



Scuola di Biodanza della Lombardia
Formazione Insegnanti di Biodanza®

Direttori - Alberto Bonazzi e Viviana Geron
Ciclo 2015-2018

BIODANZA COME PEDAGOGIA PER LA RIEDUCAZIONE AFFETTIVA

“Fiorire attraverso l'incontro umano”



Monografia di Manuela Levi

Relatrice - Viviana Geron

Gennaio 2019

RINGRAZIAMENTI

Il mio più grande ringraziamento va a Rolando Toro, uomo colto, sensibile ed appassionato che ha creato una Nuova Pedagogia, il sistema Biodanza, che ha come filo conduttore l'Amore.

Inoltre ringrazio le molte persone che mi sono state accanto in questo lungo percorso di crescita professionale e personale. Nello specifico ci tengo a ringraziare:

- i miei insegnanti di scuola, in particolare Viviana Geron e Alberto Bonazzi, che con competenza e passione mi hanno insegnato ad applicare il Sistema Biodanza.

- la mia insegnante del settimanale, Viviana Geron, che mi ha trasmesso con il suo calore e la sua delicatezza il valore della cura e dell'ascolto.

- i miei compagni di scuola e del settimanale di Paderno Dugnano, con i quali ho riso, ho pianto, mi sono emozionata... ed è anche grazie a loro che sono "diventata grande".

- i miei cari amici e familiari che mi hanno sempre supportata in questo percorso ed hanno creduto in me.

- la mia amica Gabriella che, con amore e pazienza, sta condividendo con me l'esperienza del tirocinio.

- i miei meravigliosi allievi del tirocinio (UTE Paderno Dugnano) che si sono fidati e affidati alla mia conduzione e che giorno dopo giorno stanno sbocciando diventando bellissimi fiori.

PREMESSA

Lavoro nella relazione di aiuto da moltissimi anni, prima come volontaria, poi, dopo la laurea in Pedagogia, come educatrice.

Sono convinta che uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano sia quello di ricevere affetto, contenimento e tenerezza.

Ho scelto di approfondire in questa mia ricerca il valore dei legami affettivi rinforzando così la mia convinzione che sia necessario, a tutte le età, dare e ricevere affetto.

Fin da piccoli abbiamo bisogno di cibo per nutrire il nostro corpo e di affetto per nutrire il nostro cuore; da grandi così come abbiamo ancora bisogno di cibo per il nostro corpo, abbiamo ancora bisogno di affetto. Sono convinta che la nostra salute, a tutte le età dipende anche, e direi soprattutto, da questo secondo tipo di nutrimento.

Molti psicologi e pedagogisti hanno dimostrato l'importanza dei primi anni di vita per una crescita sana del bambino. In alcuni casi i bambini non ricevono le attenzioni, le cure, l'amore incondizionato, di cui hanno bisogno per crescere in modo sano e sereno sviluppando una buona autostima.

Il più delle volte i genitori non sono “cattivi”, sono stati anche loro figli e non possono dare ciò che loro stessi non hanno ricevuto.

Mi piace molto la conclusione a cui sono arrivati diversi studiosi dell'età evolutiva, ossia che uno squilibrio insorto in un certo punto della vita può essere corretto più tardi attraverso le relazioni e le persone che incontriamo nell'arco della nostra vita.

Quando la Biodanza è entrata nella mia vita, ho sentito fortemente il valore che questa pratica può avere per tutti noi, e soprattutto per coloro che sono cresciuti con delle carenze affettive.

Partecipando ad una classe di Biodanza ho sentito il piacere nell'essere abbracciata, accarezzata, guardata con affetto dai compagni. L'atmosfera che si crea all'interno di una classe mi ha permesso

di esprimermi con autenticità, nei miei punti di forza e nelle mie debolezze, sentendo sempre la calorosa presenza della facilitatrice e dei compagni.

La psicologia ci insegna che abbracciare permette di infondere un senso di sicurezza. In Biodanza l'abbraccio avviene quasi spontaneamente grazie al clima affettivo che si crea all'interno del gruppo. Gli esercizi che prevedono il contatto e le carezze ci permettono di entrare in contatto con una “madre ambiente” affettiva che per alcune persone può essere un nuovo inizio.

All'interno di una classe di Biodanza vige il non giudizio, l'accettazione dell'altro nella sua autenticità, l'ascolto, il rispetto. Si invita a vedere l'altro, e non semplicemente a guardarlo. Per chi nella sua esperienza di vita personale non è stato visto, o è stato amato solo se..., questa presenza affettiva incondizionata a mio avviso è un balsamo. In Biodanza impariamo a qualificare l'altro, e lo facciamo attraverso un linguaggio che non è fatto di parole, ma di gesti affettivi come il tocco, la carezza, l'abbraccio, lo sguardo, il sorriso. Questi sono gesti conosciuti dal nostro bambino interiore in quanto rappresentano il suo linguaggio.

Trovo che questa sia una scelta meravigliosa per entrare in contatto con il bambino che siamo stati, e che non è scomparso ma vive ancora dentro di noi. Sentirci apprezzati, qualificati, toccati con cura e affetto può, con i suoi tempi, aiutarci a modificare schemi disfunzionali appresi durante l'infanzia che ci hanno convinti di non essere degni di attenzione e di amore.

Uno dei punti di forza della Biodanza è la presenza del gruppo. Martin Buber, un autore a me molto caro, sostiene che non esiste l'individuo isolato. Ogni individuo determina se stesso fondendosi nell'altro. È nell'intreccio Io-Tu che prende forma la sostanza di ciascuno di noi.

I compagni, con la loro presenza qualificante, fanno parte di quell'ambiente arricchito così importante per il cambiamento. Ogni singola persona all'interno del gruppo può diventare “ecofattore positivo”, ossia agente di bene.

Rolando ci insegna che gli esseri umani sono i più poderosi eco-fattori esistenti. La cura in Biodanza è quindi l'altro. Come scrive magistralmente Myrthes Gonzales: “siamo semi pieni di potenziali, ma abbiamo bisogno di una terra fertile, di condizioni propizie per poterci sviluppare pienamente”, e a mio avviso queste condizioni sono garantite soprattutto dalla presenza dell'altro; la presenza di qualcuno che sappia vedere e qualificare il potenziale di un altro essere umano, può fare la differenza nella vita di una persona. In questo senso, indipendentemente da quello che può essere

accaduto nel nostro passato, tutti noi possiamo diventare agenti di bene, soprattutto quando, attraverso l'altro, riusciamo a riconoscere la nostra bellezza.

Quando una persona si sente valorizzata impara a valorizzare gli altri.

INTRODUZIONE

Nella prima parte della ricerca ho approfondito l'importanza dei legami affettivi nello sviluppo del bambino.

L'essere umano inizia la propria vita emergendo da una simbiosi: la stretta relazione tra corpo materno ed embrione implica una fusionalità

Il rapporto simbiotico esistente durante la gravidanza fra madre e bambino non si interrompe con la nascita; anzi, è destinato a diventare sempre più funzionale e reciprocamente legante.

Il compito educativo ha l'obiettivo di portare il bambino da una sicurezza nella dipendenza ad una sicurezza nell'autonomia.

Al momento della nascita c'è un radicale cambiamento per il bambino. Questo cambiamento (temperatura, suoni, ambiente...) è sopportabile grazie allo stare del bambino nelle braccia accoglienti della madre. Attraverso il contatto corporeo con lei, il bambino stabilisce i primi contatti con il mondo; il contatto con il corpo accogliente della madre è fonte di benessere, sicurezza, calore e predispone ad esperienze nuove.

Sarà la madre che gradualmente incoraggerà il piccolo a staccarsi da lei agevolando le piccole e costanti conquiste che il bambino farà, rassicurato dalla sua presenza affettiva. Questa sicurezza va alimentata fin dai primi giorni di vita e consentirà la formazione della base sicura, fondamentale per la crescita sana del bambino.

Anche il padre ha un ruolo fondamentale. Quando il bambino è molto piccolo il padre protegge la propria compagna, evitandole di occuparsi dell'ambiente esterno, per potersi così concentrare completamente sul bambino.

In seguito il ruolo del padre sarà quello di allargare l'ambito della protezione con la propria presenza, incoraggiando nel tempo il bambino ad allontanarsi dalla mamma fidandosi di esplorare la realtà in quanto c'è lui che lo attende e lo guida.

Tanto più il bambino verrà accudito con attenzione, come nell'utero che lo contiene, ma non lo comprime, tanto più si convincerà che la presenza della madre sarà sempre con lui. In questo modo

il bambino svilupperà una fiducia nella sua presenza. L'immagine della madre verrà quindi interiorizzata permettendogli di portarla con sé nelle sue esplorazioni.

Quando i genitori non sono in sintonia con i figli e non riescono a mostrare empatia con le loro emozioni, essi cominciano ad evitare di esprimerle e forse anche di provarle.

Tuttavia, nelle relazioni “riparative” c'è speranza: le relazioni della vita riplasmano in continuazione il modo di relazionarsi della persona. Uno squilibrio insorto ad un certo punto della vita può essere corretto più tardi; si tratta di un processo che dura tutta la vita.

Un altro importante argomento approfondito nella prima parte della mia ricerca è *l'attaccamento*.

Gli esseri umani hanno una tendenza innata a cercare la vicinanza e il contatto di uno o più individui. È da questa tendenza che hanno origine sia l'amore dei bambini per i genitori, sia quello degli adulti per il partner.

Secondo Bowlby (creatore della della teoria dell'attaccamento) il bisogno di vicinanza con la madre non è una conseguenza dell'essere nutriti da lei; sentire l'attaccamento significa sentirsi sicuri e protetti. Il comportamento e il tipo di relazione affettiva che i genitori stabiliscono con i loro figli avranno ripercussioni non solo sul modo in cui si organizza il legame, ma anche sull'adattamento futuro.

Una collaboratrice di Bowlby, Mary Ainsworth, coniò l'espressione “*base sicura*” per descrivere l'atmosfera creata dalla figura di attaccamento per la persona che le si affida. L'essenza della base sicura è che essa crea un trampolino per la curiosità di esplorazione. In caso di pericolo ci si aggrappa alle figure di attaccamento. La *base sicura* si costruisce durante i primi anni di vita nella relazione con gli adulti significativi, soprattutto con la madre. Dove non esiste base sicura, gli individui si trovano in uno stato di inquietudine.

Secondo Bowlby il bisogno di attaccamento rimane attivo lungo tutto il ciclo vitale. La vita di coppia ad esempio è vista come la manifestazione adulta dell'attaccamento, nel senso che questa relazione fornisce una base sicura.

Il lavoro del dolore per la perdita consiste nel ricostruire una base sicura. L'attaccamento sicuro fornisce un'atmosfera serena all'interno della quale si possono manifestare anche sentimenti "pericolosi".

La persona può trovare, anche da adulta, situazioni e luoghi in cui può manifestare il suo bisogno di abbracciare, accarezzare e allo stesso tempo di essere toccata ed abbracciata entrando così in contatto con la "madre ambiente". Questo può essere un nuovo inizio per alcune persone, soprattutto per coloro che basano la loro relazione con il mondo su assunti obsoleti, per esempio convincendosi che saranno ignorati e delusi dalle persone e che i loro sentimenti e le loro emozioni saranno respinte o ridicolizzate. Questi sono rispecchiamenti del modo in cui alcune persone sono state trattate da bambini e non hanno necessariamente una relazione con la realtà corrente.

Un ambiente sano e qualificante, consente all'individuo di modificare questi schemi disfunzionali.

In questo senso le relazioni che la persona costruisce (nella coppia, nella famiglia, nel gruppo di amici...) sembra possano essere una fonte importante di protezione contro l'impatto dello stress.

Crescendo, diventando adulti, non si smette di mangiare, si cambia solo il modo di farlo; si passa dal seno al cibo solido e alla capacità di procurarsi il cibo e di cucinarlo, ma il bisogno di nutrirsi resta. Lo stesso capita all'amore; cambia il modo, il come, ma il bisogno di affetto resta insuperabile perché è il costitutivo della nostra natura.

Nella vita adulta alla capacità creativa e produttiva, si alternano preziosi momenti regressivi che ci permettono di rilassarci e di coccolarci, di tornare bambini. I modi di staccare, riposare, riprendersi dalla fatica sono diversi: per esempio il contatto con la natura, il piacere dello sport, della musica, dell'amicizia, della danza...

Sempre nella prima parte, ho approfondito un tema molto importante per la salute dell'individuo: *l'autostima*. È durante l'infanzia e l'adolescenza che si sviluppa l'autostima. La bassa stima di sé allontana le persone dal benessere. L'incremento dell'autostima è quindi fondamentale per lo sviluppo di una personalità sana. Avere una buona stima di sé implica la capacità di accettarsi anche quando non si valutano positivamente le proprie sensazioni e decisioni.

Per migliorare il proprio rapporto con se stessi occorre avere una buona opinione di sé. Pur continuando a cercare di cambiare ciò che può essere migliorato, occorre imparare ad accettarsi, evitando di pretendere da se stessi la perfezione.

Fin da bambini ci viene insegnato che occorre nascondere alcune emozioni e che esprimere le nostre debolezze emotive ci rende vulnerabili. Provare paura o tristezza in realtà è umano e il modo migliore per gestire queste emozioni è riconoscerle ed accettarle. Riconoscimento, approvazione, conferma... sono bisogni fondamentali dell'essere umano.

Crescere significa diventare genitori di se stessi prendendo per mano il nostro bambino interiore, rassicurandolo. Possiamo quindi diventare genitori benevoli e protettivi di noi stessi senza aspettare che ci siano necessariamente altri a svolgere questo ruolo. Un ambiente sereno e qualificante ci aiuta a svolgere questo importante compito.

Nella seconda parte di questa ricerca ho approfondito il tema della *affettività* in generale e in Biodanza in particolare.

Dopo aver definito le componenti della vita affettiva (le emozioni, gli stati d'animo e i sentimenti), ho voluto sottolineare l'importanza dell'empatia, dei neuroni specchio e dell'ambiente arricchito.

Vittorio Gallese, nel suo lavoro *“Le Radici dell'Empatia”*, sostiene che la capacità di capire gli altri risiede nella natura relazionale delle nostre interazioni con il mondo; i sentimenti e le emozioni che si sentono, sono allo stesso tempo attivi quando le stesse sensazioni ed emozioni vengono riscontrate negli altri. Questo significa che l'empatia, la comprensione dell'emozione sperimentata dall'altro, si scatena grazie a meccanismi di imitazione e di osservazione che fanno apparire nell'osservatore emozioni simili a quelle del soggetto osservato.

L'empatia svolge un ruolo fondamentale nelle nostre vite sociali; ci consente di condividere emozioni, esperienze, bisogni ed obiettivi.

I neuroni specchio dimostrano che non siamo strutturati come esseri soli, ma abbiamo una base biologica, modellata attraverso l'evoluzione, che ci porta ad una profonda connessione reciproca con i nostri simili. La nostra biologia quindi ci vincola agli altri.

Un altro concetto approfondito in questa parte della ricerca è quello di *ambiente arricchito*.

Donald Hebb (psicologo) fu il primo a proporre il concetto di ambiente arricchito. La definizione standard è: “una combinazione di stimoli inanimati e sociali”. Questa definizione implica che fattori isolati non hanno effetto, perché è l'interazione ad essere essenziale affinché esista un ambiente arricchito.

Le ricerche della genomica sociale (disciplina che studia come gli stimoli ambientali regolano l'espressione genetica) sono volte a dimostrare che esperienze psicologiche positive, affettive, di novità, di arricchimento... sono in grado di influenzare l'espressione genetica. Secondo queste ricerche se una sinapsi viene stimolata ripetutamente, all'interno di un ambiente arricchito di stimoli positivi, avviene una generazione di neuroni nuovi che permettono un arricchimento delle connessioni neurali e le espressioni delle sue potenzialità genetiche. In questo senso, come postulato da Eric Kandel, fisiologo e premio Nobel per la medicina nel 2000, alcune esperienze possono “accendere” i geni che rimodellano il cervello (plasticità neuronale).

In Biodanza il tema dell'affettività è di fondamentale importanza. L'affettività viene definita da Rolando Toro, il fondatore del sistema Biodanza, come uno stato di affinità profonda verso gli altri esseri umani, capace di originare sentimenti di amore, amicizia, altruismo, maternità, paternità, solidarietà..., ma anche sentimenti opposti come ira, insicurezza, invidia...

In Biodanza l'affettività è espressione dell'identità. Le persone che hanno una identità debole hanno difficoltà ad amare, temono la diversità e i loro vincoli con le altre persone sono difensivi.

Danzare in gruppo, scoprendo progressivamente i rituali di avvicinamento, permette l'integrazione dell'identità. In questo senso la nostra identità si rivela nella presenza dell'altro.

Le esperienze proposte in una classe di Biodanza aiutano ad avere coscienza del proprio corpo percependolo come fonte di piacere e non di sofferenza. Inoltre consentono attraverso il contatto con il gruppo, di percepire la propria diversità vista in termini di singolarità quindi come un valore e non come qualcosa da temere.

La danza permette di sentirsi vivi con l'altro esaltando le proprie caratteristiche. Questo rinforza i circuiti dell'identità salutare.

Alcune forme di comunicazione, particolarmente usate in una classe di Biodanza, possono essere dei semplici gesti come un tocco, un abbraccio, uno sguardo, una parola qualificante... che infondono intensità, calore, sensazioni di benessere.

Lo sviluppo evolutivo di ogni essere umano si compie nella misura in cui i potenziali genetici, ossia la propria identità, incontra le opportunità di esprimersi.

In Biodanza i fattori ambientali che consentono l'espressione di questi potenziali prendono il nome di eco fattori. Gli eco fattori umani sono le persone che incontriamo nella vita; esse influiscono

sullo sviluppo dei nostri potenziali, possono essere tossiche o nutrienti. Biodanza crea le condizioni affinché l'insieme di eco fattori umani raggiunga alti livelli di qualità attraverso l'affetto, l'allegria condivisa, l'erotismo, l'espressione delle emozioni. Gli esseri umani sono considerati i più poderosi eco fattori esistenti.

