

## ***GLI AFFETTI DANNO COLORE ALLA NOSTRA VITA***



### ***L'affettività incontra la realtà del mondo***

Affetti ed emozioni parlano in prima persona, anche quando si esprimono all'interno di una trama di significati che sfugge al nostro controllo.

Quando entriamo in relazione con gli altri, non possiamo mai uscirne completamente indenni. La nostra affettività incontra la realtà del mondo.

È attraverso gli affetti che ci leghiamo a qualcuno o a qualcosa. Che si tratti di un'azione, di uno sguardo, di un evento o di un semplice gesto, tutto quello che facciamo possiede una coloritura affettiva.

La tenerezza, l'attaccamento, la devozione, l'amore, la rabbia, l'invidia, la gelosia... tutto rinvia all'affettività, ai processi di strutturazione psichica che cominciano al momento della nascita e si prolungano poi per tutta la vita.

L'affetto si vive, si sente. Più di quanto non si pensi e non si dica. Anche quando ci sforziamo di tradurre in parole quello che proviamo.

Parole e affetti si incrociano costantemente: parole che dicono gli affetti; affetti che fanno le parole. «Dietro ogni pensiero si nasconde un affetto», scriveva Nietzsche.

Il nostro essere al mondo è sempre caratterizzato da mutevoli tonalità affettive, anche quando non ne capiamo il significato profondo.

La solitudine e la sofferenza sono il prezzo che si paga quando ci si illude di poter controllare i nostri affetti, quando si pensa che la ragione debba essere sovrana, dimenticandoci che la repressione degli affetti ha come conseguenza immediata lo sviluppo delle nevrosi.

La vita non ha un significato univoco. Ha il senso che ciascuno di noi è capace di darle... ma dire "senso" è dire anche colore, tonalità affettiva, calore e slancio, poichè nessuno di noi è un semplice agente razionale, capace di scegliere e agire solo dopo aver calcolato in modo esatto i costi e i benefici delle proprie azioni.

Quando entriamo in relazione con gli altri, lo facciamo sempre a partire dalla nostra interiorità affettiva e, che ci piaccia o meno, tutti i nostri pensieri, anche quelli più "razionali" sono sempre influenzati dai nostri affetti e dalle nostre emozioni.

Il bisogno di "Attaccamento" ci riguarda tutti così intimamente, per tutta la vita, che dovremmo sempre considerare come, in ogni situazione, tutto ciò che accade nelle nostre relazioni ci tocca profondamente.

Tuttavia, seppure il filtro della nostra affettività e la rete sottile di emozioni e di passioni rinviano ogni volta alla nostra intimità, questo processo avviene spesso inconsapevolmente.

Infatti, a seconda del contesto socio-affettivo nel quale viviamo o siamo vissuti, e delle scelte relazionali che facciamo, conserviamo dentro di noi, a nostra insaputa, una idea di noi e dell'altro che ci influenza, e che ci condiziona enormemente: diventa il nostro modello di relazione che abbiamo interiorizzato, Modello Operativo Interno, come ci dice Bowlby, pronto a scattare e ad attivarsi ogni volta che ci troviamo implicati in una nuova relazione.

Cerchiamo perciò di tenere sempre a mente che tutto ciò che ci accade, ci

tocca, ci emoziona e provoca in noi un moto dell'anima: dietro ogni pensiero si nasconde un affetto, e quindi, una scelta relazionale che vogliamo avere o non avere, ripetere automaticamente o rendere migliore...

E non solo replicando che ciò abbiamo imparato quando, da piccoli, non sapevamo ancora che stavamo imparando e che questo ci avrebbe, poi, condizionati, ma vivendo con migliore consapevolezza tutto ciò che, a partire dal nostro essere sempre in un "qui ed ora", possiamo ancora e sempre migliorare, per rendere più bella la nostra vita e più vivibile il mondo.

E' questa la sfida, bella, positiva, umanizzante!

Infatti, dallo stile di attaccamento che impariamo ad assumere già dai nostri primi anni di vita, la storia continua!

## **Quali idee, pensieri e convinzioni mettiamo in premessa?**

Passiamo perciò, inavvertitamente, dallo stile di attaccamento infantile, a quello adulto e, quindi, come un'onda che non si arresta, continuiamo a nutrire dentro noi delle memorie delle nostre prime, significative relazioni, e con quelle continuiamo ad incontrare gli altri... consentendoci frequentemente, però, di apportare delle modifiche correttive e/o migliorative ai nostri stili affettivi che già dai primi anni di vita avevamo appreso dalle figure più significative di accudimento, e fra queste, certamente dalla figura materna.

