molto radicate e difficili da debellare, anche se sbagliate, dannose e CONTRARIE alle Scritture.

E' una questione di contesto

Un martello può essere utilizzato per danneggiare o distruggere ma di norma viene utilizzato in modo più positivo per creare o costruire. Per la nudità e il sesso vale lo stesso discorso; tutto dipende dal contesto (come questi vengono usati) cioè possono essere positivi e costruttivi o insani e distruttivi. In alcune culture la nudità è comunemente riferita a nuoto, prendere il sole, rilassarsi, fare sport e con le attività quotidiane che le persone la associano con tutte queste attività, oltre che al sesso (questo vale anche per molte famiglie all'interno della nostra cultura). La nudità in questo contesto sembra essere molto più sana

considerando anche che queste culture presentano minori percentuali di problemi sessuali (inclusi abuso sessuale, stupro e gravidanze precoci).⁸

Mi piacerebbe poter dire che i bambini portati a vivere in modo confortevole la nudità e la sessualità non subiscono mai abusi, ma da tutto ciò che ho letto, visto o sentito, posso affermare che, se e quando un abuso si verifica nei confronti di questi, l'abuso viene scoperto velocemente (spesso immediatamente) e il danno è minimo, in confronto con i bambini ai quali è instillato il senso di vergogna. Posso affermare con maggiore certezza che in quei bambini sottoposti al senso di vergogna il danno dovuto all'abuso sessuale è enormemente amplificato proprio dalla vergogna stessa.

Una visione positiva

Una ricerca dell'Università dello Iowa Settentrionale ha riscontrato che nei bambini nudisti l'immagine del proprio corpo è significativamente più positiva rispetto ai bambini non nudisti e che la "classificazione della nudità" di una famiglia era uno dei fattori più significativi associati alla positività di quell'immagine del proprio corpo. Inoltre, i bambini nudisti dimostrano un'accettazione totale del proprio corpo significativamente più alta senza provare vergogna per certe parti.⁹

Un'immagine positiva del proprio corpo è estremamente importante nel rendere i bambini più resistenti agli abusi, oltre a migliorare la loro percezione di sé. Ad un incontro nell'ambito del programma scolastico "Body Safety" (sicurezza del corpo), un agente di polizia con trenta anni di servizio ha affermato che i molestatori di bambini hanno scoperto [un aiuto] nelle affermazioni dei genitori che convincono i propri figli che i propri corpi nonché il sesso sono argomenti di cui vergognarsi e dei quali non si deve parlare. I bambini sono talmente convinti di ciò da provare un tale imbarazzo nel confessare di essere stati abusati così che moltissimi molestatori non devono forzarli a mantenere il segreto. Il detective enfatizzava il fatto che l'estremo disagio verso il proprio corpo che molte persone hanno e insegnano ai propri figli è il maggior fattore di perpetuazione delle molestie e della loro non conoscibilità.¹⁰

Ciò che segue mostra che un maggior agio nei confronti della nudità può avere dei benefici anche nei confronti di coloro che hanno già subito un abuso. "Questo studio esamina gli effetti di una presentazione riguardo la natura olistica dell'immagine corporea e dell'autostima così com'è concepita da coloro i quali praticano il nudismo sociale, riguardo il concetto di sé delle donne abusate. Un gruppo di 126 soggetti ha completato un questionario per stabilire la loro immagine corporea, l'autostima e principalmente il loro concetto di sé. E' stata inoltre somministrata loro una serie di domande appositamente sviluppata per identificare le donne che avevano una storia coniugale di abusi. Il campione era diviso in quattro gruppi, due dei quali designati come gruppi di controllo divisi tra donne abusate e non abusate. Gli altri due erano i gruppi sperimentali, anch'essi divisi in donne abusate e non. Nei gruppi sperimentali si è verificato un aumento significativo dell'autostima e dell'immagine e del concetto di sé. Questo dimostra che l'educazione all'accettazione di sé può essere un trattamento efficace per aumentare l'autostima e il concetto di sé, Si stanno proprio ora discutendo le implicazioni e le ulteriori possibilità di ricerca in questo campo,"¹¹

Nel loro libro "The Naked Child, Growing Up Without Shame," (Il bambino nudo; crescere senza vergogna) – risultato di uno studio quinquennale sulla nudità sociale e sui suoi effetti sui bambini - Dennis Craig Smith e lo psicologo Dr. William Sparks, giungono alla seguente conclusione:

"Questo libro e lo studio quinquennale che getta uno sguardo sulle famiglie che hanno superato il timore di esporsi tra loro sia fisicamente che intellettualmente. Abbiamo posto domande sulle quali la società

contemporanea si interroga ed abbiamo ottenuto risposte da coloro che in proprio hanno trovato delle risposte riguardo alle dicotomie della nostra società. Gli autori hanno intervistato molti nudisti (bambini e adulti di ambo i sessi) allo scopo di scoprire il segreto che permette loro di vivere confortevolmente le situazioni che normalmente preoccupano molti di noi. Ciò che abbiamo scoperto è che il vedere il corpo umano svestito, lungi dall'essere distruttivo per la psiche, sembra invece essere sia benigno che totalmente innocuo e comunque di apportare positivi benefici agli individui coinvolti.

Ciò che ci auguriamo è di trovare altre ricerche che avvalorino ulteriormente questa scoperta che, in ultima analisi, contraddice totalmente tutto ciò che gli "esperti", disinteressandosi totalmente dei fatti, continuano ad affermare" ¹²

Cosa state comunicando?

Una comunicazione aperta è fondamentale per proteggere i bambini dagli abusi. Qui di seguito vi è una lista parziale di ciò che si trova sul sito degli Avvocati per l'infanzia (the Advocates for Youth) ¹³ riguardo a ciò che le famiglie devono fare per crescere figli con una sana vita sessuale.