Insieme agli eco fattori vengono considerati i cofattori. Essi sono di natura chimica. Sono le vitamine, gli ormoni, i neurotrasmettitori... La Biodanza si pone l'obiettivo di attivare l'espressione genetica anche attraverso quella che Rolando Toro definisce una "deflagrazione" di ormoni e neurotrasmettitori naturali, mediante la stimolazione di emozioni specifiche evocate attraverso esercizi che inducono coraggio, erotismo, allegria...

La presenza dell'*altro* in questo processo è fondamentale. L'amore trasmesso dall'allegria di stare insieme, dal piacere della condivisione, dalla carezza, dallo sguardo dolce ed accogliente, dalle parole affettuose, rappresenta una terra fertile in cui si sviluppa l'identità sana. Amore significa credere nella possibilità dell'*altro* offrendo l'affetto necessario perché possa sbocciare.

La presenza di qualcuno che sappia vedere e che creda nel potenziale di un altro essere umano può fare la differenza nella vita di una persona. Il sentirsi visti, valorizzati, può aumentare l'autostima e la capacità di resilienza.

Il sistema Biodanza valorizza il concetto che tutti noi possiamo essere generatori di momenti emozionalmente nutrienti, in tutti i luoghi e in tutti i momenti della nostra vita. All'interno di una classe di Biodanza, attraverso la vivencia, si generano momenti che stimolano ogni individuo ad essere se stesso nel rispetto, nella accettazione e nella qualifica, in questo modo diventa possibile sperimentare il proprio corpo come fonte di piacere e come potenzialità capace di esprimersi in modo creativo.

Quando una persona si sente valorizzata impara a valorizzare gli altri.

La terza e l'ultima parte di questa ricerca è dedicata all'analisi delle varie forme di intelligenza.

Gardner, ricercatore di Harvard, partendo da studi eseguiti su bambini, ipotizza l'esistenza di diversi aspetti legati all'intelligenza: la teoria che ne deriva verrà chiamata *teoria delle intelligenze multiple*. Secondo l'autore, i test usati per misurare l'intelligenza sono finalizzati a rilevare solo due tipi di intelligenza, quella linguistica e quella logico-matematica, ma esistono almeno altre cinque forme di intelligenza: spaziale, sociale, introspettiva, corporeo cinestesica, musicale.

La stimolazione e lo sviluppo di nuove forme di capacità intellettive legate alle diverse forme di intelligenza permetterebbe secondo Gardner di avere menti capaci di apprendere molto di più, in grado di acquisire competenze aggiuntive rispetto a quelle richieste in passato.

Un'altra forma di intelligenza che ho voluto approfondire in questa mia ricerca è *l'intelligenza emotiva*. L'intelligenza emotiva è un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, usare, comprendere e gestire con consapevolezza le emozioni proprie e altrui.

Le persone competenti sul piano emozionale sono quelle in grado di gestire i propri sentimenti, leggere quelli degli altri e trattarli in modo efficace. Non è possibile controllare la nascita di una emozione, né sapere quale ci travolgerà, ma possiamo intervenire sulla sua durata e a volte sul conseguente comportamento.

Secondo Rolando Toro, il fondatore del sistema Biodanza, il fattore permanente che dà struttura all'intelligenza sono i sentimenti. Quello che ci serve quindi è una intelligenza affettiva. L'intelligenza affettiva consiste nella capacità di sentire l'altro, di entrare in empatia, di comprenderlo, di dedicarsi a lui. Consiste quindi nella affinità profonda verso gli altri esseri umani. In questo senso l'intelligenza affettiva non è un tipo di intelligenza bensì la fonte comune delle varie espressioni intelligenti.

La proposta di Biodanza è quella di promuovere una educazione all'affettività a partire dalla prima infanzia (educazione biocentrica), includendo gli adulti. Un adulto che non ha raggiunto in sé una struttura affettiva profonda durante l'infanzia non sarà un soggetto integrato e sereno.

L'approfondimento del concetto di intelligenza affettiva mi ha portata infine ad analizzare più nel dettaglio l'intelligenza affettiva nel gruppo.

Il gruppo di Biodanza è un *biogeneratore*, ossia un centro generatore di vita. All'interno del gruppo si crea un campo nel quale si riflettono e si proiettano emozioni, desideri, sensazioni fisiche intense. Il gruppo diventa così occasione di incontri autentici favorendo la modifica dell'identità. Il gruppo è essenziale nel processo di cambiamento in quanto favorisce nuove forme di comunicazione e di vincolo affettivo. In esso ogni partecipante trova contenimento affettivo e permesso per il cambiamento. Non esiste una evoluzione solitaria; siamo esseri in relazione.

PARTE 1: I LEGAMI AFFETTIVI NELLO SVILUPPO DEL BAMBINO



Dalla dipendenza all'autonomia

Nell'animale umano la durata della gravidanza è di circa 40 settimane; un periodo lungo e graduale. Il tempo di uscita del bambino è lento in modo che il passaggio dall'utero al mondo esterno sia protetto. Nella fisiologia i passaggi importanti della vita avvengono sempre in maniera graduale. L'essere umano procede per piccole quantità di esperienza che portano verso la maturazione.¹

La lentezza del travaglio ha una funzione protettiva per il bambino in quanto prepara il suo corpo al funzionamento degli organi vitali. Il feto nasce quando il capo ha raggiunto le dimensioni massime compatibili con il suo passaggio attraverso il canale naturale. Il ritmo di crescita del cervello procede talmente veloce durante l'ultimo mese di gravidanza che la sua continuazione nel ventre renderebbe impossibile la nascita. La sopravvivenza del feto e della madre richiedono che la gestazione nel ventre termini non appena raggiunto il limite delle dimensioni del capo compatibili con la nascita, quindi molto prima della completa maturazione. Il periodo di gestazione è molto lungo anche negli esseri umani, come in molti animali, solo che l'ultima metà si svolge al di fuori del grembo materno. Questo significa che la gestazione non termina quindi con la nascita, ma dopo il periodo all'interno del grembo continua fuori di esso²

¹ MIELI G., Il bambino non è un elettrodomestico, Feltrinelli, 2009

² MONTAGU A., Il linguaggio della pelle, Verdechiaro Edizioni, 2015

L'essere umano comincia la propria vita emergendo da una simbiosi: la stretta relazione tra corpo materno ed embrione implica una fusionalità. Il rapporto simbiotico esistente durante la gravidanza fra madre e bambino non cessa con la nascita: anzi, è naturalmente destinato a diventare sempre più funzionale e reciprocamente legante.

Prolungate contrazioni uterine sul corpo del feto stimolano, attivano e tonificano gli apparati importanti per le funzioni che essi dovranno compiere subito dopo la nascita. Nella specie umana le prolungate contrazioni uterine durante il travaglio rappresentano una serie di stimolazioni cutanee che hanno lo scopo di assicurare il corretto funzionamento degli apparati fondamentali. Le contrazioni uterine del travaglio costituiscono l'inizio dell'accarezzamento del piccolo, un accarezzamento che dovrebbe continuare nel periodo seguente la nascita e poi ancora per lungo tempo.³

Dopo la nascita il distacco del piccolo umano dai genitori è lento a causa del suo sviluppo cerebrale ed emotivo. L'emancipazione verso l'autonomia avviene attraverso l'interiorizzazione delle prime esperienze, la loro lenta ripetizione e modificazione nel tempo tramite l'attenta partecipazione delle figure genitoriali che sono sia a livello ormonale che affettivo predisposte a svolgere questo ruolo. Il compito educativo ha quindi l'obiettivo di portare il bambino da una sicurezza nella dipendenza ad una sicurezza nell'autonomia.⁴

Il periodo di dipendenza totale del bambino dalla madre, di essere due in uno, non è tempo sprecato, ma preludio indispensabile all'indipendenza. Non si diventa forti e sicuri se si saltano i primi vissuti in comune fatti soprattutto di contatti corporei e sguardi.⁵

³ Ibidem, pag. 64

⁴ MIELI G., Op. cit. pag. 27

⁵ LIEDLOFF J., Il concetto del continuum, La Meridiana, 1994

La donna durante la gravidanza e il puerperio

Durante la gravidanza la donna è caratterizzata da importanti modificazioni ormonali. La natura manda i suoi segnali (es: nausea, stanchezza...) avvisando così la donna, attraverso un sentire fisico ed emotivo, che in lei si sta realizzando qualcosa di importante e le suggerisce una cura di sé e del processo che ha avuto inizio con il concepimento.

I cambiamenti ormonali portano ad una simbiosi fisica che dà inizio alla vita; ma tale simbiosi non è solo fisica, è anche emotiva. Questo cambiamento si manifesta attraverso una modifica dell'umore della donna, attraverso un aumento della sensibilità femminile durante tutta la gravidanza. Questo non è un evento casuale, ma qualcosa che risponde ad un obiettivo utile per la sopravvivenza. Il primato del sentire espone la futura mamma ad emozioni dimenticate riportando la donna a quello stato infantile primitivo nel quale la sensibilità emotiva funziona da mezzo di esplorazione e di reazione all'ambiente.

La donna in gravidanza perde progressivamente il suo baricentro a causa del peso, perde la sua posizione eretta, entrando così nell'orbita del bambino. Si tratta quindi di una identificazione emotiva che permette alla futura madre, indipendentemente dalla razza e dalla cultura, di immaginare i bisogni del proprio bambino.

La donna durante i mesi della gravidanza non può agire sul suo bambino, partecipare attivamente alla sua formazione. Può però adattarsi al cambiamento e alla trasformazione. Ciò significa che è la mamma ad adattarsi al bambino, è lei che si dilata per fargli spazio comprimendo i propri organi. *Il materno quindi contiene ma non comprime.*

Questo avverrà anche dopo il parto: la madre rinuncerà simbolicamente a molto del suo spazio e del suo tempo per riguadagnarli lentamente. Questo non sarà però un sacrificio, ma un piacere se accompagnato dalle emozioni straordinarie della maternità.

L'essere in simbiosi durante la gestazione permette alla madre di vivere un misterioso stato di appagamento fatto di intimità dell'essere due in uno.⁶

La natura però, saggiamente, pur proteggendo questo stato di simbiosi, inserisce nel percorso dell'attesa alcuni elementi di disturbo, come l'appesantimento a causa dell'aumento del peso, per rendere possibile il desiderio di separazione. Pur nella gioia, la presenza di queste difficoltà

⁶ MIELI G., Op. cit. pag. 35

incoraggia nel tempo il desiderio da parte della futura mamma di un altro contesto. La natura insegna che la gravidanza, come i futuri momenti della vita, richiede impegno e pazienza.

La sensazione emotiva di stanchezza della madre è quindi molto importante in quanto accompagna e rende possibile la separazione, anzi, la fa desiderare. Questo rende il parto un mix di emozioni di desiderio e di perdita come d'altronde avverrà in ogni passo successivo della crescita del rapporto madre-figlio. Probabilmente anche il bambino alla fine dei nove mesi sarà desideroso di nascere; costretto in uno spazio sempre più piccolo sarà lui a dare i primi segni di voler nascere.

La dott.ssa Mieli ama pensare al parto come una danza, un susseguirsi di abbracci e di abbandoni, un ripetersi di una separazione provata e riprovata, poi definitiva: comunicazione segreta fra il bambino e la mamma, sincronia del sentire e del muoversi ritmicamente verso l'avventura del cambiamento.⁷

Affinché la futura madre possa accompagnare serenamente il suo piccolo nell'avventura del nascere occorre che a sua volta ella stessa sia contenuta e protetta da chi la circonda. Ambienti adeguati ispirano modalità adeguate di accudimento. Come il bambino, la donna ha bisogno di essere accompagnata con pazienza, con la capacità di condividere la sua sofferenza e di partecipare alla sua gioia. La gravidanza porta la donna ad una regressione allo stato di bambina, aumenta così la sua fragilità e la sua sensibilità.

La lentezza del travaglio è protettiva, come detto, per il bambino, ma anche per la mamma; percepire il passaggio faticoso, lento e graduale del bambino nel canale del parto è un modo per essere presente, per accompagnare la nascita del bambino senza percepire un senso di perdita improvvisa.

Il dolore del parto ha un grande significato emotivo: rappresenta e accompagna la separazione fisica. Il parto costituisce l'inizio di una lenta e inesorabile separazione che porterà il bambino alla emancipazione dalla dipendenza.

Durante il periodo intrauterino il bambino viene nutrito, riscaldato e trasportato dappertutto. Egli sente il battito cardiaco della madre, la sua voce e quella di altre persone e animali. Sente i suoni del corpo della madre che digerisce, che russa, che ride, che canta, che tossisce... e non ne viene disturbato, in quanto li ha assimilati per milioni di anni, quando i suoi predecessori hanno udito

⁷ Ibidem, pag. 54

suoni simili, altrettanto forti, altrettanto repentini. Grazie all'esperienza fatta, egli "si aspetta" quei suoni, quegli scossoni e quei movimenti improvvisi; essi fanno parte dell'esperienza di cui ha bisogno per completare il suo sviluppo prenatale.

Con l'atto della nascita avviene la separazione. Madre è colei che contiene protettivamente, ma che con il proprio maschile, spinge verso la vita. Maschile e femminile si integrano a proteggere e garantire la vita: sono i fondamenti biologici e affettivi dell'esistere umano.

Il bambino va accolto, protetto, circondato da cure in quanto ciò costruisce la sicurezza. Ma il suo destino è quello di emanciparsi gradualmente verso l'indipendenza.

La nascita offre al bambino uno scenario nuovo che egli comprenderà e ci si adatterà solo gradualmente. Ci vorrà molto tempo perché il neonato possa adattarsi al cambiamento avvenuto e fidarsi della nuova condizione in cui si viene a trovare. La figura materna è fondamentale perché il bambino possa compiere questo passaggio in maniera non traumatica. La madre darà al bambino l'illusione iniziale di essere ancora nell'utero, avvolgendolo con le sue cure, per farlo emergere gradualmente, in parallelo con il suo sviluppo neurobiologico, verso la nuova realtà.

Da un punto di vista ormonale è la prolattina che in questo periodo agisce nella madre predisponendola a fornire al bambino quella disponibilità di cui ha bisogno.

Con la nascita il neonato si trasferisce in una zona completamente nuova, passando da un ambiente acquatico a un ambiente atmosferico e sociale.

Al momento della nascita c'è un radicale cambiamento: il passaggio immediato da un ambiente umido a quello asciutto, la temperatura si abbassa, i suoni improvvisamente non sono più ovattati, il bambino acquisisce la capacità di respirare da solo il suo fabbisogno d'ossigeno. Ma il bambino riesce a sopportare con sorprendente serenità tutte queste nuove sensazioni. Egli vive nell'eterno presente, fra le braccia della madre vive in uno stato di beatitudine. Il suo posto fra le braccia della madre è il posto previsto, noto al suo senso più interiore come il SUO posto, e ciò che lui prova quando è fra le braccia è accettabile per il suo continuum, soddisfa i suoi bisogni del momento e contribuisce al suo sviluppo⁸.

⁸ LIEDLOFF J., Op. cit., pag. 31

Le due persone che in questo momento hanno più bisogno l'una dell'altra, più di quanto ne avranno in qualsiasi altro momento, sono la madre e il suo bambino. Il rapporto simbiotico esistente durante la gravidanza non cessa alla nascita, ma diventa anche più intenso.

Durante il parto madre e figlio hanno vissuto un momento molto difficile. Alla nascita ciascuno dei due ha bisogno di essere rassicurato dalla presenza dell'altro. La madre si sente rassicurata dalla vista del piccolo, dal suo primo grido e dal fatto di sentirlo vicino. Il neonato è rassicurato dal contatto con il corpo della madre, dal sostegno delle sue braccia protettrici, dalle carezze che riceve e dalle poppate al suo seno. Attraverso il contatto corporeo con la madre, il bambino stabilisce i primi contatti con il mondo coinvolgendosi in una esperienza nuova, l'esperienza del mondo degli altri. Questo contatto corporeo è quindi fonte di benessere, sicurezza, calore e predispone sempre più ad esperienze nuove.⁹

La pelle è un organo in grado di percepire le sensazioni provenienti dall'esterno del corpo. I recettori che vengono stimolati dalle azioni del corpo vengono chiamate propriocettori. Attraverso la pelle e i propriocettori, il bambino capta il comportamento della persona che lo tiene in braccio. Il tatto è diverso dagli altri sensi in quanto implica sempre la presenza del corpo che tocchiamo e del nostro corpo che tocca l'altro. Nel contatto sentiamo quindi cose dentro di noi, dentro il nostro corpo. Il tatto non è sentito come una semplice modalità fisica, come sensazione, ma affettivamente, come sentimento. Il verbo toccare significa "essere disponibile al sentimento umano". "Toccante" significa "commovente".

Fin dalla nascita è necessario un ambiente accogliente, un posto adatto entro cui la vita possa esprimersi. Maschio e femmina, mamma e papà, come vedremo, hanno funzioni diverse ma complementari. Il concepimento è frutto dell'incontro di due mondi diversi, il maschile e il femminile, complementari ma non sovrapponibili.

Sarà la madre che incoraggerà poi il piccolo a staccarsi agevolando le piccole e costanti conquiste che il bambino farà rassicurato dalla sua presenza affettiva. Il bambino tende naturalmente a esplorare la realtà. La percezione di essere accudito con amore ha qui una grandissima importanza. Questa sicurezza va alimentata fin dai primi giorni di vita e permetterà la formazione della base sicura fondamentale, come vedremo, per la crescita sana del bambino.¹⁰

⁹ MONTAGU A, *Op. cit.*, pag. 79

¹⁰ MIELI G., *Op. cit.*, pag. 60

Il bambino cerca il seno della mamma non solo per la fame, ma anche per soddisfare un bisogno di sicurezza. L'incontro fisico diventerà il tramite attraverso cui si esprime il legame. Il bambino vivrà di nuovo una sensazione di appagamento e di totale sicurezza come già sperimentato nell'utero.