Secondo gli schemi mentali che abbiamo strutturato e messi in memoria, ci rappresentiamo, proiettandola poi, la nostra idea di mondo, che di volta in volta ci aspettiamo ci sosterrà e ci conforterà, oppure ci deluderà, ci rifiuterà, ci negherà la felicità, sarà con noi violento, costringendoci allo scontro duro e competitivo, oppure al ritiro rassegnato... e, con buona flessibilità, nel corso di un sano sviluppo affettivo-relazionale, continuamente rimodelliamo i nostri stili affettivi in risposta agli altri e al mondo.

Modelli operativi di relazione, appunto, con cui abbiamo costruito delle rappresentazioni di noi ancorate alle esperienze delle nostre vicende di accudimento, di quando eravamo ancora molto piccoli, di esperienze che ci hanno resi sicuri e fiduciosi, oppure ad altre esperienze, anche successive, deludenti, alle quali siamo però giunti senza una corretta preparazione che ci mettesse nelle condizioni di poterci fidare, di essere in grado di capire se la persona che avevamo accanto fosse in grado o avesse voglia di essere per noi una "base sicura", e senza immaginarci, a nostra volta, capaci di dare sostegno e conforto.

Purtroppo però, nel corso del tempo, non sempre siamo in grado di fare evolvere i vecchi modelli operativi di relazione, anche quando essi sono stati per noi deludenti e fonte di sofferenza... li manteniamo congelati senza

riuscire ad adeguarli alle nuove diverse realtà, che perciò affrontiamo automaticamente, così come sempre abbiamo fatto.

Inoltre, a rendere complicate le nostre relazioni, ci sono a volte anche altre cause di rigidità e di scollamento dal reale, che intervengono con gli anni: sono spesso delle Difese, che si annidano e che noi mettiamo avanti alle nostre relazioni; o “falsi” ideali di partenza, con i quali ci rappresentiamo a noi stessi, modellati sull’idea che coltiviamo di noi, e di noi con gli altri, cioè il nostro modello di relazione idealizzato rigidamente, di come vogliamo essere con gli altri: “essere sempre i migliori”, “essere sempre amati”, “essere seducenti”, “essere liberi e deresponsabilizzati”, “essere sempre contro”, “essere distaccati e disinteressati”...

In tutti questi casi, in cui abbiamo strutturato un modello rigido di relazione, lo abbiamo fatto adottando delle difese antirelazionali, per difenderci dagli altri e dalle relazioni che non sappiamo vivere bene.

Il fatto che ci riguarda tutti è che i nostri pensieri, mentre sostengono i nostri comportamenti e le scelte che facciamo, costruiscono anche le nostre rappresentazioni mentali del mondo: esse non sono solo “cose” dentro di noi, ma contribuiscono a sovrascrivere la nostra realtà, attraverso le scelte che in essa operiamo, e reiteriamo; cerchiamo così di realizzare anche i nostri desideri... ma, attenzione!

Spesso, pensieri e azioni che costruiamo su di noi e intorno agli altri, sono fondati su pre-giudizi o su nostre difese e possono non essere sani...

Spesso, ad esempio, invece di intervenire per migliorare una relazione e renderla più bella, o invece di intervenire sulle realtà che non ci piacciono per approfondire e conoscere meglio quel qualcosa che potremmo cambiare in positivo, o magari, a volte, semplicemente allontanarci, scegliendo una diversa strada da percorrere insieme a chi decidiamo possa meglio starci accanto, adottiamo reazioni difensive, antirelazionali, che rigidamente strutturiamo nel tempo, e che, fissatesi, utilizziamo indiscriminatamente in ogni situazione relazionale.

Mettiamo allora, tra noi e gli altri, delle Difese, alziamo dei veri “muri” che, nel tempo, si “fissano” e rischiano di diventare essi stessi dei problemi, spesso di natura anche clinica...

Difese che possono scaturire da esperienze insoddisfacenti fatte da piccoli, oppure adottate successivamente, magari per non essere riusciti a modificare, sbloccandolo e facendolo evolvere, un vecchio, negativo,

modello operativo interno di relazione...o per avere mantenuto un'idea adolescenziale di sé che, anacronisticamente, si è fermata nel tempo...

## **Affetti, reciprocità e Coscienza-Limite**

Ognuno vive dentro due diversi e complementari bisogni: essere riconosciuti (ansia di conferma) e bisogno di appartenere (paura dell'abbandono).

Un sano e maturo processo di autonomia può farci da guida per superare e risolvere l'opposto alternarsi di dipendenza da un lato, e indipendenza dall'altra, due mali molto diffusi nella nostra attuale società.