- Far sì che i propri figli abbiano una buona disposizione riguardo il loro intero corpo. Gli educatori dovrebbero nominare con accuratezza tutte le parti corporee e precisare che il corpo e le sue funzioni sono naturali e salutari.
- Confortare spesso i figli in modo da far loro comprendere il concetto di amore e affetto e del modo di dividerlo.
- Seguire le necessità dei bambini così da sviluppare in loro il concetto di fiducia.
- Aiutare i figli nel comprendere la differenza tra comportamento pubblico e comportamento privato e che certi comportamenti quali mettersi le dita nel naso o toccarsi i genitali sono comportamenti privati.
- Insegnare loro le differenze anatomiche tra maschi e femmine, puntualizzando che, nonostante tali differenze, maschi e femmine restano ugualmente speciali.
- Insegnare ai bambini che possono sempre dire no ai toccamenti indesiderati, da chiunque questi provengano e che essi hanno diritto ad essere rispettati quando dicono di no.
- Descrivere loro i processi corporei quali ad esempio la gravidanza e la nascita, utilizzando termini adatti alla loro età.
- Evitare di instillare loro la vergogna e di colpevolizzare certe parti corporee e le loro funzioni.
- Incoraggiare i figli a rivolgersi a loro o ad altri adulti di fiducia per avere informazioni riguardo il sesso.

(© 2001, Advocates for Youth)

Vivere la nudità in modo confortevole è un aspetto fondamentale per la protezione del bambino, in quanto quello che questo concetto trasmette è la visione positiva secondo cui ogni parte del corpo è buona, decente e accettabile. Al contrario, la vergogna porta a vedere la nudità e, di conseguenza il corpo umano come qualcosa di cattivo, indecente e del quale è vietato parlare. Provare vergogna per il proprio corpo può condurre anche all'insorgere di ossessioni, portando i bambini ad avere un interesse morboso verso certe parti corporee e a cercare in segreto informazioni atte a placare le loro curiosità; questo è tipico della natura umana. Nel suo libro "Real Solutions for Abuse Proofing Your Child" (Valide soluzioni per garantire la protezione dagli abusi ai vostri figli) la psicologa infantile cristiana Dottoressa Grace Ketterman parla della grande soddisfazione che i genitori provano quando i loro figli scoprono le proprie orecchie, piedi, mani ecc.

“ma quando questi scoprono i propri genitali? “Ho visto dei genitori picchiare i propri figli (o figlie) sulle mani per aver esplorato quell’area del loro corpo. Questo dice al bambino ‘quella parte di te è cattiva, non toccarla! Dimenticati di avere delle parti sessuali.’ Questo comportamento può portare il bambino ad esplorare il proprio pene o il proprio clitoride in segreto e insistentemente, oppure a reprimere in modo innaturale la propria vita sessuale. Questi bambini possono essere più vulnerabili verso l’esplorazione di quelle parti corporee rispetto ad altri bambini. Quasi sempre, inoltre, questi bambini hanno il timore di fare domande o di parlare di questioni sessuali con genitori che li reprimono.”¹⁴ Questi bambini, inoltre, saranno molto più vulnerabili agli abusi sessuali E in caso di abuso EVITERANNO di parlarne ai genitori.

Segretezza o apertura, Cosa è Meglio?

L’esplorazione corporea in segreto, dovuta al comportamento repressivo dei genitori è molto comune durante l’infanzia. Queste attività segrete possono lasciare nel bambino un profondo senso di vergogna, dandogli l’impressione di essere sporco, colpevole e di conseguenza associando la nudità (propria e altrui) con queste sensazioni. Ciò che segue, nel suo peraltro eccezionale libro, è l’unico punto sul quale non concordo con la Dottoressa Ketterman. Quando una madre si recò da lei preoccupata per aver trovato sua figlia e il figlio di un vicino che giocavano nudi, pur rallegrandosi con quella madre per non aver sgridato i bambini, le disse che avrebbe dovuto parlare loro, spiegando loro che, pur comprendendo che i bambini hanno la tendenza ad essere curiosi, quella curiosità a volte può mettere nei guai, che “alcune cose, incluse le parti del corpo che di solito sono coperte, devono rimanere una faccenda privata, così se qualcuno ti chiede di vedere quelle parti del corpo, rispondi no e non mostrargliele.”¹⁵ Molti altri psicologi discutono sul fatto che il messaggio implicito nel rifiuto della nudità tra le pareti domestiche porti all’assunto che il corpo umano sia qualcosa di inaccettabile o vergognoso, un modo di pensare che può portare a disfunzioni nell’età adulta.¹⁶

Nonostante il messaggio contenuto nel libro della Dottoressa Ketterman dica di non colpevolizzare i bambini e non demonizzare il loro corpo, qui ella si contraddice nel consigliare a quella madre di dire ai suoi figli che la semplice curiosità riguardo il proprio corpo possa metterli nei guai! Meglio sarebbe stato dire a quella madre di cogliere l’opportunità di dire a quei bambini quanto splendidi fossero i loro corpi, Inoltre avrebbe potuto far notare a quella madre che sarebbe stato meglio incoraggiarli a giocare nudi in un luogo dove ella poteva controllarli piuttosto che lo “scoprire” i due bambini giocare nudi; questo avrebbe rafforzato nei bambini il concetto di accettabilità e bontà dei loro corpi e avrebbe potuto prevenire l’eventualità che quei giochi divenissero “segreti” con il rischio di portarli a sperimentare tocamenti inappropriati.