L'incontro fisico, come più tardi nella sessualità, diventa il tramite attraverso cui si esprime il legame. E il latte diventerà, insieme alla soddisfazione dei sensi, allo stomaco saziato, il segno tangibile della preoccupazione materna. Sarà di nuovo uno stato fisico di appagamento a segnalare al bambino di essere nel luogo giusto, attraverso il protrarsi di quell'accudimento già conosciuto che dà piacere e sicurezza. Il cibo acquista così quel significato di tramite con l'amore materno che conserva talvolta anche nell'età adulta come sintomo, segno riconoscibile di un bisogno o di un rifiuto.

Fiducia nelle proprie capacità: la madre competente

I bambini per poter diventare adulti sani, indipendenti e sociali, hanno assolutamente bisogno di un inizio positivo, che può essere garantito solo dall'esistenza di quel legame tra la madre ed il bambino che viene chiamato amore. Se una madre ama il suo bambino, quest'ultimo può cominciare bene la sua via.¹¹

La vita di una donna subisce molti cambiamenti dal momento in cui essa concepisce. Forse all'inizio essa si sente sconvolta in quanto si rende chiaramente conto che questo fatto avrà grandi ripercussioni nella sua vita. Allo stesso tempo quando una donna acquista la certezza di essere madre, la sua attenzione si concentra su questo fatto ed essa permette che tutti i suoi interessi convergano su quell'unico oggetto, il piccolo essere umano che deve nascere. Diventare madre comporta molte difficoltà. Winnicott è convinto che proprio perché le donne affrontano queste difficoltà diventano capaci di cogliere con particolare chiarezza alcuni principi fondamentali della cura del bambino. Coloro che non vivono tale esperienza hanno bisogno di anni di studio per capire le stesse cose che le mamme comprendono grazie alla loro esperienza quotidiana.

Le mamme conoscono già alcune caratteristiche del loro bambino perché hanno imparato a riconoscere i suoi movimenti nel loro ventre. Nello stesso periodo anche il bambino probabilmente avrà imparato molte cose sulla sua mamma. Ha condiviso i suoi pasti, il suo sangue scorreva velocemente quando la madre prendeva il caffè al mattino o quando correva per prendere l'autobus.

¹¹ WINNICOT D., Il bambino e la famiglia, Magi Edizioni, 2005

In un certo senso sapeva anche quando la madre era ansiosa, eccitata o arrabbiata. Potremmo dire quindi che probabilmente il bambino conosce la propria madre meglio di quanto la madre conosca lui.

Secondo Winnicott è molto importante per una madre poter fare quello che ritiene giusto: in questo modo infatti essa riesce a scoprire in se stessa la pienezza della maternità. Se si sente libera di agire nel modo che le sembra naturale, è anche in grado di migliorare.

È a questo punto che il padre può aiutarla, per esempio fornendole lo spazio in cui essa si senta a suo agio. Adeguatamente protetta dal suo uomo, la madre può evitare di essere costretta ad occuparsi dell'ambiente esterno, proprio nel momento in cui vorrebbe rivolgersi all'interno ed in cui è desiderosa di occuparsi solo di ciò che può stare tra le sue braccia, cioè del bambino.

Questo periodo di tempo, in cui la madre tende spontaneamente ad occuparsi solo del bambino non dura a lungo. Nei primi tempi il legame della madre con il bambino è molto forte ed è dovere del resto della famiglia, e della società, fare tutto il possibile per permetterle come è naturale, di interessarsi solo del suo bambino.

Questa esperienza non è positiva solo per la madre; anche il bambino ha indubbiamente bisogno proprio di questo rapporto. La salute dell'adulto si costruisce nell'infanzia, ma la base della salute dell'essere umano dipende dal comportamento della madre nelle prime settimane e nei primi mesi di vita del bambino. Le madri, in questo periodo, stanno gettando le basi della salute di una persona che sarà membro della società.¹²

Il piacere che una madre può ricavare dalla cura del bambino è di vitale importanza anche dal punto di vista del bambino stesso. Il bambino non vuole che gli si diano da mangiare le cose giuste al momento giusto, ma vuole essere nutrito da una persona felice di nutrire il suo bambino. Il bambino accetta come cose naturali che i suoi pannolini siano morbidi e che l'acqua del bagno sia alla giusta temperatura. Quello che non può dare per scontato è che la madre provi piacere a vestirlo e a fargli il bagnetto. Se le madri sono felici di fare queste cose, anche il bambino sarà felice. Se la madre non prova piacere nel fare queste cose, l'intero processo diventa privo di vita, inutile e meccanico. Questo piacere che, in condizioni normali, è spontaneo, può però essere guastato dalle preoccupazioni. Qualcosa di simile avviene per il parto. Gran parte dei dolori del parto non derivano dal parto stesso, ma dalla tensione che deriva dalla paura e in primo luogo dalla paura

¹² WINNICOTT D., *Op cit*, pag. 24

dell'ignoto. Se tutto ciò viene correttamente spiegato la paura della futura madre si riduce e il parto verrà vissuto più serenamente.

È importante che le madri si rendano conto che il bambino ha esattamente bisogno di quello che la madre fa quando si trova a suo agio, quando agisce spontaneamente ed è completamente assorbita dal suo compito.

La crescita e lo sviluppo del bambino non dipendono dai genitori. Ogni bambino è un essere che si sviluppa autonomamente. Ogni bambino possiede come una scintilla vitale che lo spinge verso la vita e la crescita; questo impulso allo sviluppo fa parte del bambino, è qualcosa che egli possiede da quando è nato e che agisce in un modo che non abbiamo bisogno di comprendere. *Se piantiamo un bulbo in un vaso non avremo bisogno di costringerlo a diventare un narciso.* È sufficiente fornirgli la giusta qualità di terra e innaffiarlo quanto basta; tutto il resto avviene naturalmente perché il bulbo è vivo.¹³

Quando il bambino viene concepito diventa “*inquilino*” nel corpo della madre: dopo la nascita diventa un “*inquilino*” delle sue braccia. Si tratta di una situazione temporanea che non durerà per sempre; in realtà dura poco, poiché ben presto il bambino andrà a scuola. Ma finché l'*inquilino* è piccolo e debole avrà bisogno delle cure della madre e del suo amore; nonostante ciò il bambino ha in sé l'impulso a vivere e a crescere.

I bambini crescono e le madri sono coloro che forniscono un ambiente adatto. Alcune persone pensano che i bambini siano come la creta nelle mani del vasaio. Le madri modellano il bambino fin da piccolo e si sentono responsabili del risultato. Secondo Winnicott se una madre si comporta secondo questo modello sarà schiacciata da una responsabilità che non ha bisogno di assumersi. Se invece si riuscisse ad accettare l'idea che il bambino è un essere che si sviluppa autonomamente, le madri sarebbero libere di concentrare il loro interesse nell'osservare il processo di sviluppo del bambino e a provvedere contemporaneamente con gioia alle sue necessità.

Durante le poche migliaia di anni dal momento in cui ha abbandonato il modo di vita al quale l'aveva condotto l'evoluzione (istinti), l'uomo non solo ha sconvolto l'ordine naturale dell'intero pianeta, ma è anche riuscito a screditare il fine buon senso nel corso del suo lungo processo evolutivo. Buona parte di quel buonsenso è stato distrutto soltanto recentemente, via via che gli

¹³ Ibidem, pag. 25

ultimi baluardi della nostra istintività sono stati distrutti e sottoposti all'osservazione intransigente della scienza. Ancora più spesso succede che il nostro senso innato di ciò che è bene per noi viene minato dal sospetto, mentre la ragione, che non ha mai conosciuto a fondo i nostri effettivi bisogni, detiene il potere decisionale.

Per esempio, non spetta alle facoltà della ragione decidere come si deve trattare un bambino. Abbiamo avuto un istinto così raffinato, così abile nel gestire ogni aspetto della cura dei bambini, molto tempo prima di diventare homo sapiens.¹⁴

Tutti noi, uomini, donne, ragazzi e ragazze, possediamo una conoscenza estremamente particolareggiata delle tecniche per accudire i bambini. Recentemente abbiamo permesso all'intelletto di sperimentare le sue maldestre manie su questo importante argomento, calpestando le nostre facoltà innate in modo così irragionevole che la loro stessa esistenza è ormai praticamente dimenticata.

Lo sviluppo emotivo di un bambino, come già evidenziato, ha inizio con la sua vita. Quando ci accostiamo ai problemi dell'adulto, dobbiamo fare i conti con molti elementi che dipendono dai successivi sviluppi. Analizzando qualunque individuo incontriamo elementi tanto del passato che del presente e tanto della sua infanzia che della sua vita adulta.

Alcune madri, pur essendo piene di buone intenzioni, credono che i bambini all'inizio siano solo un insieme di fisiologia, anatomia e riflessi. Sicuramente i loro bambini saranno ben nutriti, godranno di un'ottima salute e cresceranno; tuttavia, se essi non riusciranno a scoprire l'essere umano nei loro bambini appena nati, è poco probabile che riescano a gettare le fondamenta della loro salute mentale, in modo tale che i bambini sviluppino in futuro una personalità ricca e ben definita, tale da potere non solo adattarsi al mondo, ma anche entrare a farne parte.

Spesso la madre però ha paura della propria responsabilità e cerca aiuto nei libri, nelle norme, nei regolamenti, mentre invece è solo il suo amore per il bambino che le consente di allevarlo nel modo più corretto: le "norme" non sono capaci di assolvere a tale compito.

I bambini disadattati sono tali perché il mondo non è riuscito ad adattarsi correttamente a loro all'inizio e durante i primi mesi. La condiscendenza di un bambino è una cosa terribile: significa che i loro genitori stanno pagando a caro prezzo le apparenze.

¹⁴ LIEDLOFF J., *Op. cit.*, pag 23

La madre ha bisogno del medico e dell'infermiera al momento del parto e durante i primi giorni del bambino, ma la madre deve anche scoprire il bambino e permettere al bambino di scoprirla; deve fare in modo che tutto accada spontaneamente e non secondo le regole dei libri. Le madri secondo Winnicott, non devono temere di scoprire di essere esse stesse delle specialiste, mentre il medico e l'infermiera sono capaci solo di aiutarla.

Esiste secondo l'autore una generale tendenza culturale contraria al contatto diretto, dimenticando che la vita affettiva del bambino rappresenta la base della vita affettiva dell'individuo adulto.

Il ruolo del padre



La nascita non è un fatto privato tra madre e figlio perché la natura non prevede partenogenesi. Il bambino non ci sarebbe e la donna non potrebbe essere madre se non ci fosse stata una relazione sessuale, affettiva: c'è quindi un maschile che partecipa, che contiene.

Il ruolo del padre sarà quello di allargare l'ambito della protezione con la propria presenza, incoraggiando nel tempo il bambino a lasciare la mamma, a fidarsi e a esplorare la realtà perché c'è lui che lo attende e lo guida.¹⁵

Il bambino conosce in primo luogo la madre. Prima o poi il bambino piccolo comincia a riconoscere certe sue qualità, alcune delle quali fanno parte dell'immagine classica della madre, per esempio la dolcezza. Ma le madri hanno anche qualità di un genere diverso, per esempio possono anche essere dure, severe, esigenti. Certe qualità della madre, che non le appartengono realmente, si raggruppano

¹⁵ MIELI G., Op. cit. pag. 52

insieme nella mente del bambino il quale dedica loro i sentimenti che, dopo un certo punto, comincia a voler riversare sul padre. È meglio avere un padre forte che può essere rispettato ed amato che trovarsi di fronte ad una madre che distribuisce ordini, permessi e proibizioni, tutte cose che non le appartengono veramente e di cui non sembra convinta. Di conseguenza quando il padre entra nella vita del bambino attira su sé i sentimenti che il bambino in precedenza aveva dedicato a certe qualità della madre; per quest'ultima l'intervento del padre rappresenta un grosso sollievo.

La presenza del padre nella casa è necessaria per la salute fisica e mentale della madre. I bambini sono estremamente sensibili al tipo di relazioni esistenti tra i genitori. Inoltre il padre deve offrire alla madre un sostegno morale, essere la base della sua autorità, colui che difende i principi della legge e dell'ordine che la madre instilla nel bambino. Non è necessario che egli sia continuamente presente per assolvere a questo compito, ma deve comparire abbastanza spesso perché il bambino si renda conto che egli è vivo e reale. Ogni donna deve saper parlare ed agire con autorità; se però essa deve rappresentare ambedue le parti e fornire ai suoi figli le regole e le norme, oltre a tutto l'amore di cui hanno bisogno, si trova gravata da un peso enorme. Inoltre è molto più facile per il bambino avere due genitori; in tal modo egli è sicuro dell'amore dell'uno anche quando odia l'altro: questo fatto di per sé stesso serve a garantirgli una maggior stabilità. Di tanto in tanto il bambino odia qualcuno e se non può sfogarsi contro il padre, perché non lo ha, odierà la madre; questo però lo sconvolge perché la madre è la persona che ama di più.

Quando le circostanze sono favorevoli, il padre è in grado di arricchire molto il mondo del bambino. La situazione ottimale per la formazione di una buona famiglia è quella in cui *sia il padre che la madre accettano di assumersi la responsabilità dell'esistenza del bambino.*

I bambini costruiscono i loro ideali, almeno in parte, basandosi su quello che vedono, o credono di vedere, quando osservano il padre. Essi scorgono un nuovo mondo che si apre di fronte a loro quando, a poco a poco, il padre descrive loro il lavoro verso cui si avvia la mattina e da cui ritorna la sera. I bambini conoscono bene il lavoro domestico, perché vi assistono quotidianamente, mentre il lavoro del padre e i suoi passatempi, ampliano la loro conoscenza del mondo esterno. Quando poi il padre si unisce ai giochi dei bambini, di solito è in grado di arricchirli di nuovi elementi.¹⁶

¹⁶ WINNICOTT D., Op. cit., pag. 115

I padri possono essere delle buone madri per limitati periodi di tempo e possono contribuire a proteggere la madre e il bambino da tutto ciò che tende ad interferire con il legame che esiste tra di loro e che rappresenta l'essenza della cura dei bambini.

La costruzione della sicurezza

Per essere teneri, amorevoli e affettuosi, gli esseri umani devono essere amati e curati nei loro primi anni, fin dal momento in cui nascono. Tenuti in braccio dalla madre, accarezzati, confortati. I bambini spaventati o disturbati possono in genere essere calmati e riportati a un senso di sicurezza se presi in braccio da qualcuno che li conforti. Mettere le braccia intorno a qualcuno significa manifestargli affetto e dargli un senso di sicurezza.¹⁷

Bambini che si sentono a disagio per situazioni insolite o che non stanno fisicamente bene spesso cercano un rifugio che li protegga. Questo rifugio è generalmente costituito dalle braccia della madre. È in gran parte attraverso i messaggi ricevuti dalla pelle che il piccolo si rassicura che tutto va bene.

Anche il dondolio rassicura il bambino perché nel ventre materno veniva automaticamente cullato dai normali movimenti del corpo della madre. Il sostegno che riceve dall'ambiente avvolgente della culla è molto rassicurante per lui in quanto la culla gli offre una certa ripetizione della vita che per tanto tempo ha condotto nel ventre materno e questo è confortante.

La fiducia a distanza è l'operazione logica ed affettiva più complessa che il bambino si trova a svolgere nei primi mesi di vita e passa attraverso l'interiorizzazione della presenza materna. Questa operazione si compie in un arco di tempo lungo e da un certo punto di vista non è mai ultimata, se pensiamo all'apprensione che noi stessi adulti sviluppiamo nei confronti di molte separazioni cui siamo sottoposti nel corso della vita.

È essenziale per il bambino poter investire l'adulto con cui si relaziona con la propria emozione, in attesa di un cenno che confermi il suo sentire e lo incoraggi se positivo.

La mamma, se attenta si accorge di questo sguardo a un tempo interrogativo e assorto, desideroso di catturare la sua partecipazione, risponde con un sorriso di compiacimento nel riconoscere l'abilità e la consapevolezza che il bambino ha raggiunto. Di fronte al sorriso materno il piccolo è

¹⁷ MONTAGU A., *Op. cit.*, pag. 116

compiaciuto e felice di questa conferma. In questo modo lentamente il bambino svilupperà una fiducia nella presenza della madre, immagine che verrà interiorizzata permettendo al bambino di portarla con sé nelle sue esplorazioni.

Tanto più il bambino verrà accudito con attenzione, come nell'utero che contiene, ma non comprime, tanto più si convincerà precocemente che quella presenza straordinaria che gli ha dato la vita e di cui solo si fida è ancora con lui, che c'è anche se comunica con lui in modo diverso; quanto più è tranquillo e certo di questa presenza, tanto più crescerà sereno, felice delle lente nuove acquisizioni che lo emancipano gradualmente senza però privarlo della sicurezza di base. In questo modo il bambino cresce non perché costretto, ma perché può.

Il percorso di allontanamento dalla sicurezza primordiale simbiotica è quindi influenzato dalla disponibilità affettiva materna: è la madre infatti che deve essere emotivamente disponibile alla separazione e non vivere l'attaccamento del bambino alla sua persona come una proprietà a cui è difficile rinunciare. La modalità arcaica di comunicazione deve essere sostituita da atteggiamenti o comportamenti più adatti all'evolversi della relazione. Tutte le relazioni affettive evolvono nel divenir del tempo, ma non decadono per questo se resta intatto il livello della loro intensità e qualità.

La figura materna non è chiamata a fare da sola tutto ciò. Ho già accennato che il padre, come durante la gravidanza e il parto, svolge un ruolo fondamentale di sostegno e di attiva partecipazione alle cure. Egli non è quindi importante solo per il suo contributo genetico, è essenziale per il suo ruolo di emancipazione del bambino dalla dipendenza. Egli è il primo estraneo che il bambino incontra. La sua presenza fisica ed emotiva fornirà al bambino il primo spazio di relazione diverso e alternativo a quello della madre: sarà la prima scoperta di un altro cui potersi riferire con fiducia, sarà l'ampliamento di un ambito di certezza entro cui muoversi.

