

CAREZZE

*“Le carezze, le espressioni di amore, sono necessarie alla vita affettiva come le foglie alla vita di un albero. se sono interamente trattenuti, l'amore morirà alle radici”
(Nathaniel Hawthorne)*

In Analisi Transazionale il termine carezza si riferisce al bisogno di riconoscimento proprio di ogni essere umano. Può indicare qualsiasi comportamento o azione teso a tale riconoscimento o qualsiasi messaggio che sottolinei la validità dell'altra persona per quella che è, fa, sente o pensa.

Da piccoli abbiamo bisogno di sentirci toccati, accarezzati, coccolati e tutti questi stimoli sensoriali e mentali sono indispensabili per un sano sviluppo psicosfisico. È scientificamente provato che la privazione di esperienze sensoriali e di contatto fisico nei bambini, generano un progressivo decadimento, un impoverimento della psiche e persino la morte.

Quando siamo più grandi al bisogno di stimoli fisici si affianca il bisogno di essere riconosciuti (carezze).
Le carezze possono essere:

Verbali ---> può essere un saluto oppure dire “ti voglio bene”.

Non verbali ---> può essere un sorriso, un colpetto sulla spalla, una stretta di mano.

Positive ---> quando viene vissuta come piacevole da chi la riceve. Trasmettono il messaggio “tu sei ok”, incoraggiano la crescita e favoriscono la stima in se stessi.

Negative ---> può essere un'escalazione del tipo: “non ti posso vedere!” Trasmettono il messaggio “tu non sei ok”.

Incondizionate ---> sono rivolte all'essere, alle caratteristiche naturali della persona, indipendentemente da quello che la persona fa; quelle positive sono molto piacevoli (es. “ti amo”), quelle negative possono essere molto dolorose (es. “ti odio!”)

Condizionate ---> la persona riceve le carezze per quello che fa e non per quello che è, (es. “ti prendo un regalo se prendi un bel voto a scuola”, “non mi piace quando sei disubbidiente”);

False (o di plastica) ---> all'inizio sembrano positive, ma danno una frecciatina negativa alla fine (es. “ma certo che vengo volentieri alla tua cena... del resto non ho niente da fare!”)

Il contenuto delle carezze può riguardare:

- **l'essere** ---> mi piaci per quello che sei
- **il fare** ---> mi piace come disegni
- **il sentire** ---> sono contento quando mi mostri quello che senti
- **il pensare** ---> mi piace la tua capacità di pensare e ragionare

Tutti questi riconoscimenti sono necessari, anche se con diversa intensità, durante tutta la crescita e la vita adulta.

Potremmo pensare che le persone cerchino sempre carezze positive ed evitino quelle negative: in realtà noi operiamo secondo un principio diverso, qualsiasi tipo di carezza è meglio di nessuna carezza. Per soddisfare la nostra fame o bisogno di stimoli possiamo utilizzare le carezze negative tanto quanto le positive. Da bambini, se ci ripensiamo, è probabile che in assenza di carezze positive, abbiamo escogitato dei modi per ottenere almeno quelle negative. Per quanto dolorose fossero, le preferivamo alla temuta alternativa di non riceverne nessuna. Nella vita adulta è possibile che riproponiamo questo schema infantile e continuiamo a cercare carezze negative, ignorando o svalutando la possibilità nell'oggi di ottenere quelle positive. Questo atteggiamento è la radice di alcuni comportamenti che sembrano apparentemente autolesionistici.

In effetti quanto al prendere carezze e al loro contenuto, tutti abbiamo delle preferenze: qualcuno potrebbe

gradire ricevere carezze rispetto al fare, cioè più per quello che fa che per quello che è; altri potrebbero preferire carezze fisiche, altri ancora sentirsi più a loro agio nel ricevere riconoscimenti per la capacità di pensare ecc.

La maggior parte di noi ha certe carezze che è abituato a ottenere e, a causa di questa familiarità, può accadere di svalutarle. Allo stesso tempo potremmo coltivare segretamente il desiderio di riceverne altre, quelle che di solito non otteniamo. Nei termini dell'Analisi Transazionale diciamo che ogni persona ha un proprio "quoziente di carezze" preferito: quando otteniamo una carezza non in sintonia con quello che è il nostro quoziente preferito (che dipende dalla nostra esperienza di vita e di carezze), è probabile che la ignoriamo o la sminuiamo. Tutti noi mettiamo un filtro e selezioniamo le carezze anche per mantenere l'idea che abbiamo di noi stessi.

Le persone che hanno avuto un'infanzia molto dolorosa possono decidere che non è sicuro far entrare nessun tipo di carezza: il loro filtro ha maglie così strette che sfuggono a qualsiasi riconoscimento venga offerto. Così facendo mantengono al sicuro il loro Bambino, ma rinunciano e si privano di quelle carezze che potrebbero ottenere quasi sicuramente da persone adulte.

Siamo diversi uno dall'altro anche rispetto al "profilo delle carezze". Proviamo a chiederci: ci sentiamo più a nostro agio nel darle o nel riceverle? Quanto spesso accettiamo i riconoscimenti che arrivano e quanto siamo in grado di chiederli direttamente o indirettamente agli altri? Capita di rifiutare le carezze? E rifiutare di darle? L'insieme delle risposte delinea un profilo individuale su questi aspetti.

E' probabile che il profilo di ciascuno di noi risenta dei modelli genitoriali e delle esperienze vissute in passato, ma la buona notizia è che possiamo cambiare i nostri modi di darle, riceverle, ottenerle, rifiutarle e soprattutto possiamo sfatare un mito riguardo alle carezze, che è stato insegnato a tutti noi: "le carezze che devi chiedere sono prive di valore". La realtà è che le carezze che possiamo ottenere chiedendole hanno lo stesso valore delle carezze che otteniamo senza chiederle. Se volete essere abbracciati chiedetelo, se volete essere ascoltati chiedetelo e ottenetelo, sono abbracci e attenzioni altrettanto valide di quelle che ottenete sperando e aspettando (a volte anche tutta una vita). La carezza che arriverà sarà solo per compiacere? E' una possibilità, ma potrebbe essere sincera e possiamo sempre verificarne l'autenticità; se fosse falsa potremmo accettarla comunque oppure chiederne una autentica altrove.

Un esempio può chiarire meglio quanto sto dicendo: una volta mia figlia, ancora piccolina, decise di chiedere per il compleanno un regalo ben preciso. Nonostante preferissi vedere lo stupore nei suoi occhi di fronte a un dono inaspettato e pensassi che per lei fosse meglio ricevere sorprese, la accontentai, esaudendo così la sua richiesta esplicita. Nonostante se lo aspettasse, la sua contentezza nello scoprire di aver ricevuto proprio quello che voleva fu grande...aveva chiesto e ottenuto! Potè godere di quella carezza a lungo e averla chiesta non diminuì per questo il suo valore. E questo è un gran bell'insegnamento.