Molti bambini ai quali è apertamente permesso di giocare nudi dimostrano di avere una bassa (se non addirittura nessuna) propensione a farlo in segreto e di norma passano pochissimo tempo toccandosi vicendevolmente i genitali. Bisogna ricordare che l’interesse infantile verso il corpo umano non è regolato da ormoni sessuali e che di norma essi trovano altre cose molto più interessanti da fare. Ciò nonostante, quando la nudità è praticata in segreto, la loro attenzione tende a focalizzarsi proprio sui genitali semplicemente perché quelle parti dei loro corpi sono sempre nascoste e, di conseguenza è su quelle parti che desiderano avere informazioni.

Dicendo a quella madre che sgridando i bambini o inducendoli a vergognarsi avrebbe instillato in loro un inutile senso di colpa, cosa con la quale concordo con la Dottoressa Kettermann, ma se quella madre avesse seguito il consiglio datole, a mio avviso sarebbe proprio accaduto ciò. Concordo assolutamente con la Dottoressa Ketterman che se qualcuno (ad eccezione di un medico) “chiedesse” a un bambino di vedere o

toccare i suoi genitali, il bambino dovrebbe rifiutare e parlarne coi genitori. La mia opinione è che se la nudità è aperta (NON segreta), se qualcuno chiedesse di vederlo o toccarlo di nascosto farebbe scattare tutta una serie di allarmi interni nel bambino. Se quel qualcuno volesse tenere segreta questa cosa (la nudità N.d.T.), che il bambino vive invece apertamente, egli (o ella) percepirebbe in questa situazione qualcosa di decisamente sbagliato del quale mamma e papà dovrebbero essere informati. Quando al contrario questa apertura manca, i bambini stessi tendono ad essere molto più curiosi essi stessi, e perciò più vulnerabili rispetto a chi cerca di abusare di loro; QUESTO tipo di “interesse” può mettere in pericolo il bambino, non la curiosità soddisfatta apertamente in modo naturale e controllato!!!

I bambini assorbono i sentimenti dei genitori

Un rapporto confortevole con la nudità e il sesso è di vitale importanza se i genitori vogliono ridurre i danni causati dagli abusi sessuali (in caso questi si verificano) e se essi vogliono che i propri figli li informino in caso abbiano subito un abuso. Come giustamente afferma la Dottoressa Kettermann, chi sbatte la porta della comunicazione coi propri figli riguardo il sesso, necessita di un cambiamento di atteggiamento. Rispondere con orrore, vergogna e imbarazzo riguardo la curiosità che il bambino manifesta nei confronti del corpo, lo metterà solamente a disagio nel parlare con voi di questo argomento. Se il bambino non riesce ad avere “confidenza” con l’argomento quando è ancora giovane, potrebbe avere problemi della sfera sessuale quando sarà adulto.¹⁷

Paul Ableman scrive: “Sarebbe interessante speculare su quale modello mentale umano avrebbe costruito Sigmund Freud se, invece di basarsi sulla civiltà europea “vestita”, si fosse basato, per esempio, su uno studio sulla popolazione Nuer del Sudan, dove la nudità è praticata costantemente. La maggior parte dei processi che Freud definisce formativi per la mente adulta andrebbero perduti. Secondo Freud, nella normalità delle cose, i bambini non devono vedersi vicendevolmente nudi, e, in caso ciò accadesse, i risultati sarebbero traumatici. Ciò non si verifica nelle culture “nude”, cosicché molte province dell’ “impero mentale” freudiano vanno semplicemente perdute. Scomparebbe (o quanto meno si attenuerebbe di molto) il complesso di Edipo, mancherebbero l’invidia del pene o il complesso di castrazione e probabilmente anche lo sviluppo sessuale procederebbe senza sbalzi, in modo più armonioso. Siamo finalmente e rapidamente emergendo dall’era della Parola freudiana e ci stiamo rendendo conto di quanto egli, nelle sue teorizzazioni fosse vittima delle idee e dei preconcetti imperanti.”¹⁸

In “Deceived by Shame Desired by God” (Ingannati dalla vergogna, desiderati da Dio) la terapeuta cristiana Cynthia Spell Humbert afferma: “L’abuso sessuale porta con sé una moltitudine di sensazioni contrastanti. Molti pazienti hanno affermato, con sgomento, di aver provato piacere fisico. Provare contemporaneamente terrore e piacere può condurre ad uno stato confusionale che spesso porta la vittima a vergognarsi e ad auto-accusarsi per la violenza subita. Dio ha creato i nostri corpi perché apprezzassimo l’eccitazione sessuale, la quale eccitazione è del tutto naturale, l’abuso [però] porta le vittime a pensare che, tramite quella stessa eccitazione, il proprio corpo le abbia tradite.”¹⁹

Apertura

Essendo cresciuto in un ambiente basato sulla vergogna, ritengo assolutamente fondamentale che i genitori creino un’atmosfera aperta e rilassata riguardo al sesso e al corpo, cosicché i propri figli, in caso di abuso, abbiano la capacità di parlarne con loro; trovarsi a proprio agio con la nudità rappresenta un elemento essenziale a che ciò avvenga. Questo, in ultima analisi sembra trasparire dalle esperienze di coloro i quali sono cresciuti all’interno di famiglie in cui la nudità è accettata e vissuta in modo aperto e confortevole.

Molti giochi acquatici o con il fango si prestano ad essere fatti in nudità totale, la quale è peraltro più appropriata in quanto la pelle nuda asciuga più velocemente ed è più confortevole di quegli indumenti (come i costumi da bagno) che invece tendono a stringere e a rimanere freddi e bagnati. La pelle è inoltre più facile da pulire da impronte di fango, o dalle macchie lasciate da biscotti e torte rispetto ai vestiti.