Ciò che prova un bambino che si trova fra le braccia di qualcuno è il senso di armonia e di benessere. Tutti i bambini sono buoni ma riescono a saperlo solo di riflesso, grazie al modo in cui vengono trattati.

Il fascino dei neonati e dei bambini ha un grande potere senza il quale essi non avrebbero nessun'arma per poter compensare i loro molti svantaggi in quanto piccoli esseri deboli, indifesi, inesperti e dipendenti da un mondo di adulti; in questo modo evitano di entrare in competizione e attirano l'assistenza necessaria. Così intensa è la tenerezza suscitata dai piccoli che servono da

catalizzatori. Un cucciolo risveglia un comportamento materno in tutti noi; desideriamo accarezzarlo, proteggerlo e prendercene cura. In ciascuno di noi scatta quel meccanismo di risposta che ci fa diventare teneri e desiderosi di mettere a disposizione del piccolo i nostri servizi.¹⁸

Il periodo che segue subito dopo la nascita è il momento della vita che si imprime maggiormente una volta fuori dal corpo della madre. Ciò che entra in contatto con il bambino è ciò che lui sente essere la natura stessa della vita; le impressioni che seguono possono solo qualificare, in misura maggiore o minore la prima impressione percepita quando non possedeva informazioni precedenti sul mondo esterno; il cambiamento che ha luogo rispetto alla totale ospitalità dell'utero è enorme, ma egli è pronto per il grande balzo dal grembo materno al suo posto fra le braccia. Ciò che non è preparato ad accettare è un eventuale balzo nel nulla, nella non-vita, in una cesta rivestita di stoffa, senza un suono, un odore e il battito stesso della vita. Ogni nervo che termina sotto la sua pelle esposta alla vita implora l'atteso abbraccio; tutto il suo essere, il suo profondo carattere, lo portano ad essere tenuto in braccio. Per milioni di anni i bambini appena nati sono stati vicini alle loro madri fin dal momento della nascita.

Se si sente sicuro, desiderato e a suo agio prima di essere capace di pensare, il modo di vedere le esperienze future del bambino avrà un carattere molto diverso rispetto a quello di un bambino che non si sente accettato e non è stimolato dalle esperienze mancate, che è abituato a vivere in uno stato di insoddisfazione dei propri bisogni, benché le esperienze successive di entrambi possano essere identiche.

Quando le esperienze successive hanno un carattere che non corrisponde a quello delle esperienze primarie che l'hanno condizionato, il bambino tende a modificarle, in meglio o in peggio, perché esse assumano quel carattere mancante. Se è abituato alla solitudine, inconsciamente farà in modo che si crei intorno a lui un simile livello di solitudine, e i tentativi da parte sua o delle circostanze di modificare tale situazione rispetto alle sue abitudini, saranno contrastati dalla sua tendenza verso la stabilità. Quindi quando un neonato costruisce l'immagine del rapporto esistente con tutto ciò che si trova al di là di se stesso, crea quella struttura concettuale che diventerà la sua dimora per sempre, alla quale rapporterà tutto e con la quale misurerà tutto creando un certo equilibrio.

¹⁸ LIEDLOFF J., Op. cit., pag. 32

Le nevrosi e le alienazioni mentali sostengono gli individui deprivati nell'affrontare il peso insopportabile della realtà con l'affiorare di una certa insensibilità che permette di sopraffare l'insostenibile dolore. Ci sono delle persone che si procurano cicatrici o si imbruttiscono volontariamente per evitare che gli altri diventino troppo affettuosi nei loro confronti, tanto da non poter riconciliarsi con i propri sentimenti di disamore. Ci sono uomini e donne attratti solo da persone che non potrebbero mai interessarsi a loro. I fallimenti di qualsiasi genere di solito possono essere riportati non alla mancanza di capacità né alla sfortuna o alla competitività, ma alla tendenza del soggetto a mantenere la condizione in cui ha imparato a sentirsi a proprio agio.

Le persone deprivate affettivamente che perdono colui o colei che riveste un ruolo affettivo perché viene a mancare, a causa della morte o di una separazione, perdono speranza di poter trovare un nuovo sostegno e non riescono a sostenere il vuoto che sentono dentro e fuori di sé che l'altro una volta colmava. Il loro essere è un contenitore vuoto che dipende da qualcun altro per essere colmato.

La persona matura invece si addolorerà per la perdita di una persona amata ma farà richiamo alle proprie forze per abituarsi alla nuova situazione, magari ritirandosi in isolamento per un certo periodo. Nelle culture evolute esistono sostegni di tipo rituale al processo del dolore (cerimonie, raduni.). in genere viene concesso un lasso di tempo perché la persona possa riorientarsi garantito dalla società; la possibilità stessa di indossare l'abito nero, o qualsiasi altro segno che indichi di essere fuori gioco (fuori dai colori della vita) è come essere uno spirito in crisalide che chiede alla società la solidarietà e l'indulgenza necessaria. Il fatto che la civilizzazione abbia sminuito il ricorso a queste consuetudini porta allo svilupparsi di difese parallele, spesso sotto forma di malattia o incidente, se non si presentano migliori opportunità per un periodo di riabilitazione.

Lo sviluppo affettivo e i legami di attaccamento

Le emozioni non hanno solo lo scopo di esprimere uno stato d'animo, ma assumono significato nelle relazioni con l'adulto. Esse fungono da mediatori nella regolazione delle interazioni con il caregiver. Gli adulti solitamente si rivolgono al neonato di qualche settimana commentando le sue reazioni emotive, rispondendo ai suoi movimenti e al suo sorriso che interpretano come una risposta sociale. In questo gioco interattivo, le madri attribuiscono più o meno coscientemente una intenzionalità emotiva alle manifestazioni del bambino e questa funzione dell'adulto consiste nel

rispondere in modo appropriato ai segnali del piccolo, modulando il proprio comportamento in base al suo livello di sviluppo. Attraverso questa socializzazione delle emozioni, ossia attraverso l'attribuzione di significato e ad eventi e stimoli interni ed esterni che attivano le emozioni, il bambino apprende dagli adulti quali siano le condotte emotive appropriate nelle diverse situazioni e accettate dalla sua cultura di appartenenza. Apprende anche quali siano i modi più consoni sia per manifestare le emozioni sia per far fronte agli stimoli e agli eventi.

Daniel Stern, uno psichiatra americano, studiò empiricamente gli scambi che avvengono fra genitori e figli. Egli ritiene che i fondamentali della vita emotiva sono posti in questi momenti di grande intimità. Di tutti questi istanti, i più importanti sono quelli che permettono al bambino di sentire che le sue emozioni incontrano l'empatia dell'altro, sono accettate e ricambiate, in un processo che Stern chiama "sintonizzazione". Secondo Stern i tanti momenti di sintonizzazione e de-sintonizzazione fra genitori e figli plasmano le aspettative emotive che gli adulti immettono nel rapporto. La sintonizzazione avviene tacitamente: viene inserita come un elemento ritmico della relazione.

Stern ha studiato il processo con precisione microscopica videoregistrando per ore il comportamento delle madri con i propri figli. Egli ha scoperto che attraverso la sintonizzazione, le madri comunicano ai figli di partecipare ai loro sentimenti. Il messaggio di conferma sta nel fatto che la madre presenta più o meno lo stesso livello di eccitazione del piccolo. Questi piccoli gesti finalizzati ad entrare in sintonia con il proprio bambino danno a quest'ultimo la sensazione rassicurante di essere emotivamente collegato alla madre. Stern ha riscontrato che quando interagiscono con i figli le madri emettono questo messaggio circa una volta al minuto.

La sintonizzazione è molto diversa dalla semplice imitazione. Se si imita un bambino significa solamente che si sa quello che sta facendo, ma non come effettivamente si sente mentre lo fa. Se si vuole comunicare che percepiamo le sue sensazioni, occorre riprodurre i suoi sentimenti interiori in un altro modo. Solo allora il bambino sente di essere compreso.

Stern sostiene che il bambino, facendo riferimento a questi ripetuti momenti di sintonizzazione, comincia a sviluppare la percezione che gli altri possano e vogliano condividere i suoi sentimenti. Quando i genitori non sono in sintonia con i figli, la situazione induce in loro un profondo turbamento. Quando un genitore non riesce mai a mostrare alcuna empatia con le emozioni del bambino (gioia, pianto, bisogno di essere cullato), questi comincia a evitare di esprimerle e forse anche di provarle. In questo modo, probabilmente, molte emozioni cominciano ad essere cancellate

dal repertorio delle relazioni intime, soprattutto se, anche in seguito durante l'infanzia, quei sentimenti continuano ad essere scoraggiati. Per lo stesso motivo, i bambini possono arrivare a preferire una gamma di emozioni infelici, a seconda di quali di esse vengono ricambiate dai genitori.

Tuttavia, nelle relazioni "riparative" c'è speranza: le relazioni della vita, con amici, parenti..., riplasmano in continuazione il modo di relazionarsi dell'individuo. Uno squilibrio insorto a un certo punto della vita può essere corretto più tardi; si tratta di un processo che dura tutta la vita.¹⁹

Teoria dell'attaccamento

La teoria dell'attaccamento elaborata e proposta da John Bowlby (1969) è stata successivamente arricchita da Mary Ainsworth.

J. Bowlby teorizza l'attaccamento come una *predisposizione biologica del piccolo verso la persona che gli assicura la sopravvivenza, prendendosi cura di lui*. Sono il bisogno di contatto e di conforto a muovere primariamente il piccolo verso una figura di attaccamento privilegiata (solitamente la madre). La ricerca della vicinanza rappresenta la manifestazione più esplicita dell'attaccamento.

Nei bambini piccoli, l'attaccamento si struttura a partire dalla convergenza tra alcuni comportamenti che egli mette in atto e che rappresentano schemi biologicamente programmati per mantenere la vicinanza quali il pianto, il sorriso, l'aggrapparsi, e le risposte dell'adulto che appartengono anch'esse alla categoria degli schemi programmati per renderlo sensibile ai segnali del bambino, permettendogli, ad esempio, di differenziare tra i diversi tipi di pianto e di intervenire per soccorrere ed aiutare il piccolo.

La vicinanza della madre e l'esplorazione sono i due poli di questo legame preferenziale che vede il bambino e la figura di attaccamento impegnati per il raggiungimento di un obiettivo comune (sopravvivenza e successo riproduttivo).

L'esplorazione dell'ambiente, che comprende giocare con i coetanei e il dedicarsi ad attività diverse, viene considerata una componente antitetica del comportamento di attaccamento. Infatti, quanto più l'ambiente presenta pericoli ed ostacoli o viene percepito come pericoloso, tanto più si accrescono i segnali del piccolo volti a mantenere la vicinanza e a ottenere protezione. Quando

¹⁹ CAMAIONI-DI BLASIO, Psicologia dello sviluppo, Il Mulino, 2002

invece un individuo si sente sicuro, tende ad allontanarsi dalla sua figura di attaccamento per esplorare il mondo.

Gli esseri umani, assieme agli altri mammiferi e a diversi tipi di uccelli, hanno una tendenza innata a cercare la vicinanza e il contatto di uno o più individui. È da questa tendenza che hanno origine sia l'amore dei bambini per la madre e il padre, sia quello degli adulti per il loro partner, la gioia per la presenza della persona amata e la sofferenza per la sua perdita. Bowlby non accetta l'idea che il bisogno di vicinanza con la madre sia una conseguenza dell'essere nutriti da lei in quanto questo contrasta con il fatto che molti piccoli che già subito dopo la nascita sono in grado di nutrirsi da sé seguono le loro madri. Inoltre, gli studi sulle scimmie antropomorfe diretti da Harlow negli anni '50 e '60 hanno evidenziato in questi animali una tendenza a cercare il contatto con un soggetto morbido, piuttosto che con quello che fornisce il cibo.²⁰

Esaminando diverse ricerche sugli animali, e confrontandole con dati clinici e osservativi sui bambini, Bowlby è giunto alla conclusione che esiste un *sistema comportamentale*, indipendente da quelli del sesso e dell'alimentazione rivolto al mantenimento della vicinanza con uno o più individui particolari. Questo sistema comportamentale è presente nei mammiferi e in diversi tipi di uccelli, ed è stato selezionato nel corso dell'evoluzione delle specie perché ha offerto ai piccoli una preziosa difesa dai predatori.²¹

Bowlby era stato colpito dal fenomeno descritto da Konrad Lorenz a proposito delle risposte che in alcune specie di uccelli determina il mettersi a seguire. Le piccole oche appena nate seguono la propria madre e mostrano segni analoghi di angoscia quando sono separati da lei, indipendentemente dal fatto che essa fornisca loro il cibo. Harlow invece descrisse come aveva separato alla nascita dei piccoli di scimmia dalle loro madri e come li aveva allevati con l'aiuto di madri fantoccio. In una serie di esperimenti i piccoli di scimmia venivano messi a confronto con una madre fantoccio alla quale era attaccato un biberon e con un'altra madre fantoccio senza biberon, ma coperta di una stoffa morbida spugnosa e pelosa. Le piccole scimmie mostrarono una chiara preferenza per la madre pelosa anche se erano nutrite solo dalla madre fantoccio allattante. *Bowlby conclude quindi l'esistenza di un sistema di attaccamento non collegato al nutrimento.*

Lo scopo biologico del sistema di attaccamento è la *protezione dai predatori* che doveva essere una necessità vitale nelle condizioni ambientali in cui si era evoluto l'uomo primitivo. I lattanti e i

²⁰ HOLMES J., La teoria dell'attaccamento, Raffaello Cortina Editore, 1993

²¹ Ibidem pag.124

bambini piccoli hanno bisogno di stare vicini alle loro madri in ogni momento, e di segnalare la separazione se devono rimanere al sicuro dai predatori.

La teoria dell'attaccamento è una teoria spaziale: quando sono vicino a chi amo mi sento bene, quando sono lontano sono ansioso, triste e solo. L'attaccamento è mediato dal guardare, dall'ascoltare e dal tenere. La vista di chi amo mi riempie l'animo, il suono della sua voce risveglia sensazioni piacevoli e sentire la sua pelle contro la mia mi dà un senso di calore, di sicurezza e di benessere.

Sentire l'attaccamento vuol dire sentirsi sicuri e protetti. Per contro, una persona con un attaccamento insicuro può avere un misto di emozioni verso le figure di attaccamento: amore intenso e dipendenza, paura del rifiuto, irritabilità e vigilanza. La mancanza di sicurezza suscita un desiderio di vicinanza e la determinazione rabbiosa di punire le proprie figure di attaccamento per il più piccolo indizio di abbandono.

Fasi dello sviluppo dei legami di attaccamento

1 – *Primi due mesi*. Il bambino si orienta verso qualunque persona e produce i segnali di attaccamento di cui è dotato quali il pianto, il sorriso e le vocalizzazioni allo scopo di indurre l'avvicinamento e il contatto di qualsiasi essere umano, senza distinzione. Si tratta di comportamenti che hanno la funzione biologica di assicurare benessere, sicurezza e protezione.

2 – *3-6 mesi*. Il bambino non muta il suo comportamento o i segnali di vicinanza verso le persone, ma appare sempre più in grado di discriminare tra figure familiari e persone sconosciute e comincia ad orientarsi verso le figure familiari e in particolare verso quella che si prende cura di lui.

3 – *6 mesi-2 anni*. Il bambino impara a camminare e amplia notevolmente il proprio repertorio comportamentale. Ora può seguire la madre, avvicinarsi, allontanarsi da lei, prendere l'iniziativa del contatto fisico. Mantiene un contatto preferenziale con la figura di attaccamento, mentre gli altri familiari diventano figure di attaccamento secondarie e gli estranei suscitano reazioni caute e distaccate. In questa fase si manifestano l'ansia da separazione e la paura dell'estraneo che indicano il timore di essere lasciato solo.

4 – *Dai 2 anni in poi.* I bambini diventano capaci di adottare comportamenti intenzionali, di pianificare i propri obiettivi e di tenere conto delle esigenze altrui. Si stabilisce un rapporto reciproco basato sulle abilità del bambino di intuire e di comprendere le emozioni e i sentimenti della madre e di adattarsi, in parte, alle sue esigenze. Il riferimento specifico continua ad essere la madre, ma si manifestano anche altre forme di attaccamento che tuttavia sono influenzate dal modo in cui si è venuto organizzando l'attaccamento verso la figura preferenziale.

Bowlby ritiene che il comportamento e il tipo di relazione affettiva che i genitori stabiliscono con i figli avranno ripercussioni non solo sul modo in cui si organizza il legame, ma anche sull'adattamento futuro.²²

Tipologie di attaccamento

Gli indicatori per comprendere se il bambino ha sviluppato un legame sono quelli che si manifestano nelle situazioni di separazione. In particolare, Mary Ainsworth ha condotto osservazioni di tipo qualitativo e longitudinali su bambini piccoli, per studiare le differenze individuali in relazione alla sicurezza dell'attaccamento. Il metodo messo a punto dalla Ainsworth viene chiamato "*Strange Situation*" e ha lo scopo di delimitare una situazione sperimentale di leggero stress che consenta di cogliere i segnali del bambino, di età tra i 12 e 18 mesi, alla separazione e alla riunione con la madre.

Attraverso le osservazioni del comportamento del bambino durante la *Strange Situation*, in presenza e in assenza della madre e in occasione della riunione con la madre, M. Ainsworth e colleghi hanno distinto tre fondamentali tipologie di attaccamento che corrispondono a legami affettivi strutturatisi nel corso del primo anno di vita.

1 – Attaccamento insicuro-evitante. Caratterizza i bambini che durante il primo anno di vita hanno sperimentato un rapporto con una figura di attaccamento insensibile ai loro segnali e rifiutante sul piano del contatto fisico. Stabiliscono un legame che viene detto evitante. Non sembrano avere fiducia in una adeguata risposta materna e mostrano uno spiccato distacco ed evitamento della vicinanza e del contatto con la madre. In assenza della madre, infatti, si mostrano indifferenti, non reagiscono alla separazione e sembrano concentrati sui giochi e sugli oggetti ed esibiscono un eccesso di autonomia e di attenzione al compito.

