

Incontro del 7 novembre 2013, condotto da Maria Lo Bianco, psicologa-psicoterapeuta

“Dimmi che mi vuoi bene”. Carezze e riconoscimenti nella comunicazione interpersonale

“Il peso di una carezza
può essere un segno d'alba,
il crisma del tuo destino,
la donna che alla fonte
dolcemente si inclina,
taglia netto il suo solco
di costante preghiera,
e così se mi appoggio
alla tua mano pura
mi si leva dentro l'alba
dentro si alza il cielo,
ma perché nell'amore
sì forte mi raggelo?”
(Alda Merini)

La carezza non è da considerarsi solo come carezza fisica, ma più genericamente come qualsiasi tipologia di attenzione nei riguardi dell'altro. Può succedere infatti che donne picchiate non lascino il compagno, proprio perché anche se le è stata inflitta una carezza negativa, questa è sempre meglio dell'indifferenza.

Esistono diverse tipologie di carezze: non verbali (sguardi, sorrisi, abbracci...), verbali (parole dolci, tenere), artificiali (finte carezze, positive, hanno un potere minimo di sostentamento ma non fanno crescere), filtrate (modificate, hanno perso la loro genuinità, non possiedono la forza rigeneratrice, non fanno crescere, fanno vivere in modo stentato), incondizionate (sono rivolte all'essere), condizionate (sono rivolte al fare), positive (sono piacevoli, trasmettono un messaggio di vita che incoraggia la crescita e accresce la stima di sé, si concludono con uno stato di benessere), negative (provocano dolore e una condizione di spiacevolezza, sono svalutative e non servono per la crescita), interne (provengono dall'interno, da pensieri, ricordi...) e, infine, esterne (provengono dall'esterno, dagli altri). Le tipologie ovviamente non finiscono qui, in quanto possono entrare in contatto tra di loro, potremo quindi avere carezze positive verbali esterne e così via.

Molto spesso può accadere che siamo avari di carezze, un po' per il nostro orgoglio, per paura di essere considerati bisognosi di qualcosa e, quindi, deboli.

L'assenza, da parte sua, non è sempre negativa, affinché sia possibile capirne l'importanza.

Molto spesso diamo carezze distratte, senza emozioni, nei momenti sbagliati, così da farle diventare carezze senza senso.

Esistono degli errori che tutti noi commettiamo, quali: negare le carezze che si vorrebbero dare, non accettare le carezze che si desiderano, non chiedere le carezze che si vorrebbero, non rifiutare le carezze che non si vorrebbero, non accarezzare se stessi e non dare carezze negative in modo costruttive.

Sono stati eseguiti diversi studi per vedere l'importanza delle carezze: dopo la seconda guerra mondiale, vennero presi dei piccoli orfani e nutriti e curati dal punto di vista igienico, ma le nutrici dovevano cercare di avere pochissimo contatto fisico, le stimolazioni visive, uditive e tattili erano minime. Gli psicologi si accorsero che quei bambini dormivano pochissimo, tremavano e non crescevano. L'esperimento dovette essere bloccato: in poco tempo 27 dei 34 bambini morirono.

Altro esperimento è quello in cui veniva offerta ad un piccolo macaco la scelta tra due mamme: una

fatta di tessuto morbido ma senza cibo, l'altra costruita da fili di ferro ma in grado di offrire del cibo tramite biberon. L'esperimento mostrò che le scimmie passavano molto più tempo con i fantocci di tessuto morbido che con quelli di fil di ferro: "questo dimostra che il contatto è una componente importante nello sviluppo della risposta affettiva, che non dipende unicamente dal bisogno di cibo". Quando le 'mamme' surrogate venivano portate via dalla stanza, gli effetti erano drammatici: i piccoli macachi perdevano ogni sicurezza, diventavano tristi e iniziavano ad agitarsi, gridare e piangere.

La domanda che dobbiamo farci, a questo punto è: le carezze sono davvero indispensabili per noi, per la nostra vita psichica?

Il nostro bisogno di carezze rimane dentro di noi, condiziona la nostra vita. Siamo talmente affamati di carezze che se non riusciamo ad ottenerne delle positive ci accontentiamo di quelle negative.

Quello che tante volte ci manca è prenderci cura di noi stessi, cercare di coccolarci ed ascoltarci un po' di più.

Chiara Paolacci

tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®