I bambini inoltre hanno bisogno di avere un'immagine che non sia collegata esclusivamente con il sesso, cosa che invece accade sempre con le rappresentazioni che i media danno di essa. Essi hanno bisogno di vedere che la nudità può essere appropriata anche per altre cose, quali ad esempio tutto ciò che come il nuoto ha a che fare con l'acqua. Pur essendo appropriato dare un esempio di confort nei riguardi della nudità, il bambino (e chiunque) non dovrà in alcun modo essere forzato a star nudo, in quanto questa sarebbe percepita come un'invasione della sua privacy; i club naturisti applicano regole che prevedono l'obbligo della nudità per attività come, ad esempio, il nuoto e questo va bene (anche quando si è a casa) in quanto nessuno è obbligato a prender parte a tali attività. Una volta che i bambini (ma vale anche per gli adulti) saranno abituati ad una situazione di nudità confortevole, ci metteranno poco ad abituarsi e ad apprezzare il fatto di essere essi stessi nudi.

Bisogna sempre ricordare che il contesto è quello che conta; perché la nudità abbia dei benefici sui bambini (specie all'interno della nostra cultura) essa dovrà essere non sessuale, confortevole e soprattutto non forzata.

Credo che la vergogna in associazione alla mancanza di comunicazione causi più paure, sensi di colpa, dolore e cicatrici degli abusi stessi. La mia speranza è che si possa lavorare per ridurre o prevenire gli effetti dannosi dell'abuso sessuale ai minori facendo in modo di separare e rendere più confortevoli il sesso e la nudità all'interno della famiglia e insegnando ai nostri figli che il corpo umano, creato da Dio è per ciò stesso puro, decente e accettabile. Queste sono la strada più appropriata e il momento migliore per agire. È da ciò che piantiamo nella nostra vita che nasce quello che raccoglieremo in futuro. Quali atteggiamenti riguardo il corpo e la sessualità vogliamo che abbiano i nostri figli nella loro vita?

Cambiare il modo di pensare

La mente agisce seguendo i suoi pensieri dominanti. Se una persona ritiene la nudità impura, indecente, oscena o vergognosa e legata esclusivamente al sesso, reagirà ad essa sol con sentimenti di quel tipo. Se si insegna invece a pensare in altri termini a guardare e pensare alla nudità (ad esempio considerandola appropriata per il nuoto, il relax, lo sport ecc.) la risposta sarà positiva, salutare e senza vergogna. Rendere la nudità un tabù e legarla a filo doppio con il sesso, la vergogna e la pornografia crea molti danni sia agli individui che alla società stessa! Ciò contribuisce a ridurre il senso di autostima di molti individui e far sì che essi provino vergogna per alcune parti di sé e le trattino come cose indecenti. Solo le azioni e pensieri immorali, su come il corpo sia abusato e demonizzato dovrebbero essere viste con vergogna, NON il corpo in sé e per sé!

Chi scrive nutre la speranza che un giorno questa società vedrà finalmente il pericolo insito nella vergogna per il corpo e la rigetti definitivamente. In una siffatta società, la nudità casuale sarà cosa comune in TV, in palestra e in piscina, nei centri benessere, agli avvenimenti sportivi, nelle lezioni scolastiche di educazione fisica e nelle case (senza necessità di "steccati" per difendere la privacy). Quel giorno però è ancora lontano. Il primo passo perché ciò si avveri può essere fatto proprio nelle nostre case, cominciando a considerare la nudità come una cosa normale, quotidiana, salutare, da accettare e praticare con le nostre famiglie. Ciò tuttavia non è sufficiente per modificare i preconcetti nudità = sesso e nudità = vergogna così fortemente radicati nella nostra cultura. Per combattere efficacemente questi luoghi comuni, bambini (e

adulti) spesso hanno bisogno di un esempio e un campo d'azione più larghi che non la semplice nudità casalinga. In quelle famiglie che praticano la nudità casalinga, ma in cui questa è tenuta segreta e la regola è rimanere vestiti fin quando gli ospiti non se ne vanno, fa sì che i bambini siano portati a pensare che ci sia effettivamente qualcosa di sbagliato nello stare nudi, dato che ciò viene nascosto agli altri. Molti bambini cresciuti in ambienti siffatti mostrano di sviluppare velocemente anch'essi la stessa vergogna per il loro corpo che provano i loro amici.

Oltre la famiglia

Nelle situazioni in cui la nudità non sessuale e senza vergogna è comune al di fuori della famiglia, i bambini godono della possibilità di vedere sia il copro che la nudità come qualcosa di positivo, normale e accettabile. Questo li vaccina maggiormente riguardo ai messaggi basati sulla vergogna che giungono loro dalla società e permette loro di sviluppare atteggiamenti più salutarci nei confronti del corpo. Dire ai propri figli ad esempio che si crede che l'intero corpo umano è buono ma che ciò deve essere mantenuto all'interno della famiglia perché molti non approvano o non capirebbero può essere d'aiuto, ma non molto. Potreste rimanere sorpresi di quanti, sentendovi parlare del vostro atteggiamento nei riguardi della nudità, hanno la vostra stessa idea ma non hanno il coraggio di parlarne essi stessi. I bambini che crescono all'interno di famiglie che hanno comportamenti aperti nei confronti della nudità, PUR RISPETTANDO il fatto che altri possono non essere a proprio agio con essa, sembrano essere gli ultimi a soffrire di sensi di vergogna. Mantenere un atteggiamento di apertura verso gli altri riguardo il vostro atteggiamento nei confronti della nudità dimostra ai vostri figli che voi VERAMENTE credete in ciò che dite e insegnate loro e i vostri figli lo recepiscono. Come per ogni cosa, se voi nascondete le vostre opinioni, essi tenderanno a fare altrimenti.