²² CAMAIONI-DI BLASIO., *Op. cit.*, pag. 224

Quando la madre ritorna, non si avvicinano a lei oppure evitano attivamente il contatto. I bambini insicuri-evitanti per scongiurare il rischio di esperienze di rifiuto e di indifferenza sperimentate nella relazione con la figura di attaccamento tendono a non mostrare il proprio stato emotivo, soprattutto quando avrebbero bisogno di sostegno e di consolazione, ed esprimono una notevole prudenza verso gli altri, percepiti come minacciosi. Inoltre, nelle relazioni di sfruttamento in cui il bambino domina in maniera costante l'altro, spesso lo sfruttatore ha una storia di evitamento. Sono bambini più permalosì, più sensibili alla critica.

L'attaccamento evitante si presenta con maggior frequenza nei bambini le cui madri sono invadenti, poco attente alle richieste dei figli.

Nell'attaccamento evitante il bambino cerca di minimizzare i suoi bisogni di attaccamento allo scopo di prevenire il rifiuto, rimanendo allo stesso tempo in un contatto distante dall'agente delle cure materne il cui rifiuto, come i propri bisogni stessi, viene rimosso alla coscienza. I bambini con attaccamento evitante mostrano poco aggressività aperta nella Strange Situation sebbene manifestino molto spesso esplosioni di aggressività ingiustificata a casa. La risposta evitante potrebbe essere un modo di tenere a bada l'aggressività e così pacificare la madre alla quale il bambino ha disperatamente bisogno di sentirsi vicino, ma anche che egli teme lo rimproveri se rivela troppo apertamente i suoi bisogni, oppure se le mostra quanta rabbia egli senta per essere stato abbandonato.

2 – Attaccamento sicuro. Caratterizza i bambini che hanno avuto una madre sensibile ai segnali di sconforto e disagio e responsiva alle loro richieste. Durante la Strange Situation sono capaci di equilibrare il comportamento esplorativo con quello di attaccamento. Confidando nella responsività della madre durante le situazioni di pericolo, di stress o di paura, mantengono una sicurezza interna che consente loro di esplorare il mondo. In presenza della madre, sono in grado di concentrarsi sui giochi e di esplorare l'ambiente. Quando sperimentano la separazione dalla madre mostrano, in maniera più o meno evidente, segni di disagio e di sconforto, ma al ritorno della madre non sono solo in grado di esprimere chiaramente il loro desiderio di contatto fisico e di vicinanza, ma riescono anche ad essere da lei facilmente calmati e consolati, per poi ritornare ad esplorare l'ambiente. I bambini con legami di attaccamento sicuro sono dotati di maggiori competenze sociali e amicali rispetto ai coetanei insicuri.

3 – Attaccamento insicuro ansioso ambivalente. Questi bambini, durante i primi mesi di vita, hanno avuto una madre imprevedibile nelle risposte: affettuosa per un proprio bisogno e rifiutante su sollecitazione del bambino. I bambini ansioso-ambivalenti, incerti circa la disponibilità della madre nel fornire aiuto e protezione, appaiono completamente assorbiti dalla figura di attaccamento, ma non riescono ad utilizzarla come base sicura da cui partire per esplorare l'ambiente. Durante la separazione dalla madre, esprimono evidenti segni di stress, disagio e angoscia che non vengono placati nemmeno con il ritorno della madre. Anzi, al suo rientro le si avvicinano per farsi consolare, ma poi si allontanano da lei e la rifiutano manifestando una chiara ambivalenza, composta da comportamenti aggressivi o al contrario da lamenti passivi e inconsolabili.

La strategia ambivalente comporta l'aggrapparsi all'agente delle cure con una sottomissione eccessiva, o l'adozione di una inversione di ruolo nella quale ci si cura dell'agente delle cure materne invece che viceversa. Qui i sentimenti di rabbia per il rifiuto sono soggetti in massimo luogo all'esclusione difensiva.

4 – Attaccamento disorganizzato. In questo caso c'è stato un vero e proprio fallimento nella costruzione del legame con la madre poiché il bambino non è in grado di organizzare una strategia comportamentale unitaria ed emette segnali inadeguati a mantenere e strutturare il legame. Questo tipo di attaccamento è associato a situazioni nelle quali la figura di attaccamento è dominata da esperienze traumatiche (lutti, abusi sessuali nell'infanzia) o a condizioni nelle quali i bambini stessi sono vittime di maltrattamento.²³

I modelli operativi interni

Il legame di attaccamento determina rappresentazioni mentali di sé e degli altri che hanno la funzione di indirizzare l'individuo nella interpretazione delle informazioni che provengono dal mondo esterno (gli esseri umani hanno bisogno di sicurezze) e di guidare il suo comportamento nelle situazioni nuove. Essi sono rappresentazioni mnestiche che derivano dalla memoria delle immagini che il soggetto ha costruito dei genitori e di sé stesso.

Nel pattern di attaccamento sicuro i modelli operativi si costituiscono a partire dalla rappresentazione della figura di attaccamento come disponibile a rispondere positivamente e coerentemente alle richieste di aiuto e di conforto. La rappresentazione di sé, di conseguenza, è

²³ CAMAIONI-DI BLASIO, Op cit., pag. 226

impregnata dal senso di essere fundamentalmente degno di amore, e dall'idea che le proprie esigenze di conforto hanno valore e potranno trovare spazio.

In quelli insicuri i modelli operativi convogliano una rappresentazione della figura di attaccamento come non disponibile alle richieste di aiuto e di conforto, riluttante, distante e ostile e un'immagine di sé essenzialmente non meritevole di amore, attenzione e affetto. Modelli mentali interni che risultino da esperienze di attaccamento con figure rifiutanti rispetto ai bisogni, fanno sì che i bambini non imparino ad esprimere le loro emozioni in modo appropriato, al momento giusto, nella giusta misura e nel giusto contesto e percepiscano il mondo come non amico.

Sebbene rivisitati sulla base delle nuove esperienze della vita, si pensa che i modelli primari costituitisi nell'infanzia abbiano una influenza fortissima sia sullo sviluppo successivo dei modelli stessi sia sulla esperienza attuale della persona.²⁴

La teoria dell'attaccamento considera la propensione a stringere relazioni emotive intime con particolari individui come una componente di base della natura umana, già presente in forma germinale nel neonato e che permane durante tutta la vita adulta. Nella prima e nella seconda infanzia i legami sono con i genitori. Durante l'adolescenza e nella vita adulta questi legami persistono. Nella teoria di attaccamento perciò i legami affettivi non vengono considerati né subordinati né derivati dal cibo e dal sesso. Né si ritiene che sia infantile desiderare conforto e sostegno nelle avversità. La capacità di stringere legami intimi con le altre persone, talvolta nel ruolo di chi chiede la cura e talvolta nel ruolo di chi la fornisce, è considerata una delle caratteristiche principali di un funzionamento efficace della personalità e della salute mentale.

Per tutta la vita gli esseri umani hanno dei legami di attaccamento: a quelli con i genitori e fratelli si aggiungono quelli con insegnanti, amici e con il partner sessuale; a differenza degli animali l'essere umano può inoltre instaurare dei legami di attaccamento anche con istituzioni come la patria, il credo religioso, il partito politico, l'associazione...

²⁴ Ibidem pag 252

La base sicura



Mary Ainsworth fu la prima a usare l'espressione "*base sicura*" per descrivere l'atmosfera creata dalla figura di attaccamento per la persona che le si attacca. L'essenza della base sicura è che essa crea un trampolino per la curiosità di esplorazione. Quando il pericolo incombe ci si aggrappa alle nostre figure di attaccamento. Dove non esiste base sicura, l'individuo è in uno stato di inquietudine e fa ricorso a manovre difensive (scissione della rabbia, inibizione della sessualità o al contrario sessualizzazione compulsiva delle relazioni) allo scopo di minimizzare la sofferenza per l'angoscia della separazione e, se necessario, manipolare il sostegno a scapito di un sodalizio veramente reciproco.

L'attaccamento nella vita adulta

È attraverso i modelli operativi interni che i pattern di attaccamento dell'infanzia sono trasposti nella vita adulta e vengono trasmessi alla nuova generazione. Secondo Bowlby l'attaccamento e la dipendenza, sebbene non più evidenti allo stesso modo che nei bambini piccoli, rimangono attivi lungo tutto il ciclo vitale. Per gli adolescenti la casa dei genitori rimane un importante punto di riferimento, e il sistema di attaccamento tornerà a riattivarsi in momenti di minaccia, malattia e stanchezza.

Bowlby vedeva il matrimonio, o la vita di coppia in generale, come la manifestazione adulta dell'attaccamento, nel senso che questa relazione fornisce una base sicura, permettendo il lavoro di esplorazione, e un guscio protettivo in tempi di bisogno. Bowlby considera il piacere fisico non come uno scopo in se stesso, ma come un segnale indicatore verso l'oggetto, e in tal modo tendeva a minimizzare il ruolo della sessualità nel matrimonio. Così come la relazione madre-bambino non

può essere intesa come basata essenzialmente sull'alimentazione, così i legami di coppia adulti non possono essere adeguatamente spiegati dalla sessualità. Il sesso senza l'attaccamento e i matrimoni senza sesso sono fenomeni comuni da suggerire che il sistema di attaccamento e il comportamento sessuale siano entità psicologiche separabili. In salute e malattia è una formula che ricorda lo scopo psicologico del matrimonio, ossia quello di fornire una base sicura e un sistema di attaccamento che può essere riattivato in tempi di bisogno. L'influenza inconscia del sistema di attaccamento per mezzo dei modelli operativi interni ha probabilmente una parte importante nella scelta del coniuge e dei pattern di relazione al matrimonio (pattern di matrimonio fobico-controfobico nel quale una persona con attaccamento ambivalente sarà attratta da un consorte evitante controfobico in un sistema di reciproca difesa contro l'angoscia di separazione).²⁵

Si possono formulare due pattern:

- *Strategia evitante* “ho bisogno di essere vicino alle mie figure di attaccamento per sentirmi sicuro, ma esse possono rifiutare i miei tentativi di avvicinamento, allora io sopprimerò i miei bisogni sia che riguardino me sia che riguardino loro.” - L'aggressività tende ad essere spostata o scissa.
- *Strategia ambivalente* “ho bisogno di essere vicino alle mie figure di attaccamento, ma esse possono essere insufficienti nelle loro risposte, allora io mi aggrappo a loro e insisterò sul fatto che mi rispondano e che si occupino di me.” Ci si ritira dall'attività esplorativa.

Il lavoro del dolore per la perdita consiste nel ricostruire una base sicura. La costruzione di un attaccamento sicuro dipende da un sicuro ambiente di sostegno che in passato è stato sufficientemente affidabile da resistere e trasformare l'ostilità. Nuovi attaccamenti si possono formare solo quando si sia rinunciato ai vecchi. Nella misura in cui ciò avviene, in genere attraverso l'aiuto di un terapeuta che per un certo periodo diventa base sicura, la persona lascerà andare gradualmente l'attaccamento al terapeuta costruendosi una base sicura dentro sé.

L'attaccamento fornisce una serena atmosfera di sfondo e di sicurezza all'interno della quale si possono sperimentare sentimenti più pericolosi. La persona può aver bisogno di abbracciare, accarezzare e allo stesso tempo di essere toccata ed abbracciata entrando così in contatto con la “madre ambiente” che l'ha delusa o che è stata assente nella sua infanzia. Questo può essere un nuovo inizio per alcune persone.

²⁵ HOLMES J., *Op. cit.*, pag 87

La persona nevrotica basa la sua relazione con il mondo su assunti obsoleti; per esempio, che sarà ignorata o delusa dalle persone, oppure che i suoi sentimenti saranno respinti o ridicolizzati. Questi sono rispecchiamenti del modo in cui la persona è stata trattata da bambina e non hanno necessariamente relazione con la realtà corrente, e possono portare a un adattamento insufficiente sotto forma di relazioni evitanti o ambivalenti.

Due fattori operano per mantenere questi modelli obsoleti. Il primo è *l'esclusione difensiva di emozioni dolorose* che può essere superata dalla trasformazione affettiva. Il secondo fenomeno è il *bisogno di preservare un significato e ordinare l'informazione che viene assunta dall'ambiente in qualche tipo di schema, per quanto inappropriato*.

Parte del compito della terapia consiste nel tirar fuori e modificare questi schemi mentali soverchianti.

Adult Attachment Interview

Fu messa a punto dalla Main e dai suoi collaboratori nel 1985 per valutare i modelli operativi del mondo interno del genitore in relazione all'attaccamento.

Si tratta di una intervista semi strutturata.

Al soggetto si chiede:

- di scegliere cinque aggettivi che descrivano nel modo migliore la sua relazione con ognuno dei genitori durante l'infanzia e di illustrarli con ricordi specifici;
- di dire quello che faceva durante l'infanzia quando era turbato;
- a quale genitore si sentisse più vicino e perché;
- se il soggetto si sentisse rifiutato o minacciato dai propri genitori;
- perché pensa che i genitori si siano comportati così;
- come è cambiata con il passare del tempo la relazione con i propri genitori;
- quanto le sue esperienze primitive possano aver influenzato il suo modo di funzionare attuale.

Le risposte sono state classificate in quattro categorie:

- 1 - autonomo-sicuro
- 2 - abbandonante-distaccato,
- 3 - preoccupato-intrappolato,
- 4 - irrisolto-disorganizzato.

I *genitori autonomo-sicuri* forniscono racconti di infanzie sicure. Gli attaccamenti vengono valutati e, anche se le loro esperienze sono state negative, c'è un senso di dolore provato e superato.

Il *gruppo abbandonante-distaccato* fornisce racconti incompleti e brevi idealizzando il passato.

I *genitori preoccupati intrappolati* fanno racconti incostanti e caotici nei quali appaiono ancora eccessivamente coinvolti in conflitti e difficoltà passate con i quali stanno ancora lottando.

La *categoria irrisolti-disorganizzati* si riferisce ad eventi traumatici che non sono state emotivamente risolti.

Parecchi studi hanno mostrato correlazioni costanti tra lo stato di attaccamento di bambini nella Strange Situation e quello delle loro madri nella Adult Attachment Interview.

Gli autori hanno trovato che tra i bambini insicuri il 73% aveva madri “insicure”, mentre l'80% di madri “sicure” avevano bambini “sicuri”. Ciò sostiene il punto di vista secondo il quale lo stato di attaccamento è una funzione della relazione genitore-bambino e suggerisce che l'insicurezza materna è il più potente trasmettitore di attaccamento insicuro tra le generazioni.

Ciò dà sostegno al punto di vista secondo il quale lo stato di attaccamento è una funzione della relazione bambino-genitore.

I genitori di bambini insicuri falliscono nel rispondere in modo appropriato alle angosce del proprio bambino, o ignorandolo (evitandolo) o diventando troppo coinvolti, facendosi prendere dal panico, o rimanendoci impantanati (ambivalenti). Il bambino è quindi forzato a ricorrere a meccanismi di difesa primitivi al fine di mantenere gli affetti entro limiti tollerabili. Sentimenti di aggressività possono essere repressi o scissi, come nel bambino evitante che non reagisce all'assenza della propria madre, ma poi mostra un'aperta aggressività verso i giocattoli o i fratelli; o il bambino insicuro-ambivalente che può mostrare una compiacenza esagerata basata sull'identificazione con l'aggressore. Questo può portare anche a comportamenti adulti di cattivo adattamento come l'evitamento delle relazioni sociali, comportamenti autolesionistici, l'abuso di sostanze.²⁶

²⁶ HOLMES J., *Op. cit.*, P 124

I dati raccolti dalla Adult attachment Interview hanno evidenziato che, almeno nei paesi occidentali, almeno un terzo degli adulti hanno alte probabilità di avere relazioni caratterizzate dall'attaccamento ansioso e ciò potrebbe costituire un grande fattore di vulnerabilità rispetto alla malattia nel caso ci si debba confrontare con eventi stressanti.

La perdita e lo stile di attaccamento influenzano la vulnerabilità ai disturbi psichiatrici per mezzo degli effetti avuti sulla personalità dalle difficoltà passate. *Ma le relazioni presenti di una persona (sostegno disponibile da parte della famiglia, degli amici e delle persone vicine) sembra anche essere una fonte importante di protezione contro l'impatto dello stress.*

La deprivazione emotiva nei bambini è una malattia sociale; è responsabilità della società porre rimedio attraverso la formazione degli operatori addetti alle cure del bambino e dei loro genitori; l'aiuto alle persone perché trovino sicurezza nella vita promuovendo stretti legami emotivi; l'incoraggiamento all'espressione del dolore e dello sconforto quando questi legami vengono spezzati.

Il momento della crescita: dalla dipendenza infantile alla reciprocità adulta

Come abbiamo visto nei precedenti capitoli, lo sviluppo dell'indipendenza e la capacità di maturare dal punto di vista emotivo derivano in gran parte dal *vissuto "in braccio"*: non si può diventare indipendenti dalla propria madre se non tramite lei, attraverso il suo ruolo svolto in modo corretto, che procura l'esperienza di vivere in braccio, permettendo al bambino di crescere una volta completata tale fase.²⁷

L'esigenza del contatto fisico si esaurisce velocemente, una volta raggiunta la propria quota di esperienze, ma esso si renderà nuovamente necessario nei momenti di disagio che un bambino, ma anche un adulto, non è in grado di affrontare con i propri mezzi.

Tali momenti si diradano sempre di più, mentre la fiducia in se stessi aumenta. Il bambino con un solido bagaglio di esperienze affettive richiede il conforto del contatto fisico con sua madre solo in casi di emergenza.