La dimensione della solitudine, nonostante il frastuono e la frenesia delle nostre vite è molto diffusa, viviamo la solitudine come "estraneità", assenza di comunicazione e come "mancanza di senso".

Ai nostri giorni incontriamo quotidianamente moltissime persone, ma molto spesso senza incontrare mai nessuno davvero.

Abbiamo da reimparare un linguaggio che sappia entrare in profondità, in intimità, con reciprocità, per verificare che nei nostri dialoghi l'altro ci sia davvero accanto a noi, e noi con lui, per scambiarci quel conforto, quel sostegno, quella presenza attenta e affettuosa di cui tutti abbiamo bisogno.

Trattenere l'altro accanto a noi vuol dire anche sapere realizzare, per lui, incontri veri, che diventino storia, occasioni per comunicare e per fare insieme.

Oggi, nell'era di Internet, con social network, WhatsApp... la nostra comunicazione è sempre più virtuale, frettolosa, superficiale, frammentaria... questo accresce le nostre difficoltà per entrare in una relazione più diretta, sostenuta emotivamente...

Tuttavia, è così che va adesso il mondo! Allora, è bene imparare a farne un uso utile e sano, ed è necessario attrezzarsi meglio negli incontri tra le persone "reali".

Ciò è particolarmente vero per i nostri ragazzi: manca per loro, ancora più che per noi, la possibilità di riconoscersi dentro una soggettività che legittimi la loro capacità di scelta; e, del resto, viviamo tutti dentro un generale clima di individualismo che ci impedisce di scegliere, perché in questo mondo così complesso le nostre scelte, troppo spesso, sono scelte fatte a monte, da altri.

E' l'era della globalizzazione, che ci ha resi tutti "uguali" ed ha sopito le differenze dei singoli... sono aumentati il senso di frustrazione e di impotenza nel poter dirigere la nostra vita verso gli orizzonti dei nostri desideri, o dei nostri sogni.

Se una famiglia oggi, sempre più spesso, passa la sua giornata domenicale in un grande Centro Commerciale, è perché insegue l'illusione di potere scegliere, magari ispirata ( e condizionata) dalla pubblicità, o dalla televisione, ovvero dal dominio della logica "di massa", luogo in cui si può scegliere senza una propria, profonda consapevolezza della scelta fatta.

L'individualismo (non l'individuazione, sana) fa coppia con l'omologazione: oggi troppo spesso ci si confronta contrapponendosi, non ci si ascolta, non si costruisce insieme.

Come fare, allora?

Occorre evidenziare e mettere a frutto, via via che le acquisiamo, le nostre più belle capacità personali e, a far da contrappunto, sempre sostare avanti a quelle soglie che, necessariamente, i nostri limiti ci impongono... anche per poter accogliere l'altro nella sua bella diversità, perché l'incontro con lui possa davvero arricchire entrambi.

"Gli altri sono l'inferno!" , provocatoriamente affermava Sartre.

Eppure, molto spesso è proprio la diversità, un "no" circostanziato che ci viene dall'altro, o il suo rifiuto ad esaudire ogni nostra richiesta, e la conseguente, salutare nostra frustrazione, che ci fanno crescere e ci danno la possibilità di far evolvere la nostra coscienza-limite.

Creiamo allora le condizioni per vivere l'altro come esperienza arricchente: è costruendo e condividendo un orizzonte comune e ricco delle sue molteplici diversità, che si ricomincia a costruire un mondo più abitabile; altrimenti operiamo la nostra disumanizzazione.

E' l'essere umanizzati che restituisce alle persone l'essenza del loro Essere.

Una società dualisticamente fondata sull'anestetizzazione dei sentimenti o sulla sterile ribellione, ci renderà, nell'uno o nell'altro caso, passivi e inconsapevoli.

Dovremmo direzionare con chiarezza le nostre scelte di vita, insieme all'altro-fuori-di-me con cui costruire belle relazioni, a fronte della reciproca consapevolezza dei limiti di ciascuno, delle belle e arricchenti differenze individuali di tutti, del nostro bisogno di credere nell'altro e, naturalmente, di essere per lui credibile.

Biografia di John Bolwby

Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'Attaccamento alla madre Bowlby John, *Bollati Boringhieri*

Attaccamento e interazione Marrone Mario, *Borla*

Attaccamento e rapporto di coppia. Il modello di Bowlby nell'interpretazione del ciclo di vita Carli Lucia, *Cortina Raffaello*

La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola Holmes Jeremy, *Cortina Raffaello*

Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento Bowlby John, *Cortina Raffaello*