Rispettare il fatto che altri non siano a proprio agio con la ginnità (nudità), significa fare in modo che questi ultimi siano informati che voi invece siete a vostro agio con essa PRIMA che questi vengano a casa vostra. Se questi ultimi si sentono offesi dalla ginnità, possono decidere di non venire a farvi visita, oppure voi potete decidere di rimanere vestiti, voi e i vostri famigliari, per tutto il tempo che tali ospiti sono a casa vostra (per rispetto verso le loro idee); l'importante è che i vostri figli sappiano che quell'ospite è a conoscenza del fatto che voi ritenete la nudità qualcosa di positivo e che rimanete vestiti per rispetto verso le sue idee (o quelle dei suoi genitori) e NON perché volete tenere segrete le vostre. Nel caso l'ospite abbia meno di 18 anni è ESTREMAMENTE importante informare i genitori PRIMA che questi venga a farvi visita. Molti genitori accettano l'idea che altre famiglie abbiano differenti stili di vita e quando il comportamento reciproco è improntato al rispetto e all'apertura, molti genitori non hanno problemi a lasciare che i loro figli frequentino famiglie in cui si pratica la ginnità.

Ciò è ribadito da ciò che ci scrive un genitore:

Abbiamo ospitato dozzine di bambini che venivano da noi per nuotare o giocare nudi in giardino o sulla spiaggia naturista coi nostri figli senza alcun problema e questo perché:

1. Abbiamo "studiato" la nudità e il naturismo e i suoi benefici e siamo in grado di rispondere in modo logico e appropriato a qualunque domanda abbiano gli altri genitori.
2. Siamo in grado di dimostrare a tutti coloro che hanno dubbi di tipo religioso che il nostro comportamento non contrasta assolutamente con le Scritture.
3. abbiamo un approccio totalmente aperto riguardo il nostro stare nudi. Non facciamo mistero del nostro stile di vita, cosa che invece potrebbe generare fraintendimenti.

4. Siamo assolutamente “pedanti” nell’impedire a qualsiasi cosa sia erotica o sessualizzata di “intrufolarsi” nella pratica del naturismo.
5. Assicuriamo sempre gli altri genitori che, quando i loro figli sono con noi, possono “piombare” inaspettati e vedere loro stessi cosa essi stanno facendo.
6. La nostra convinzione nella validità della pratica della nudità per i bambini è così forte da convincere i loro genitori che tale pratica sia non solo innocua, bensì benefica per i loro figli (un nostro vicino ci ha addirittura chiesto se i suoi figli – un po’ più grandi dei nostri – potevano unirsi ai nostri per prendere il sole nudi così da sperimentare la nudità anche se riteneva fossero un po’ troppo grandi per fare realmente amicizia coi nostri figli).
7. Parliamo sempre personalmente coi genitori per rispondere a tutte le domande che questi possono avere.

Nel corso degli anni dozzine di bambini hanno partecipato con noi ad attività naturiste e non si sono mai verificati problemi o incomprensioni (è capitato che fossimo accusati da bambini i cui genitori NON avevano dato il permesso di unirsi a noi, ma i bambini che praticavano il naturismo con noi dissero con tale fermezza che nulla di negativo era mai capitato loro che, ovviamente, quei bambini non hanno mai avuto nulla per avvalorare le loro accuse).

In poche parole: SIATE ACCORTI, SICURI DI VOI E TOTALMENTE APERTI.

- Paul M. Bowman

NOTA DELL'AUTORE

Io non sono né un sociologo né uno psicologo, ma una persona cresciuta in un ambiente familiare basato totalmente sulla vergogna e abusato dai vicini. Chi si oppone alla nudità perché crede che questa sia dannosa per i bambini, ha perfettamente ragione nel voler proteggere i bambini, ma DEVE PROTEGGERLI NON DALLA NUDITA' bensì dalla vergogna e dai sensi di colpa che questa si porta dietro; la realtà ha dimostrato che è quest'ultima a danneggiare i bambini (e gli adulti). Lungi dall'essere dannosa, io ritengo che la ginnità sia fondamentale per proteggere i bambini dagli abusi. Purtroppo però questo è un argomento controverso sul quale la ricerca si è puntata solo in minima parte.

Ogni possibile soluzione per proteggere i bambini dagli abusi sessuali DEVE essere ricercata e praticata, ANCHE se ciò significa mettere in discussione le idee dominanti sulla nudità per cercare di scoprire i reali effetti che essa, in un contesto non sessuale effettivamente ha sui bambini. Alcuni studi sono già stati fatti ma c'è ancora molto lavoro da fare; studi più organici sull'argomento sono drammaticamente necessari. Chiedo a chiunque, nel campo scientifico, abbia a cuore la protezione dell'infanzia di farsi carico di questa ricerca.

Per avere maggiori informazioni o per contattarlo presso il suo sito, con il quale Paul cerca di promuovere studi sociologici, psicologici e scientifici riguardo la nudità [Clicca qui](#) [pagina fuori sito; per tornare a questa pagina cliccare sul pulsante INDIETRO del vostro browser]

Paul M. Bowman sta attivamente lavorando per far sì che i professionisti della ricerca e chiunque sia interessato a portare avanti lo studio in merito possano sviluppare e mantenere i contatti.

E' possibile contattare Paul via mail all'indirizzo bowman@primus.ca o tramite posta all'indirizzo:

Paul M. Bowman
P. O. Box 1978
Ferndale, WA 98248 (USA)

NOTA DEL CURATORE

In un punto Paul afferma: “Noi non facciamo mistero del nostro stile di vita. Se dei genitori venissero a conoscenza del fatto che i loro figli sono esposti alla nudità senza che ne fossero informati, potrebbero sorgere problemi molto seri, in quanto la nudità non fa parte dello stile di vita di molte famiglie ed è vista da molti solo nell’associazione nudità = sesso, il che è comprensibile. La cosa più saggia e rispettosa da fare è parlare ai genitori per avere il loro permesso prima che i loro figli frequentino casa nostra. Abbiamo la speranza che questo articolo possa servire per rispondere alle molte domande che molti genitori si pongono; questa è la ragione per cui è stato scritto. Esso può essere uno strumento per sviluppare una maggiore apertura mentale e, quando condiviso con altri genitori, per aiutare a spiegare le ragioni e le idee sulle quali si basano le famiglie che praticano la ginnità.

