

Meglio un calcio che niente?



*Maria Teresa Paladino
Coach e counselor,
specialista nello sviluppo
delle capacità di relazione*

**Abbiamo bisogno
che i nostri simili
ci mostrino che
esistiamo per loro.**

Si narra che Federico II, fondatore dell'Università di Napoli, abbia 'sponsorizzato' un esperimento per scoprire quale lingua avrebbero parlato i bambini se non avessero mai avuto contatti. Nessuna delle 'cavie' di questo esperimento sopravvisse. Negli anni '50 lo studioso austriaco Spitz condusse studi su bimbi che dopo lo svezzamento al terzo mese di vita venivano affidati a cure di infermiere le quali, pur non privandoli di attenzioni 'materiali', non riservarono loro alcuna attenzione materna. Alla fine del secondo anno di esperimento il 37% dei bimbi era morto e i superstiti presentavano livelli evolutivi bassissimi. In fin dei conti anche le carceri di molti Paesi prevedono come massima punizione l'iso-

essere visti, toccati, riconosciuti dai nostri simili. Per lo sviluppo e la sopravvivenza dell'essere umano non basta soddisfare i bisogni fondamentali come il cibo, il coprirsi, l'aria... è fondamentale anche la soddisfazione della fame di stimoli. Abbiamo bisogno che i nostri simili ci mostrino che esistiamo per loro.

Vi è capitato da bambini che i vostri genitori non vi rivolgessero la parola a lungo perché ne avevate combinata una? E come vi

sentivate? Ben sapevano che ignorarvi era una punizione più pesante anche di una 'sculacciata'...E da adulti? Bronci, musì lunghi, rifiuto di salutare, mettere giù la cornetta del telefono, non richiamare, far aspettare a un appuntamento, non dare risposte... sono tutte punizioni che la nostra parte 'bambina' ha imparato a infliggere all'al-

tro. Tanto è forte e fondamentale il bisogno di riconoscimento (o di 'carezze') che pare non sia indispensabile che i suoi segni siano positivi o negativi, basta che ci siano. Infatti pensate alla vita di tutti i giorni: quante volte i bimbi (ma anche gli adulti!) cercano l'attenzione degli altri in modo negativo per esempio disturbando, urlando, facendo i capricci, esibendo comportamenti violenti, facendo i ribelli a oltranza ecc.? E quante volte finiamo per 'provocare' un litigio col partner o coi figli che sentiamo magari da un po' di tempo meno vicini e attenti a noi? Il punto è che se non riusciamo ad avere una 'carezza' positiva, piuttosto che il nulla preferiamo inconsapevolmente manipolare l'ambiente circostante

bisogno di carezze

lamento dei prigionieri. Questi sono solo alcuni tristi esempi di quanto per noi sia importante



per ottenerne una negativa. Ciò avviene per apprendimento nell'infanzia, quando i nostri bisogni o l'espressione delle nostre emozioni non venivano accolti o addirittura venivano sanzionati, oppure per imitazione dei modelli di riferimento (genitori, fratelli ecc.): la nostra parte intuitiva ha trovato un modo di ottenere comunque approvazione e attenzione nella famiglia. E poi c'è anche un importante condizionamento da parte della nostra cultura, attraverso luoghi comuni che ci impediscono di nutrirci di riconoscimenti sani e ci mantengono 'affamati':

• **Non dare i riconoscimenti (carezze) che si vorrebbero dare:** ad esempio un capo non dice al collaboratore di aver fatto bene un lavoro perché è convinto che così si monterebbe la testa e chiederebbe un aumento di stipendio, o perché ritiene sia cosa scontata fare un buon lavoro. Così darà solo riconoscimenti negativi quando qualcosa non va.

• **Non accettare le carezze che si desiderano:** ad esempio Carla dice a Maria: "Che bel cappotto che hai", e Maria, invece di rispondere semplicemente "Grazie!" dice "Oh, figurati, è di tre anni fa!".

• **Non chiedere le carezze che si vogliono:** c'è il timore che non siano sincere e la convinzione che così 'non valgono'. E invece per fare un esempio potremmo chiedere ad una persona di fiducia: "Dimmi cosa ti piace di me".

Chiedendo direttamente si evitano anche aspettative illusorie e relative delusioni.

• **Non rifiutare le carezze che non si desiderano:** tacere dopo una carezza falsa e/o rinforzarla tramite le nostre convinzioni interiori. Per esempio a chi con esagerata e falsa allegria ci saluta, invece che arrabbiarci o rattristarci potremmo dire con allegra sorpresa "Devo averti fatto qualcosa di incredibilmente bello per essere così contento di vedermi!".

• **Non dare riconoscimenti a se stessi:** vedi il proverbio 'Chi si loda s'imbroda'. E' bene invece riconoscere in modo fondato ciò che di buono c'è in noi o ciò che abbiamo fatto bene. E quando dobbiamo dare una carezza negativa? Intanto deve essere costruttiva (mirata cioè a chiarire o a risolvere il problema, non a offendere e giudicare la persona), e deve salvaguardare la vicinanza tra le persone. Esempio: un conto è dire "Scrivi sempre male" o, peggio, "Ma sei scemo a scrivere così?"; altro conto è dire "in questa lettera ci sono molti errori. Occorre che tu la controlli e la riscriva correttamente." Imparare a correggere la nostra 'dieta' di carezze richiede tempo e impegno, esattamente come correggere una dieta alimentare sbagliata. Occorre cercare i cibi giusti e sostituire con questi quelli dannosi. Il premio? Una vita decisamente più soddisfacente e piena di significato!

Informazioni

Tel. 0041 91 994 39 41 - e-mail: info@counselor.ch
Sito web: www.studiopaladino.com