Il ruolo della madre rimane quello di dare e di prendersi cura senza pretendere nulla in cambio se non la soddisfazione di avere dato. La madre ha cura del bambino semplicemente perché lui esiste; la sua esistenza è una ragione sufficiente per garantire il suo amore. Lei lo accetta in modo

²⁷ LIEDLOFF J., *Op. cit.*, pag 54

incondizionato e costante, mentre il padre emerge come una figura importante, che si interessa allo sviluppo del suo comportamento sociale e al suo progredire verso l'indipendenza. L'amore costante del padre conserva lo stesso carattere di quello della madre, ma è avvolto da un'aurea di approvazione rispetto all'agire del bambino. La natura assicura così sia la stabilità sia la proiezione verso il sociale. In seguito, come abbiamo visto, il padre emergerà sempre più chiaramente come rappresentante della società e guiderà il bambino, mostrando con l'esempio ciò che si aspetta da lui, verso delle scelte comportamentali adeguate ai costumi particolari che dovrà condividere.

Per i ragazzi saranno gli uomini ad offrire per lo più l'ispirazione e l'esempio nell'apprendere il loro ruolo culturale, perché così si usa nella loro società. Le ragazzine invece quando il loro grado di sviluppo indicherà che lo spirito di associazione dovrebbe trasformarsi in partecipazione, imiteranno le donne.

L'obiettivo delle attività di un bambino è sviluppare la fiducia in se stesso. Prestando una quantità di aiuto maggiore o minore di quanto lui realmente richieda, si rischia di vanificare tale fine.



Il bambino dipende principalmente dalle figure dei genitori fino al periodo dell'adolescenza, quando ha luogo un altro cambiamento fisico e psichico forte, legato a una importante modificazione ormonale che, con lentezza e gradualità, accompagna il ragazzo verso la conquista dell'autonomia adulta.

Volenti o nolenti i genitori segnano in maniera indelebile il mondo affettivo dei propri figli, lo determinano nella loro esperienza infantile che sta inevitabilmente alla base della vita.

I genitori passano da filtro protettivo a riferimento affettivo fondamentale perché il bambino possa condividere ed elaborare le proprie esperienze. A mano a mano che cresce egli avrà ancora bisogno di potersi confrontare: questo rafforzerà la sua persona, allargherà la sua competenza, aumenterà la sua libertà.

Quanto più solido, condiviso, confermato sarà stato questo terreno di esperienza, tanto più sicuro e fiducioso nei suoi riferimenti interni sarà il ragazzo durante la sua avventura adolescenziale. *L'adolescenza si situa nella evoluzione della vita dell'uomo come il secondo parto.* Del parto infatti ha le caratteristiche: una trasformazione fisica che segna il passaggio da uno stato all'altro accompagnata da una modificazione emotiva lenta e graduale.

Se il parto segna il passaggio dalla simbiosi alla relazione, l'adolescenza contraddistingue quello dalla famiglia alla società. Questa trasformazione è sorretta, come nel parto, dalla modificazione ormonale e, come il parto, è destinata a decretare fisicamente ed emotivamente la fine di un periodo, superato in quanto non più in grado di contenere, nei suoi spazi diventati stretti, le dimensioni fisiche e le necessità emotive e intellettive dell'individuo che cresce.

Fisicamente ed emotivamente *l'adolescente entra nel proprio "genere"*. La distinzione fra maschio e femmina ha poca importanza nell'età infantile. Nell'adolescenza invece assume un grande significato. Le caratteristiche sessuali secondarie rendono visibili agli ex bambini la loro trasformazione e la loro differenza: tanto inquietante, per quanto attesa, sarà questa determinazione che maschi e femmine tenderanno a riunirsi in gruppo per sentirsi più sicuri.

L'adolescenza è l'epoca delle grandi amicizie, l'epoca in cui, pur rimanendo intatto l'amore per i genitori, si fa sentire in maniera marcata e irruente l'esigenza assoluta di svincolarsi. Durante l'adolescenza la famiglia scivola sullo sfondo. Lo sguardo genitoriale rimane tuttavia prezioso. L'unico vero antidoto di fronte alla durezza della vita o alle false lusinghe di una società pericolosa è la capacità di costruire con i propri figli, un solido modello affettivo fatto di sentimenti vissuti, di condivisioni appassionate, di entusiasmi, di impegno, di accettazione della fatica e del dolore. Esperienze che si costruiscono e si confermano anche nell'adolescenza, ma che partono molto prima se, fin dall'infanzia, si è potuto assaporare la quotidianità di un ambiente affettivo. È difficile, quando si sono respirati sentimenti sani, perderli per strada.

*Nell'adolescenza il rapporto non è più di dipendenza, ma di scambio.*²⁸

²⁸ MIELI G., Op cit. pag 87



Ai rapporti adulti la natura ha affidato la capacità di riprodursi: se prima dell'adolescenza non è possibile procreare è perché non è prevista tale disponibilità in un bambino, troppo impegnato a crescere lui stesso per potersi occupare di altro. La sessualità adulta dovrebbe quindi essere accompagnata da una evoluzione affettiva adeguata, che prevede la capacità di amore, di scambio e l'assunzione di responsabilità.

Come il nostro corpo bambino, anche la nostra vita da piccoli permane nella nostra maturità: le fasi e i bisogni infantili non sono mai superati, sono piuttosto integrati. *La vita adulta non scorre solo sul binario della capacità e della efficienza: al contrario, è importante che si conservi la percezione e il rispetto delle proprie parti infantili.* Diventando grandi non si smette di mangiare, si cambia solo il modo di farlo. Si passa dal seno e dalla pappa alla capacità di procurarsi il cibo e di cucinarlo, ma il bisogno di nutrirsi resta. Lo stesso capita all'amore: cambia il modo, il come, ma il bisogno di affetto resta, insuperabile perché costitutivo della nostra natura.

Nella vita adulta, dunque, alla capacità creativa e produttiva, si alternano preziosi momenti regressivi che ci permettono di rilassarci, di coccolarci, di tornare piccoli.

Il *sonno* per esempio è uno spazio di ricarica fondamentale. Nell'alternarsi del giorno e della notte la natura asseconda il ritmo fra impegno e riposo, rendendo quasi necessario fermarsi a causa del buio.

I modi di staccare, riposare e riprendersi dalla fatica sono vari: per esempio il contatto rigenerante con la natura, la frequentazione di parchi, il piacere dello sport, l'emozione di fronte ad un tramonto o ad un cielo stellato, il piacere dell'amicizia, della musica, della danza, del teatro.

La dottoressa Mieli infine porta come esempio la sessualità: l'incontro più profondo che ripropone a livello adulto e supera, trasfigurandola e rendendola fertile la dipendenza amorosa infantile dal corpo materno.²⁹

La sessualità, per la sua forma fisica e affettiva, è ciò che di più assomiglia e ripropone la fusionalità simbiotica dell'utero materno. Più del sonno stesso, perché è relazionale. Nella sessualità c'è, attraverso il desiderio e la scelta, la ricerca dell'altro, di un altro con cui poter agire il bisogno fisico di contatto e carezze che permane nella vita, con la nostra corporeità, ben oltre l'infanzia. Nella fusionalità corporea ed emotiva della sessualità due corpi diventano uno fisicamente, come due in uno sono stati all'inizio della vita, fusi nell'abbraccio e nell'abbandono fiducioso dell'orgasmo. Se ben vissuta, la sessualità ripropone, nella modalità della reciprocità e dello scambio, quella unità magica che ha dato senso all'inizio, quella gioia del sentirsi desiderati e accettati, che così profondamente incide sul destino della nostra esistenza.

Questo aspetto simbolico rende la sessualità profonda e preziosa per il suo contenuto di fiducia e di donazione di sé, indipendentemente e al di là della scelta procreativa. Nell'atto sessuale il maschio rientra nel corpo della donna per ritrovare nel piacere l'accoglienza di un tempo che lo consola e lo fortifica; la donna accoglie con quel piacere che è indissolubilmente legato alla sua capacità di aprirsi e contenere, qualcosa di emotivamente molto vicino al materno. Gli ormoni del sesso sono, di nuovo, ossitocina e endorfine.

Nel pensare alla salute dell'individuo e della società dobbiamo incominciare a includere il rispetto dei bisogni affettivi di base e farne ispirazione per una trasformazione della vita sociale e della cultura che sia in armonia con la natura dell'uomo.³⁰

²⁹ *Ibidem*, pag. 92

³⁰ *Ibidem*, pag. 94

Una società basata sulla negazione degli affetti

Nei paesi occidentali, così detti ricchi, si fanno sempre più gravi gli effetti di una mentalità tecnologica accompagnata alla frenesia dello sviluppo. Il cambiamento delle condizioni climatiche fa prevedere effetti disastrosi, l'economia distribuisce in maniera diseguale le ricchezze dividendo il mondo in due, ricco e povero, alimentando le disuguaglianze e portando ad inevitabili tensioni sociali.

Le persone hanno una vita sempre più alienata e poco rispettosa delle condizioni adatte alla sopravvivenza e alla qualità della vita sia da un punto di vista fisico che emotivo. Aumentano le malattie tipiche dell'opulenza come diabete, ictus, tumori ma anche disturbi del comportamento, dell'alimentazione e depressione. Le persone sono sempre più dedite a lavori fortemente usuranti, non solo a livello fisico, ma usuranti per la quantità di ore loro dedicata. Il lavoro è infatti considerato come l'occupazione fondamentale della vita, non come mezzo per procacciarsi da vivere e per esprimere la propria creatività. Il denaro e il successo mettono in secondo piano ogni riguardo per la qualità della vita di relazione.

La devozione totalizzante al lavoro toglie energia e spazio ai tempi di riposo e delle relazioni. Succede così che il riposo, la vacanza, le attività ludiche, ma anche le relazioni e gli incontri affettivi perdono di significato. Si finisce così per considerare la casa e la famiglia come luoghi in cui si può sfogare il peggio di sé.

In una realtà così organizzata i più sofferenti sono i vecchi e i bambini, non a caso i "non produttivi". Le città sono pensate per gli adulti attivi e non offrono spazi e attenzioni per chi ha esigenze diverse.

Eppure, come senza nutrirci e curarci moriremmo, così il bisogno di essere circondati da un ambiente adatto per poter crescere è altrettanto importante per un essere umano. I tempi ristretti impediscono quella profonda partecipazione e dedizione di cui il bambino ha bisogno per crescere e il ragazzo per confrontarsi. L'assenza di modelli adeguati crea nei figli la predisposizione a trascurare nella propria vita la centralità dei legami affettivi.

La nostra cultura ha tolto significato ai lavori della cura domestica, affettiva, non direttamente remunerata dal denaro e dal riconoscimento sociale, eppure fondamentali per la sopravvivenza della specie.

L'ecologia deve allargarsi dunque a comprendere non solo i danni, gravissimi per la sopravvivenza, inferti al pianeta, ma anche a quelli altrettanto gravi che vengono provocati alla nostra natura affettiva attraverso la negazione della sua specificità. È necessario un cambiamento non solo per evitare la distruzione definitiva dell'ambiente terrestre, ma anche e soprattutto per uscire dalla miseria psichica e morale degli esseri umani contemporanei riscoprendo la vera ricchezza nel dispiegamento delle relazioni sociali conviviali all'interno di un mondo sano.

Televisione e computer riempiono serate solitarie creando l'illusione di un contatto con il mondo e annegano così la solitudine e l'isolamento in una società sempre meno capace di vivere e godere il piacere dei rapporti interpersonali.

L'altro viene considerato come un fornitore o oggetto di una prestazione: i rapporti sono sempre meno affettivi. La scuola tratta bambini e ragazzi come contenitori inesauribili di nozioni raramente rielaborate per terminare programmi eccessivamente nozionistici, senza prevedere un tempo per la discussione, la riflessione critica. Non si cura la stimolazione affettiva dell'apprendere.³¹

Esperienze essenziali perdute

Come più volte evidenziato nei paragrafi precedente, il desiderio dell'esperienza "in braccio" accompagna tutto l'arco dello sviluppo della mente e del corpo, in attesa di essere appagato. La ricerca dell'esperienza in braccio, via via che gli anni passano e noi cresciamo, assume diverse forme.

La privazione dell'esperienza in braccio si esplica forse più comunemente in una sensazione latente di disagio nel presente. Ci si sente decentrati, come se mancasse qualcosa; c'è una vaga sensazione di perdita, di desiderio di qualcosa che non si riesce a definire. Spesso tale desiderio si rivolge a un oggetto o evento che si colloca ad una distanza media. Per esprimerlo a parole si direbbe: "starei bene solo se..." seguito da qualche proposta di cambiamento, come avere un nuovo abito, una nuova auto, una promozione, un lavoro diverso, un uomo o una donna o un figlio da amare...

Quando si riesce a procurarsi l'oggetto subentra presto un nuovo bisogno. Si susseguono gli oggetti agognati, ed ognuno di questi per noi è fonte di nuove speranze.

³¹ MIELI G., Op. cit., pag. 141

Nella vita civilizzata il matrimonio è diventato in molti casi un duplice contratto; una delle clausole potrebbe statuire: “...e io sarò tua madre e tu sarai mia madre...”.

I bisogni infantili sempre presenti in ciascun partner si esprimono quando si dichiara: “ti voglio bene e ho bisogno di te”; la nozione di aver bisogno implica l’esigenza di essere coccolati e protetti come si fa con i bambini. Spesso si tratta del bisogno dominante di essere l’oggetto dell’attenzione. Per gli individui che hanno esigenze estese, coloro che nell’infanzia sono stati privati della possibilità di realizzarsi tanto da non poter raggiungere un compromesso soddisfacente con un’altra persona e i suoi bisogni, la ricerca di un compagno è spesso triste e infinita. Traditi nell’infanzia, i loro desideri sono immensi e profondi. Il timore di essere nuovamente traditi può essere tale che nel momento in cui esiste il pericolo di trovare un compagno, fuggono terrorizzati per evitare di mettere alla prova il candidato e di ricordarsi, senza poterlo sopportare, che non sono degni di amore in modo incondizionato come avrebbero bisogno.³²

Molti continuano per anni a cambiare partner, e cercare un rapporto che non riescono a definire, incapaci di impegnarsi.

La pubblicità ha capito come capitalizzare i desideri del pubblico privato dell’esperienza in braccio avanzando promesse che sembrano dire: se tu avessi questo ti sentiresti bene di nuovo. L’idea implicita è che il possesso di qualcosa con un valore garantito procurerà ad ognuno un valore della stessa solidità, inattaccabilità e universalità. Non importa essere amabili visto che si può essere amati nel momento in cui si porta un diamante, un anello magico in grado di attirare tutti in qualsiasi istante. Questi oggetti offrono sicurezza in un mondo di incertezze, proprio come le braccia avvolgenti che sono sempre venute a mancare.

Nella *sindrome di Casanova* l’uomo è costretto a cercare di mostrarsi meritevole di affetto compensando con il numero di conquiste femminili ciò che gli manca nell’amore che avrebbe dovuto trovare nella propria madre, un amore capace di dargli la sicurezza di esistere e di valere.

L’individuo sciatto, come il bambino disordinato, vuole essere amato semplicemente perché esiste, precludendo ogni altra azione di comportamento gradevole da parte sua che possa qualificare i sentimenti nei suoi confronti. Quando viene respinto allora rafforza il suo triste appello alla madre, come per dire: “Vedi? Nessuno mi ama perché non ti prendi la briga di pulirmi.” La sua speranza è

³² LIEDLOFF J., *Op cit.* pag. 79

che la madre terra avrà pietà di lui per tutto ciò che ha sofferto e lo accoglierà alla fine amandolo incondizionatamente.

Il martire soffre in modo accusatorio, ma con maggior enfasi sulla intensità della sofferenza che alla fine DEVE essere ricompensata. Queste persone credono che offrendo tutto di sé potranno finalmente guadagnare il posto che spetta loro.

I bambini che sono picchiati diventano a loro volta dei genitori che picchieranno i propri figli. L'aspettativa che la ricerca amorosa possa essere ricompensata alla fine dal proprio bambino bisognoso d'affetto rappresenta la tragedia di molte donne. Naturalmente è un fattore incombente che qualifica la privazione subita dal bambino. Non solo gli si nega gran parte dell'affetto e dell'attenzione necessaria, ma il bambino si trova a dover competere con una persona più grande e più forte.

Nei momenti di particolare disagio emotivo possiamo ammalarci per poter dipendere dall'assistenza degli altri, un tipo di assistenza che, per un adulto in buona salute, diventa difficile ottenere. Il bisogno di attenzione può essere rivolto ad una persona in particolare o alla cerchia degli amici o della famiglia o all'ospedale. Molte persone si ammalano a causa della loro incapacità nell'affrontare la propria vita.³³

Alleviare le pressioni

Sono stati scoperti dei modi per placare i pensieri incalzanti dell'uomo, pacificarlo, impedirgli di pensare ma farlo essere soltanto.

Meditazione è il termine adottato per tale procedura di liberazione del pensiero. Una tecnica comunemente usata è la ripetizione di un mantra, una parola o una frase che cancelli i pensieri di tipo associativo che la mente tende a inseguire. Quando viene rallentata e arrestata la successione dei pensieri, lo stato fisiologico del soggetto cambia per assomigliare, in certi aspetti a quella di un neonato. Il respiro diventa meno profondo. È come se nel caso di persone civilizzate, private della esperienza in braccio esse stessero colmando il vuoto dell'esperienza neonatale che avrebbe procurato maggior serenità.

³³ *Ibidem* pag. 86

Il riposo non solo ricarica l'intelletto ma anche l'intero sistema nervoso, aggiungendo una dose di serenità all'equilibrio a fronte dell'inquietudine.

Le azioni ripetitive sono state ampiamente usate per lo stesso fine, che si tratti del suono continuo di un tamburo, della cantilena monotona di un rito, di far pendolare la testa, di battere i piedi ritmicamente. Si recupera la pace dell'anima respingendo l'angoscia.