Linee guida

Se in famiglia praticate la nudità è ASSOLUTAMENTE fondamentale far sapere agli altri genitori che avete delle forti convinzioni morali che portano all’applicazione di linee guida sull’argomento. Di seguito riportiamo alcuni esempi che pensiamo possano essere utili.

1. Chiunque abbia meno di 18 anni voglia frequentare casa vostra deve averne prima espressa autorizzazione dei genitori, con i quali è opportuno parlare per chiarire che la nudità è un fatto abituale in casa vostra e i motivi di ciò.
2. Siamo nati con il miglior costume da bagno possibile: la nostra pelle. Nessun altro tipo di costume o indumento è necessario in piscina o nella sauna. La nudità è completamente facoltativa in ogni altro ambiente ma, dato che molte persone non hanno un buon rapporto con la nudità, essa non è permessa dove può essere vista dalla strada o da altre case.
3. La partecipazione alle attività è del tutto privata. Se un bambino vuole invitare altri a partecipare e, se non ci sono obiezioni da parte dei loro genitori, nessun problema. Per rispetto della privacy, ai bambini sarà richiesto di non parlare ad altri di coloro che hanno visto nudi in casa vostra. E’ una decisione che spetta ad ognuno decidere se e quando parlare ad altri della propria nudità.
4. Nonostante i bambini provenienti da una stessa famiglia la prima volta vengano accompagnati dai genitori, ci sarà ogni volta solo un nuovo arrivato, in quanto chi pratica la nudità sociale per la prima volta si troverà a suo agio più velocemente se attorniato da persone che già considerano la nudità lo stato migliore per nuotare, giocare, lavorare o rilassarsi.
5. NIENTE SESSO. Non vi saranno ostentazioni, non si porrà attenzione e non saranno fatte allusioni e richiami al sesso o a funzioni di parti del corpo.

Per una versione stampabile della lettera/scheda di autorizzazione da sottoporre e far firmare sia ai genitori che ai bambini clicca qui <http://www.marcofreddi.org/naturismo/Lettera%20di%20consenso.rtf>; per la versione originale inglese clicca qui <http://www.rejectshame.com/RSconsent.html>. Essa può anche essere salvata e conservata per usi futuri.

Lontano da casa

Anche le spiagge e i centri naturisti per famiglie sono ottimi luoghi per familiarizzare con la nudità e con il concetto che essa può essere normale buona e salutare. Molti centri sono troppo lontani dal luogo di residenza di molte famiglie per essere parte integrante della vita di tutti i giorni, tuttavia possono essere ottimi per un week-end o per delle vacanze. Se non ci sono dei centri nella vostra area, un'opzione può essere cercarne uno quando siete già in viaggio. Negli USA molti club sono affiliati AANR (American Association for Nude Recreation) quindi visitare il loro sito aanr.com può essere molto utile per trovare il più vicino a voi. [per quanto riguarda l'Europa e l'Italia, pur essendo accettata la tessera AANR in quanto associazione affiliata FNI (Federazione Naturista Internazionale), esistono associazioni locali come le associazioni federate alla FE.NA.IT. (Federazione Naturista Italiana, a sua volta federata FNI), I cui indirizzi Internet sono riportati al termine di questo articolo, N.d.T.]

Associarsi alla AANR [o alle associazioni europee, N.d.T.] direttamente o presso i club affiliati permetterà a voi e alla vostra famiglia di accedere a molti centri negli USA, in Canada e in Europa.

Mi piacerebbe poter dire che ci sono luoghi in cui i bambini sono totalmente al sicuro dagli abusi sessuali; sfortunatamente non posso. I bambini hanno subito abusi in chiesa, a scuola, nei campi gioco, negli scout nei luoghi dove si praticano sport e perfino in centri naturisti; l'abuso può essere perpetrato ovunque, anche se sfortunatamente il luogo dove si verificano più spesso è la casa. La differenza sostanziale comunque sembra essere sempre la stessa: i bambini abituati alla nudità, in caso di abusi esternano la cosa con qualcuno e tendono ad essere meno danneggiati da quell'esperienza, al contrario dei loro coetanei cresciuti in un ambiente improntato alla vergogna e alla negazione della ginnità.

Molti genitori si sono dimostrati entusiasti dei benefici che i centri naturisti hanno portato ai loro figli. Di seguito qualche esempio tratto dal libro "The Naked Child, Growing Up Without Shame" (Il bambino nudo: crescere senza vergogna) ²⁰

"La mia bambina di due anni è l'unica nel nostro isolato a non provare vergogna e a non essere curiosa riguardo il corpo altrui; ha invece un atteggiamento molto salutare nei confronti del suo corpo e di quello degli altri" (una madre dalla Florida);

"Abbiamo trovato nostro figlio che guardava delle pubblicazioni pornografiche. Abbiamo espresso i nostri timori ad un consulente familiare, il quale ci ha detto: "Ne state facendo di una mosca un elefante. Ogni adolescente è interessato al sesso, è normale e il fatto che stia cercando delle informazioni al riguardo sta a significare che voi, come genitori, non gli avete dato abbastanza informazioni. Se voi foste stati naturisti questo tipo di pruriti non si sarebbe verificato." In quel momento fummo stupiti da un tale discorso, ma pensammo che se una persona esperta ci raccomandava tale attività forse sarebbe valsa la pena provare. Non avremmo mai immaginato quanto forte sarebbe stata la sensazione di naturalezza provata: l'imbarazzo iniziale sparì dopo soli cinque minuti e risolse completamente i problemi di nostro figlio. Il sesso è divenuto una parte importante della sua vita, ma NON la più importante." (genitori dalla California);

"Prima che ci unissimo ad un centro naturista, nostra figlia giudicava gli altri solo dalla popolarità e dall'aspetto fisico. Ora ha imparato a giudicare gli altri per la loro personalità e per altre qualità umane. Avrebbe potuto impararlo sicuramente anche attraverso i rapporti sociali di tutti i giorni, ma frequentare il centro l'ha aiutata a sviluppare più in fretta questa "educazione" riguardo gli altri." (altri genitori dalla California);

"Il naturismo, come nessun'altro stile di vita offre un ambiente libero da curiosità morbose nel quale i bambini possono crescere e maturare con atteggiamenti salutari riguardo il corpo umano, le sue differenze e le sue funzioni." (un padre e pastore del Texas).

Da un punto di vista idealistico, i centri naturisti non dovrebbero essere "necessari" per promuovere una salutare accettazione del corpo, ma fintantoché la società non comincerà a vedere la nudità quotidiana e casuale come qualcosa di accettabile essi saranno necessari. La maggior parte dei bambini abbraccia la nudità istantaneamente e con piacere. Anche durante la prima visita ad un centro naturista, spesso i bambini si spogliano immediatamente, prima ancora dei genitori!

Rimuovere le barriere

A casa, in spiaggia o in un centro naturista, la nudità sociale aiuta le persone a sentirsi più a proprio agio e ad accettare il proprio corpo a prescindere dall'età. Molti naturisti trovano molto liberatorio stare nudi tra altre persone; hanno cioè la sensazione di ridurre la pressione e lo stress. Questo può essere dovuto al fatto che queste persone hanno bisogno di interagire con gli altri senza le barriere sociali che i vestiti inevitabilmente sviluppano? La nudità infatti rimuove tali barriere e permette di vedere gli altri come realmente appaiono. Essa rimuove le maschere, le apparenze e le immagini di noi che creiamo con i vestiti, lasciando solo la nostra vera immagine (ciò che Dio ha creato).

La nudità sociale ci permette di relazionarci con le persone nella loro interezza, non con l'immagine che i vestiti danno di loro (quando nudi, che siamo ricchi, poveri, medici, poliziotti, impiegati, operai ecc. siamo tutti uguali). La nudità è anche più confortevole per tutta una serie di attività. Dopo aver provato a nuotare o aver preso un bagno in una vasca termale senza costume da bagno non vorrete più indossarne uno! Ma la cosa più importante è che la nudità sociale libera la gente dalla vergogna per il proprio corpo. Essa permette di sviluppare una più salutare accettazione del corpo umano nella sua interezza.

Non ha importanza quante volte tu leggerai questo o altri articoli sull'argomento; come per qualsiasi cosa, non comincerai a sentirti a tuo agio con la tua nudità e a sperimentarne i benefici finché non ne farai l'esperienza. Ciò ovviamente vale anche per i tuoi figli! Le azioni contano più delle parole, pensaci! Dire a te stesso e ai tuoi figli che ogni parte del corpo è pura, salutare e accettabile senza però cambiare le tue azioni per dimostrare tale assunto, continuando ad esempio a chiudere la porta del bagno per lavarti o quella della camera per cambiarti d'abito oppure continuando ad indossare disfunzionali capi d'abbigliamento per praticare attività come ad esempio il nuoto, impedirà a te e ai tuoi figli di sperimentare la nudità in un contesto positivo, salutare e non sessuale. L'unico contesto in cui la nudità rimarrà relegata sarà quello sessuale. È la connessione tra nudità, sesso, vergogna e pornografia il messaggio che vuoi trasmettere ai tuoi figli? Non vuoi che la loro idea della nudità sia più positiva? Non sarebbe meglio per la tua famiglia sperimentare l'esperienza della nudità sociale non sessuale e senza vergogna così da aiutare a contrastare l'assunto assurdo nudità = sesso e nudità = vergogna che la società ci propina? Fai sì che il concetto di nudità tuo e della tua famiglia migliori e si trasformi da insalubre negativo e ristretto (nudità appropriata solo per sesso vergogna e pornografia) e diventi sano positivo e aperto (nudità adatta per nuotare o prendere il sole in spiaggia o in piscina, rilassarsi, giocare, praticare sport, far ginnastica, dormire, per i lavori domestici o il giardinaggio, il campeggio, camminare, andare in bici ecc. ecc).

La teoria va bene ma non c'è nulla più importante della pratica. Se hai basato il tuo insegnamento sul senso di vergogna questo è il momento di ammettere di essere umano e fallibile. Parla con i tuoi figli e di loro che, dopo lunghe ricerche hai scoperto che il senso di vergogna può essere molto dannoso e che, pur non forzandoli in alcun modo li incoraggerai a disfarsi del senso di vergogna e ad essere a loro agio con la

propria nudità. Per dare loro l'esempio comincia tu stesso a metterti a tuo agio con la nudità. Per far ciò potresti cercare un centro naturista nella tua zona e portarci la tua famiglia. Se più famiglie cominceranno a comportarsi in questo modo, sono sicuro che le generazioni future soffriranno meno di sensi di colpa nei confronti del proprio corpo e gli abusi sessuali diminuiranno sensibilmente.