Sotto l'ampia bandiera del sesso c'è il bisogno di essere abbracciati, avvolti dalla protezione di un'altra persona, di essere coccolati e di sentirsi amati non perché si è portato a casa lo stipendio o si è sfornato un dolce, ma semplicemente perché si esiste. L'atmosfera rassicurante creata dal modo di parlare infantile e dall'uso di nomignoli infantili fra due coniugi serve a permettere loro di colmare i vuoti lasciati dalla negligenza dei genitori. L'amore adulto fra persone private dell'esperienza in braccio è, per forza di cose, una mescolanza dei due bisogni, che varia da persona a persona a seconda della natura della privazione. Le coppie devono imparare a prendere in considerazione le proprie esigenze particolari e quelle del compagno o della compagna, cercando di provvedere come meglio possono se si desidera che il matrimonio sia riuscito (quindi tra le due persone il contatto fisico può avere anche una parte di consolazione).³⁴

L'immensa riserva di desiderio di conforto fisico potrebbe ridursi in modo significativo se diventasse socialmente accettabile tenersi per mano con il compagno con cui si passeggia, a prescindere dal sesso, sedersi essendo a contatto, non semplicemente vicini, con compagni di conversazione, sedersi in grembo a qualcuno in pubblico oltre che in privato, accarezzare dei capelli, abbracciare liberamente e più pubblicamente, e in generale non deviare gli impulsi affettuosi di nessuno salvo che non siano graditi.

L'autostima

L'autostima riflette la coesione e la stabilità della propria identità sviluppata durante gli anni dell'infanzia e dell'adolescenza. Essa viene nutrita dagli apprezzamenti che riusciamo ad ottenere dall'esterno, ma anche da ciò che abbiamo interiorizzato e pensiamo di noi stessi. Le opinioni che

³⁴ *Ibidem*, pag. 102

abbiamo e i sentimenti che proviamo per noi stessi influenzano molto la nostra vita determinando molte delle risposte che diamo all'ambiente esterno.

La bassa stima di sé, sentirsi indesiderabili, noiosi, brutti, ridicoli quando si sta con gli altri, temere il loro giudizio, l'insoddisfazione di stare da soli, la convinzione di essere inadeguati..., sono tutti vissuti negativi che allontanano la persona dal benessere.

L'incremento dell'autostima è quindi fondamentale per lo sviluppo di una personalità positiva.

Le persone con bassa autostima hanno un grande, e spesso inappagato, bisogno di amore e di intimità.

Presupposto fondamentale per lo sviluppo dell'autostima è essere stati stimati dagli "altri significativi". Se da bambini si è stati ignorati, respinti, non ascoltati, da adulti ci si considererà degni di un simile trattamento.

Le persone sane, che hanno fiducia in se stesse, scelgono uno stile di vita in armonia con i propri sentimenti e i propri valori e non vivono in base agli introietti imposti da altri. La paura del rifiuto in genere porta la persona a nascondere o negare la propria autenticità.

È importante ricordare che "l'autostima è un fiore che va annaffiato ogni giorno. Il potere è dentro di noi, è nella cura che abbiamo di noi stessi, nella capacità di volerci bene".³⁵

Per avere una buona autostima occorre innanzitutto avere una buona consapevolezza di sé, cioè essere consapevoli dei propri limiti e pregi e dei propri desideri, bisogni, anche non graditi e degli obiettivi che si intendono raggiungere. La consapevolezza non è una qualità immutabile. Ampliare la propria consapevolezza è il primo passo per acquisire fiducia in se stessi.

In questo senso è necessario sapersi assumere la responsabilità delle proprie scelte attribuendosi la colpa degli eventuali insuccessi senza essere troppo severi con se stessi. Avere una buona stima di sé implica la capacità di accettarsi anche quando non si valutano positivamente le proprie sensazioni e decisioni.

A volte, per timore di essere rifiutati si accettano le opinioni degli altri senza confrontarle con le proprie. Un'altra caratteristica della bassa autostima è l'incapacità di chiedere, in quanto chiedere

³⁵ GIUSTI E., L'autostima, Sovera edizioni, 2013

significa esporsi e quindi rischiare il rifiuto che viene sentito dalla persona che ha scarsa autostima come una conferma della sua inadeguatezza e del suo scarso valore.

Si può essere talmente spaventati dalla possibilità del rifiuto e tanto poco in contatto con i propri bisogni da non essere neanche in grado di riconoscerli.

La critica patologica

La critica patologica è la voce interiore negativa che ci attacca e ci giudica. Essa ci accusa per quello che va storto, ci confronta agli altri sminuendoci e imponendoci livelli di perfezione irraggiungibili.

La critica interna si forma nell'infanzia sulla base delle relazioni con i genitori e altri adulti significativi. Per un bambino, come ampiamente visto nei paragrafi precedenti, i genitori sono la fonte di tutto il nutrimento materiale ed emotivo, perciò sentire che c'è qualcosa in lui che non va è percepito come un rifiuto e suscita dolore e paura. Si sente cattivo o sbagliato e teme di perdere il supporto dei genitori. Tutti i bambini crescono con residui emotivi generati da rimproveri, giudizi..., conservando ricordi consci e inconsci delle circostanze in cui si sono sentiti sbagliati o cattivi.

La voce della critica è quella del genitore interiorizzato che disapprova.

In alcune famiglie, quando un genitore desidera dal bambino un certo comportamento, viene fatto sentire sbagliato se non si adegua alle sue richieste. Il messaggio implicito che viene trasmesso è "non vai bene". A volte la disapprovazione non viene espressa direttamente, basta uno sguardo sprezzante.

Il bambino a cui viene detto di essere cattivo riceve il messaggio che sia lui che il suo comportamento sono sbagliati e non riconosce la differenza tra quello che fa e quello che è. Quando sarà adulto la critica colpirà entrambi, il suo comportamento e il suo valore.

Le distorsioni cognitive

Le distorsioni cognitive sono le armi della critica patologica; sono pensieri abituali con cui interpretiamo la realtà in modo distorto. Il primo passo per disarmare la critica patologica consiste nel cercare di individuare le distorsioni che ne sono alla base.

Le distorsioni cognitive più frequenti sono:

- *La generalizzazione*: con la generalizzazione si fa di un singolo evento una regola generale che si applica a una serie di situazioni diverse senza procedere mai a una verifica. Si può riconoscere la generalizzazione quando si usano termini assoluti come tutti, sempre, mai... (per esempio dopo il fallimento di una relazione si pensa che non si riuscirà mai ad avere una relazione soddisfacente).

- *Selezionare e filtrare la realtà*: si focalizza la propria attenzione solo su alcuni aspetti della realtà, ignorando il resto. Si tende a dare importanza ad elementi negativi sminuendo quelli positivi. (per esempio di una relazione finita ricordo solo gli episodi che non sono stati sereni).

- *Pensiero polarizzato*: è sempre tutto bianco o nero, tutto o niente, senza possibilità di compromessi.

- *Auto-rimproveri*: ci si rimprovera per eventi che si possono controllare solo in parte sentendosi responsabili di tutto.

- *Personalizzazione*: la persona si sente al centro del mondo e tutti gli eventi vengono sentiti in relazione a sé. Si distorce quindi la realtà considerando pensieri, sentimenti e azioni degli altri come riferiti a sé. In questo modo si attribuisce una centralità smisurata a se stessi negando l'individualità degli altri.

- *Lettura del pensiero*: parte dal presupposto che tutte le persone sono come noi e la pensano allo stesso modo. Si attribuiscono pensieri, intenzioni e sentimenti propri all'altro (proiezione). La lettura del pensiero è molto dannosa per l'autostima perché per mezzo di essa si attribuiscono agli altri le proprie autovalutazioni negative.

- *Credenze errate*: ci si sente responsabili di tutto e per tutti o vittime impotenti senza possibilità di controllare nulla. L'eccessivo controllo procura un falso sentimento di onnipotenza. Si consumano le proprie energie nel tentativo di controllare ogni aspetto della situazione, sentendosi responsabili anche per il comportamento degli altri.

- *Ragionamento emotivo*: ci si basa solo sulle proprie emozioni per interpretare la realtà senza tenere conto del contesto razionale. Tutto è come lo percepiamo attraverso le emozioni del momento. Ci sentiamo inutili, allora siamo inutili...³⁶

I “devo”

I “devo” che stabiliscono le regole su come vivere sono la base ideologica a cui fa riferimento la critica per distruggere la nostra autostima e valutare costantemente quello che diciamo, facciamo, sentiamo, confrontandoci con un ideale di perfezione irraggiungibile e trovando così molte opportunità per colpirci.

I nostri valori e le nostre convinzioni spesso hanno poco a che fare con i nostri bisogni autentici. Nascono da aspettative genitoriali e vengono influenzate dall'ambiente in cui viviamo. Alcuni dei valori che regolano la nostra vita sono utili, altri sono stati introiettati senza assimilazione e risultano limitanti. È a causa di questi devo che le persone si torturano con sensi di colpa e auto rimproveri e si sentono paralizzate quando si trovano a scegliere tra regole rigide e desideri spontanei. È possibile individuare alcune ingiunzioni che nascono nell'infanzia dal rapporto con i propri genitori e che determinano l'atteggiamento di fondo che l'individuo ha verso se stesso, gli altri e la vita:

- “*Sii perfetto*”
- “*Sii fortemente*”
- “*Sbrigati*”
- “*Sforzati*”
- “*Fallo per me*”

³⁶ Ibidem, pag. 96

Questo processo nasce durante l'infanzia e deriva dalla tendenza dei genitori a presentare le regole che vengono stabilite per mantenere la sicurezza come imperativi morali. Se i figli rispettano queste regole sono bravi e buoni, altrimenti diventano sbagliati e cattivi.

A volte può essere difficile risalire al “devo” che impone un determinato comportamento. In questi casi potrebbe essere utile chiedersi “che cosa succederebbe se non rispettassi questa regola?”. L'obiettivo è di individuare le nostre convinzioni ed i veri sentimenti sottostanti.

*Una volta individuati i “devo”, occorre riesaminarli per determinare se sono utili, sani e appropriati.*³⁷

Il ruolo dei genitori

I genitori, con il loro comportamento, offrono un modello attraverso le modalità con cui gestiscono situazioni problematiche. Diventa quindi fondamentale l'ottimismo dei genitori nei confronti della vita e la loro attitudine ad affrontare situazioni problematiche, conflitti e insuccessi.

I figli osservano il modello offerto dai genitori, la loro fiducia interiore. Scrive Eric Fromm: “non c'è niente di più utile che dare a un bambino l'esperienza di ciò che è amore, gioia, felicità, che può ricevere solo il bambino amato da una madre che ama se stessa”.³⁸

Se i genitori hanno una buona stima di sé, favoriscono lo sviluppo dell'autostima anche nei figli. Prendersi cura di se stessi aiuta a prendersi cura anche dei propri figli.

Per un bambino i genitori sono il mondo intero, la fonte di nutrimento e di sicurezza. Dal loro sorriso apprende di essere piacevole e amabile, dal loro contatto si sente rassicurato. I genitori sono come uno specchio in cui il bambino vede riflessa la sua identità. Dalle risposte dei genitori ai suoi bisogni capisce di essere importante, di avere valore.

Per i bambini, data la loro immaturità cognitiva ed emotiva, essere trascurati, rifiutati o ignorati equivale ad una punizione, ad un rifiuto totale della loro persona. Non avendo ancora sviluppato la capacità di riconoscere che le reazioni dei loro genitori possono derivare da problemi che non dipendono direttamente da loro, si auto-accusano, arrivando a credere di essere sbagliati e non abbastanza buoni da meritare amore e attenzione. Le conseguenze sono ancora più gravi quando i genitori affermano di provare amore, negando la loro ostilità che viene veicolata attraverso il loro

³⁷ *Ibidem*, pag. 111

³⁸ *Ibidem*, pag. 142

comportamento e la loro comunicazione non verbale. Un ambiente familiare di questo tipo può essere distruttivo per la salute psicologica del bambino.

Nel mondo psicologico dei bambini niente è più importante della certezza di essere amati ed accettati dai propri genitori per come sono, indipendentemente da quello che fanno. In una famiglia che favorisce lo sviluppo dell'autostima, i genitori rispettano l'individualità dei figli guidandoli nella vita, ma nello stesso tempo accettando differenze e dissensi.

Accettare i propri figli significa rafforzare in loro la convinzione di essere persone degne di amore, anche se il loro comportamento non è sempre corretto e adeguato. Il modo migliore per farlo è quello di dire loro che li si ama. Oltre alle manifestazioni verbali, è possibile comunicare loro il proprio affetto attraverso il linguaggio del corpo, che per i bambini è ancora più efficace (baci, abbracci, carezze, sguardi.) con un effetto potente sulla loro autostima.

Come emerso ampiamente nella prima fase di questa ricerca, la dipendenza del bambino dal proprio genitore sia fisiologica che psicologica è assolutamente normale. Il passaggio dalla dipendenza all'autonomia è un percorso lungo che non si conclude affatto nell'infanzia.

I genitori hanno il difficile compito di favorire la crescita del proprio figlio e la loro funzione basilare è di permettere al bambino allo stesso tempo, un buon attaccamento e una buona separazione, cioè di un valido legame affettivo e lo sviluppo dell'individualità nel figlio.

Solo se si riesce a costruire un buon legame affettivo con i propri figli li si mette nelle condizioni migliori per separarsi dai genitori costruendo un nuovo rapporto basato sullo scambio e non sulla dipendenza. Perché un bambino possa avere fiducia in sé stesso è necessario che abbia avuto e continui ad avere la possibilità di sviluppare un rapporto di fiducia con le proprie figure di accudimento che possa portare dentro di sé. Deve poter sviluppare quella che Dolby, come ho lungamente scritto, indica come la "base sicura", ossia la sensazione interiore che i propri genitori tengono a lui, che non solo lo accudiscono fisicamente, ma che lo amano e vogliono il suo benessere. In questo modo il bambino può sviluppare una immagine interiore dei propri genitori, trattenendo la loro presenza anche in loro assenza. Sente che in ogni caso ci sono per lui. Questo processo è il legame di attaccamento, attraverso cui si costruisce il legame con le figure di riferimento che condiziona positivamente o negativamente per il resto della nostra vita. Ciascuno di noi si porta dentro una immagine del proprio genitore e questa immagine ha una importante valenza affettiva. Fornendo al bambino ciò di cui ha bisogno, tra genitore e figlio si stabilisce un rapporto di fiducia. Le risposte che il genitore dà al bambino quando ha fame, sete, paura. lo aiutano a compiere

passi verso l'autonomia. Sente di avere spazio dentro mamma e papà, di essere degno di amore e attenzione. Si sente così importante e sviluppa la fiducia nel proprio valore. Questa percezione, di cui crescendo avrà il ricordo, è l'esperienza più importante che un bambino può portarsi dentro.

Quindi da un lato c'è il bisogno del bambino di trovare sicurezza nel legame con i genitori; dall'altro la spinta verso l'indipendenza. Il bambino ha un certo spirito di indipendenza, una spinta quasi fisiologica all'autonomia. Occorre quindi definire dei momenti e degli spazi in cui il bambino può prendere le sue iniziative, sperimentarsi e imparare anche negli errori. Questo è possibile se alle spalle il bambino ha un genitore che lo ama e che lo stima in maniera incondizionata.

Se il genitore incoraggia a prendere iniziative, il bambino acquisisce fiducia in se stesso. Il genitore sarà quindi disponibile, pronto a rispondere se risulta necessario, ma interverrà attivamente solo in caso di bisogno. Se il bambino riceve continui rinforzi negativi, come tanti "devi" e "non devi", come già accennato precedentemente, può sviluppare pensieri come "non va bene scoprire ciò che c'è di nuovo", "ho desideri cattivi, sono un bambino cattivo", "non posso fare ciò che voglio... non sono capace", "non sono come vogliono mamma e papà, sono quindi sbagliato"...

Il bambino può allargare il suo campo di esplorazione se l'ambiente lo rende sicuro e può tornare ad "attaccarsi" solo quando questa sicurezza viene meno e sente una situazione di pericolo. Può allontanarsi solo se sa che può tornare al sicuro da mamma e papà. Occorre che si stabilisca un equilibrio tra iniziativa del bambino e interventi di guida dell'adulto.

A volte però il genitore può avere difficoltà a lasciare andare il proprio figlio, può temere per la sua incolumità perché lui stesso è insicuro o perché ricorda la difficoltà da lui incontrate quando era bambino. In questi casi lo sforzo per proteggere il bambino può essere in realtà uno sforzo per proteggere se stesso: riemergono le esperienze della propria infanzia e le si proietta sul bambino, ci si identifica troppo.

Un altro pericolo è quello di portare il bambino a rimanere in uno stato di simbiosi psicologica trasmettendogli il messaggio: "non allontanarti, ho bisogno di te, non posso farcela senza di te". Questi bambini possono anche smettere di crescere per rimanere fedeli ai propri genitori per timore dell'abbandono.

In realtà i bambini vanno incoraggiati; hanno bisogno di sentire che hanno il permesso di allontanarsi e che non è pericoloso farlo, né per lui, né per il genitore.³⁹

Rinforzare l'autostima: accettazione di sé



Per cambiare il proprio rapporto con se stessi è necessario cambiare l'opinione di sé e, quindi, è importante conoscersi diventando consapevoli dei propri limiti, dei propri bisogni e delle proprie capacità. Inoltre, pur continuando a cercare di cambiare ciò che può essere migliorato, occorre imparare ad accettarsi, evitando di pretendere da se stessi la perfezione.

Quando accettiamo quello che siamo e sentiamo siamo più responsabili delle nostre scelte e delle nostre azioni. Accettando quello che non possiamo cambiare in noi e negli altri smettiamo di combattere inutilmente e abbiamo a disposizione maggiori energie per cambiare quello che dipende da noi.

Dalla accettazione nasce il perdono. Perdonarsi e perdonare non significa giustificare o dimenticare. Significa andare oltre riaffermando il rispetto per se stessi.

Chi riesce ad ammettere i propri errori davanti agli altri e accetta se stesso anche quando sbaglia di fronte agli altri, possiede una buona autostima perché si sa accettare così com'è, anche con i propri aspetti meno piacevoli. L'accettazione è un presupposto essenziale per il cambiamento.