Una nota di cautela

Prima di portarci un bambino è bene prendere più informazioni possibile riguardo un centro naturista. Anche se orientati specificamente verso le famiglie, in molti centri si trovano pochi bambini o vi sono poche attività pensate appositamente per loro: in un luogo dove ci siano pochi coetanei con cui socializzare, vostro figlio può facilmente annoiarsi.

Soprattutto è però opportuno considerare che vi sono anche centri che si autodefiniscono "naturisti" (sfortunatamente anche alcuni affiliati AANR) in cui la nudità sessualizzata non è proibita. Questi centri non sono affatto adatti per le famiglie e, secondo l'opinione dello scrivente [e del traduttore] non hanno nulla a che spartire con il vero naturismo/nudismo.

Se quest'articolo è stato utile per voi e le vostre famiglie, condividetelo con altri; potrebbe essere d'aiuto anche a loro.

Nate Dekan

Fondatore di Reject-Shame.com

LE ASSOCIAZIONI NATURISTE ITALIANE

Qui di seguito riportiamo gli indirizzi di alcune associazioni europee e italiane che si occupano di naturismo, alle quali è possibile rivolgersi per avere maggiori informazioni sull'argomento.

- FE.NA.IT. – Federazione Naturista Italiana, segreteria nazionale: Galleria Subalpina 30 – 10123 Torino Tel/Fax 011 5634232 www.fenait.org
- UNI – Unione Naturisti Italiani, Galleria Subalpina 30 – 10123 Torino Tel/Fax 011 5634232 E-mail: uni@fenait.org
- ECONAT - Associazione Ecologista Naturista , Via Passerini 18 – 20162 Milano Tel/Fax 02 2893531 www.econat.org
- A.N.ITA. – Associazione Naturista Italiana, C.P.172 55043 Lido di Camaiore Tel/Fax 0584 952222 <http://www.italianaturista.it/> oppure <http://www.naturismoanita.it/>
- A.N.E.R. – Associazione Naturista Emiliano Romagnola, Tel/Fax 051 580709 <http://naturismo.supereva.it/>
- ASSONATURA, Via per Viale 5 - Cortazzone (AT) E-mail: info@assonatura.it, Sito Internet: <http://www.assonatura.it/>

Riportiamo anche l'indirizzo dell'associazione TELEFONO AZZURRO che in Italia si batte attivamente per aiutare i minori maltrattati (e abusati) e le loro famiglie.

- TELEFONO AZZURRO Via Marconi 1 – 40122 Bologna
Tel 051 225222 – Fax 051 270894
Linea gratuita per i bambini 1 96 96
Linea istituzionale per adolescenti e adulti 199 15 15 15
E-mail: telefonoazzurro@azzurro.it - Sito: www.fioridazzurro.it

NOTE AL TESTO

- ¹ Fonte: The National Resource Center on Child Sexual Abuse, "Fact Sheet on Child Sexual Abuse," Huntsville: NRCCSA, 1994
- ² Fonte: <http://www.advocatesforyouth.org/parents/>
- ³ Fonte: Shame: The Quintessential Emotion: Holly VanScoy, Ph.D., Psych Central
<http://psychcentral.com/library/shame2.htm> Feb 2001
- ⁴ Fonte: Sex and Morality: Dr. Ruth Westheimer and Dr. Louis Lieberman, Harcourt Brace Jovanovich Publishers, Orlando, FL, 1988
- ⁵ Fonte: Life After Playboy: Bob Liparulo, Christian Reader. September/October 2002, Vol. 40, No. 5, Page 52
<http://www.christianitytoday.com/cr/2002/005/6.52.html>
- ⁶ Fonte: Shame: The Exposed Self: Michael Lewis, The Free Press - Simon and Schuster, 1995
- ⁷ Fonte: <http://www.advocatesforyouth.org/parents/>
- ⁸ Fonte <http://www.advocatesforyouth.org/publications/factsheet/fseset.htm>
- ⁹ Fonte: Factors Associated With More Positive Body Self-Concepts in Preschool Children: Marilyn D. Story, Journal of Social Psychology – June 1979
- ¹⁰ Fonte: Fig Leaf Forum, Winnipeg MB, CANADA.
- ¹¹ Fonte: Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering Vol 59(9-B), Mar 1999, 5104. Standard No: ISSN: 0419-4217 Abstract from a dissertation on treatment for body image and self-esteem with abused women, by Richard Eugene Pearl Sr. at Tennessee State University
- ¹² Fonte: The Naked Child, Growing Up Without Shame: Dennis Craig Smith with Dr. William Sparks, Elysium Growth Press, Los Angeles, CA – 1986
- ¹³ Fonte: <http://www.advocatesforyouth.org/parents/>
- ¹⁴ Fonte: Real Solutions for Abuse Proofing Your Child: Dr. Grace Ketterman, Vine Books, Ann Arbor, MI - 2001
- ¹⁵ Fonte: Real Solutions for Abuse Proofing Your Child: Dr. Grace Ketterman, Vine Books, Ann Arbor, MI - 2001
- ¹⁶ Fonte: Richard A. Gardner: Exposing Children to Parental Nudity, Medical Aspects of Human Sexuality, June 1975
- ¹⁷ Fonte: Real Solutions for Abuse Proofing Your Child: Dr. Grace Ketterman, Vine Books, Ann Arbor, MI - 2001
- ¹⁸ Fonte: The Anatomy of Nakedness: Paul Ableman, Elysium Growth Press, Los Angeles, CA – 1982
- ¹⁹ Fonte: Deceived by Shame Desired by God: Cynthia Spell Humbert, Navpress, Colorado Springs, CO, 2001
- ²⁰ Fonte: The Naked Child, Growing Up Without Shame: Dennis Craig Smith with Dr. William Sparks, Elysium Growth Press, Los Angeles, CA – 1986