Il percorso della crescita richiede anche di sperimentare la solitudine e la separazione, che sono parte essenziale dell'esistenza. Crescere significa differenziarsi dagli altri, riconoscere e affermare la propria unicità in quanto individui. Accettare sé stessi comporta anche l'eventualità che gli altri non condividano la nostra opinione e la capacità di accettare che non possiamo piacere a tutti e possiamo accettare un eventuale rifiuto.

³⁹ *Ibidem*, pag .161

Generalmente il messaggio interiore “devo piacere a tutti” quindi “devo essere perfetto” ci pongono in continuo confronto con l’ideale di perfezione dei nostri genitori.

Tutte le persone, in particolare quelle con bassa autostima, tendono a nascondere aspetti di sé di cui non vanno fiere. Jung sostiene che queste parti di noi tenute nascoste costituiscono la nostra parte Ombra e sono condizionate dalla paura profonda che la loro espressione e manifestazione sarebbe criticata o avrebbe conseguenze spaventose⁴⁰.

Fin da bambini ci viene insegnato che occorre nascondere alcune emozioni e che esprimere le proprie debolezze emotive espone al rischio di essere vulnerabili. Provare paura è umano e il modo migliore per gestirla è riconoscerla e accettarla. In questo modo smettiamo di considerarla un sentimento catastrofico e di torturarci con fantasie che possono non avere alcun riscontro con la realtà.

Riconoscere il proprio valore

Riconoscimento, approvazione, conferma sono bisogni fondamentali di ogni essere umano che sono garantiti dalle relazioni genitoriali primarie come abbiamo ampiamente visto nei capitoli precedenti. Il più nutriente riconoscimento è la conferma del valore della persona come essere umano in base alle sue qualità interiori. Il messaggio è: “tu per me sei importante e ti voglio bene solo perché sei tu, indipendentemente da quello che fai”. Questa è una espressione di amore incondizionato. Viceversa, se il bambino si sente amato solo se. nasceranno in lui dubbi sul suo valore e arriverà alla conclusione che potrà essere amato solo se farà quello che gli dicono. Questi messaggi ostacolano lo sviluppo dell’autostima, rendendo la persona dipendente dall’approvazione degli altri, alla ricerca di continue conferme del proprio valore da fonti esterne, non avendo interiorizzato una immagine stabile che esprima accettazione e approvazione sufficienti a permettere di sviluppare la capacità interiore di auto-approvazione.

È possibile correggere il modello appreso e auto-istruirci in senso positivo, comunicando a noi stessi messaggi buoni, di apprezzamento e conferma del nostro valore.

Nella nostra cultura si tende a pensare che il valore della persona dipende dalle sue capacità, dal suo successo. Invece il valore di una persona nasce solo dal fatto di esistere, crescere, evolversi, amare

⁴⁰ Ibidem, pag. 124

ed essere amato. Il valore quindi consiste nell'essere al mondo esattamente come siamo e nel vivere pienamente gioie, piaceri ma anche difficoltà, ostacoli e sofferenze.⁴¹

Accettare il bambino che siamo stati

L'autostima ha una storia, si sviluppa nel tempo.

Le persone che non si accettano spesso sono ossessionate dal bisogno di essere accettate dagli altri; persino quando ricevono l'approvazione, questa non è sufficiente per placare la loro ansia, essendo loro stessi a rifiutarsi. Molti, senza esserne consapevoli, sono crudeli rispetto al proprio bambino interiore. Non accettano la loro parte infantile; hanno una totale mancanza di compassione per il dolore del bambino che sono stati, per il contesto in cui ha vissuto e le condizioni che lo hanno portato a comprendere determinate scelte.

Crescere significa diventare genitori di se stessi, prendere per mano il nostro bambino interiore rassicurandolo. Spesso tendiamo a trattare la nostra parte piccola nello stesso modo in cui è stata trattata dai nostri genitori. È invece di fondamentale importanza riabbracciare questa nostra parte difenderla, proteggerla e riconciliarsi con essa. Possiamo diventare i genitori benevoli e protettivi di noi stessi e non aspettare che siano altri (partner, amici, fratelli, datore di lavoro, colleghi) a svolgere questo ruolo, con tutte le conseguenze che questa delega può portare alla vita affettiva, sociale e professionale.

Se questa parte non viene compresa, ma resta rifiutata e abbandonata, possono nascere molti problemi: da un comportamento egocentrico ad una dipendenza eccessiva. Se viene invece integrata può diventare una fonte preziosa di energia, slancio vitale, spontaneità.⁴²

PARTE SECONDA: L'AFFETTIVITÀ

Poesia dell'Affettività⁴³

Affettività

⁴¹ *Ibidem*, pag. 131

⁴² *Ibidem*, pag. 133

⁴³ PESSOA ML., *Biodanza Clinica*, Ed, Nuovaphomos, 2017

lusinghe, abbracci, carezze,
lo sguardo caldo,
alimenti incorruttibili
dell'animo umano.

Stretta calorosa di mano,
parole amene
semplicemente
un gesto di tenerezza,
o anche l'incandescenza
dell'amore carnale, cosciente.

Gesti e azioni quotidiane
sublimati nell'affetto,

impulso generoso e gentile
che nasce dal cuore grato
della convivenza umana.

Agire e reagire,
dare e ricevere,
reciprocità
che trabocca di emozione
e di predisposizione sincera
di fare
il bene dell'altro.

Muore in me
l'uomo delle caverne
quando penso ad un abbraccio.

Le componenti della vita affettiva: emozioni, stati d'animo e sentimenti⁴⁴

Ci sono degli eventi in grado di stimolare un processo affettivo, ossia che attivano un qualche livello di reazione o che innescano una serie di azioni affettive. Tradizionalmente si pensa che un evento attivante sia qualche situazione esterna alla persona, come una aggressione, la perdita di qualcosa o di qualcuno, una notizia tragica.

Siamo gli animali più paurosi, perché siamo biologicamente molto vulnerabili: ai cambiamenti del clima, ai predatori e alle malattie. E siamo le creature più fragili anche dal punto di vista psicologico.

Gli eventi attivanti possono essere esterni o interni alla persona, ossia legati a stimolazioni interne provenienti da pensieri e/o reazioni fisiologiche oppure essere la risultante di una velocissima interazione tra percezioni e vissuti di fatti esterni e pensieri che ne elaborano vari aspetti, ad esempio la pericolosità o la rilevanza per i propri valori.⁴⁵

Le emozioni di base

La risposta emotiva pura costituisce la parte più arcaica ed istintiva, innata, delle nostre reazioni affettive, con le sue forti componenti fisiologiche (la risposta dell'amigdala) e comportamentali, di eccitazione e arousal velocissimo, che dura pochi secondi.

Sono state individuate alcune emozioni fondamentali, innate, universali nelle varie culture ed epoche basate su una potente base biologica adattiva di forte valore evolutivo. Queste emozioni sono: paura, collera, dolore e gioia.

Ekman, uno dei più noti studiosi delle emozioni, fa una ulteriore classificazione individuando come emozioni fondamentali la gioia, la sofferenza, la rabbia, la paura, la sorpresa e il disgusto.

Gli stati d'animo

Se l'emozione è breve, reattiva, intensa e transitoria, spesso non controllata, lo stato d'animo è invece una modalità affettiva più duratura, più stabile, più complessa e ricca di aspetti cognitivi e valutativi, spesso senza la presenza di oggetti esterni o interni che stimolano direttamente emozioni specifiche. Lo stato d'animo viene anche definito come umore.

⁴⁴ IANES D., Educare all'affettività, Erickson editore, 2016

⁴⁵ Ibidem., pag. 19

Psicologicamente viene fatta la distinzione tra umore di fondo e stato-tono dell'umore. Il primo è una caratteristica di base della personalità, con i tratti di durevolezza e relativa indipendenza dalle situazioni e dagli stimoli ambientali. Lo stato o tono dell'umore invece varia per la stessa persona da momento a momento in base all'equilibrio somato-biologico, ai pensieri, alle situazioni esistenziali vissute di volta in volta. Il tono dell'umore influenza l'attività intellettuale, volitiva, comportamentale, nonché le funzioni vegetative e somatiche.

Gli stati d'animo sono la colonna sonora della nostra vita, la accompagnano, cambiando essi stessi valenza psicologica, oscillando tra il disagio e la carezza emotiva che colora l'esistenza.

Secondo l'autore, gli stati d'animo dipendono da quattro caratteristiche: il pensiero, l'autostima, il temperamento e la storia personale. Senza però trascurare l'influenza dei sentimenti.⁴⁶

Uno stato d'animo è un vero e proprio vissuto affettivo, con le sue componenti fisiologiche tipiche come per esempio il rossore del viso, una mimica facciale e un'espressione corporea caratteristica (quelle della persona triste o felice.), con dinamiche comportamentali e relazionali abbastanza prevedibili. Nello stato d'animo le componenti più incisive sono cognitive, di pensiero, di lettura di sé e della realtà, presente, passata e futura.

Nell'emozione, quando e se si pensa, si riesce a pensare appena dopo che l'amigdala ci ha fatto reagire. Nello stato d'animo si pensa invece molto, forse troppo, e questo crea prima lo stato d'animo e poi le emozioni, anche quelle più violente.

In sintesi, si potrebbero quindi definire *quattro fattori responsabili di uno stato d'animo*:

1. temperamento e struttura di personalità
2. storia personale
3. autostima
4. pensieri, più o meno consci, sugli eventi, sugli altri e su di sé.

Sul primo fattore non è possibile intervenire; il secondo può essere affrontato rivedendo la storia personale; gli ultimi due possono invece essere gestiti dal punto di vista pedagogico e quindi vale un approfondimento.

⁴⁶ *Ibidem*, pag. 24

Il ruolo dei processi di pensiero e dell'autostima negli stati d'animo

Come evidenziato nel paragrafo precedente, gli stati d'animo sono enormemente condizionati dalle attività cognitive e di pensiero, più o meno conscie, e di valutazione-interpretazione della situazione e di sé. Queste attività mentali sono spesso persistenti, ripetitive, quasi pervasive:

*“La tua mente è come un albero e i pensieri che penetrano nella tua mente sono come uccelli, non importa quali sono gli uccelli che si posano per un attimo su un ramo del tuo albero. Quello che conta sono gli uccelli a cui permetti di costruire un nido nel tuo albero, di mettervi su casa. Questo significa che i pensieri non possono creare nessun danno, piuttosto sono i pensieri che nutriamo ogni giorno quelli capaci di costruire la nostra realtà.”*⁴⁷

La rimuginazione crea molti problemi, ingigantisce i pensieri disturbanti, crea un rumore di fondo fastidioso e opprimente, che è terreno fertile per interpretazioni sempre più negative che facilitano lo scatenarsi di emozioni di base anche violente.

A determinare stati d'animo negativi, che possono attivarsi anche fino al livello di emozioni fisiologicamente dannose e stressanti, contribuisce anche l'inibizione delle varie forme di espressione degli stati d'animo stessi. Se reprimiamo l'espressione verbale, motoria o scritta di queste dimensioni della vita affettiva, gli esiti non saranno positivi. L'inibizione di pensieri e stati d'animo porta a risultati dannosi per la salute, agendo come “stressor cumulativo”, aumentando la probabilità di ammalarsi.

Lo stato d'animo viene quindi per molti aspetti “costruito” cognitivamente dalla persona, anche se l'influenza oggettiva della realtà, non può ovviamente, nella gran parte dei casi, essere negata.

Ho ampiamente trattato l'argomento autostima nella prima parte di questa ricerca. Rispetto agli stati d'animo, una buona autostima contribuisce a regolare positivamente i processi di pensiero. Al contrario, un deficit di autostima, porta ad una interpretazione distorta, in senso negativo, della realtà. Una scarsa autostima toglie energia positiva disponibile e peggiora i processi autosvalutativi e le dinamiche negative di pensiero.

⁴⁷ *Ibidem*, pag. 35

Il ruolo della storia personale e del temperamento

Gli stili di attaccamento che abbiamo elaborato nella nostra infanzia sono direttamente connessi alla nostra capacità di provare empaticamente le emozioni di un'altra persona: uno stile sicuro di attaccamento porta la persona a essere capace di entrare velocemente in contatto con le emozioni dell'altro, di prendersene cura e di offrire sostegno emotivo. Un attaccamento ansioso invece genera troppa emozione negativa al contatto con le emozioni dell'altro e questo sovraccarica di eccessiva tensione. La persona con uno stile di attaccamento evitante invece si allontana e fugge dalle emozioni dell'altro, non riesce ad essere empatica e a dare spontaneamente aiuto.

La storia passata quindi ci condiziona in molti modi. Accanto ad essa, anche le nostre caratteristiche temperamentali e di personalità incidono potentemente sullo sviluppo degli stati d'animo. Le differenze temperamentali spiegano, almeno in parte, la tendenza a reagire in un certo modo, più o meno forte e duraturo, alle situazioni ambientali, ma influenzano anche il modo attraverso il quale il bambino va alla ricerca di esperienze. Un bambino socievole ed estroverso cercherà più spesso situazioni con interazioni e persone, uno introverso se ne terrà lontano.

D'altro lato, la nostra storia personale, gli incontri e le esperienze significative ci guidano a vivere in determinati modi le varie vicende importanti dal punto di vista affettivo: le esperienze passate, lontane e vicine, lasciano segni, tracce che danno il loro contributo nel generare stati d'animo ed emozioni. ⁴⁸

I sentimenti

Le convinzioni temporanee presenti nelle emozioni possono diventare convinzioni stabili e di lungo periodo. Quando questo accade, una emozione diventa un sentimento.

Nei sentimenti la direzione e il controllo dell'attività affettiva sono generati principalmente dai valori, dalle motivazioni, dagli obiettivi e dagli "oggetti di desiderio", dai sogni e dalle speranze. I sentimenti sono tensioni affettive, dunque anche generatrici di stati d'animo ed emozioni, verso qualche valore che ci attrae o che ci respinge. Nel sentimento, la ragione e la razionalità giocano un ruolo molto più forte, insieme al senso di valore che attribuiamo agli oggetti del sentimento.

⁴⁸ Ibidem, pag. 38

La contemporaneità porta con sé una grande complessità di vita, che spaventa ma “poiché il più complesso porta la diversità più grande, la libertà più grande e il più grande rischio di dispersione, la solidarietà, l’amicizia, l’amore sono i cementi vitali della complessità umana.”⁴⁹

I sentimenti di solidarietà, amicizia, amore e giustizia vengono visti da Edgar Morin come orientamenti valoriali ed esistenziali che devono appassionarci ed emozionarci sempre.

Nel caso del sentimento dell’amore, l’amore, come dimensione affettiva, prima emozione, poi stato d’animo e sentimento, nasce dal cuore. Il neonato lo impara sotto forma di abbracci, baci e di un capezzolo sempre a disposizione. Crescendo impara con l’ammirazione, la sicurezza, l’orgoglio, il perdono, la capacità di superare la collera. In seguito, il concetto si allarga a comprendere diversi aspetti dello stare insieme, varie forme di piacere e di bisogno di fedeltà. Il bambino scopre che delusione e dissenso non lo distruggono e l’adolescente vi aggiunge desiderio sessuale, gelosia forse e, orgoglio.

Per gli adulti il concetto si amplia ulteriormente fino a comprendere l’impegno e il desiderio di lavorare per mantenere la famiglia. Finché la nostra esperienza affettiva e la ricchezza e la portata degli amori che proviamo continuano a crescere, la nostra comprensione del concetto di amore continua a cambiare. Se all’inizio equivale a un senso di benessere indifferenziato, si dispiega poi in un ampio spettro di amori: fraterno, eroico, filiale, materno, altruistico. Comprende la devozione di una coppia sposata da tanti anni, l’intimità dei migliori amici, l’estasi da innamoramento... Il concetto di amore può quindi diventare molto complesso e astratto a mano a mano che lo incorporiamo in situazioni e contesti diversi: far fronte alle responsabilità, cercare la felicità, superare la perdita e la delusione, fare i conti con la vulnerabilità e la fallibilità dell’altro.⁵⁰

Nell’amore come sentimento deve essere sempre attiva una componente di ragione, di saggezza valutativa delle finalità delle nostre azioni. Come scrisse Morin, non si può risolvere tutto attraverso l’amore. L’amore contiene i parassiti intimi che lo accecano. Occorre quindi mantenere accesa la luce della ragione. Ma non esiste ragione pura, e la ragione deve essere essa stessa animata dalla passione. *Nel momento più freddo della ragione, occorre passione, cioè amore.*

I sentimenti orientano dunque le nostre vite verso dei fini e degli scopi, danno senso alla nostra esistenza, in un complesso di pensieri, valori e tensioni affettive che originano azioni e si sviluppano velocemente in stati d’animo ed emozioni.

⁴⁹ *Ibidem*, pag. 41

⁵⁰ *Ibidem*, pag. 42

Una persona, ad esempio, con un forte sentimento patriottico agirà, per quanto possibile, nella direzione di questi valori, partecipando a movimenti politici, leggendo certi libri o vedendo certi film, ecc... Queste attività produrranno in lui stati d'animo positivi e se non potrà agire coerentemente con i suoi valori-sentimenti, gli stati d'animo, probabilmente, saranno negativi. Alcuni eventi particolarmente salienti, poi, potranno dare origine ad emozioni anche forti.

Neuroni specchio, empatia e ambiente arricchito

I neuroni specchio



Nel 1996 un gruppo di ricercatori italiani (Rizzolatti e colleghi), hanno descritto nella corteccia premotoria delle scimmie un tipo di neuroni che si attivava non solo quando la scimmia eseguiva azioni motorie dirette ad un obiettivo, ma anche quando l'animale osservava altri individui che eseguivano queste stesse azioni. Questi neuroni furono chiamati neuroni specchio. Questo sistema nervoso specchio, descritto originariamente nelle scimmie, è stato dimostrato anche negli esseri umani.

Sembra che ogni volta che un individuo guarda un'azione realizzata da un altro individuo, si attivano neuroni che rappresentano l'azione nella corteccia premotoria dell'osservatore e questo corrisponde a ciò che si genera spontaneamente durante l'azione attiva, i cui risultati sono riconosciuti come l'individuo in movimento. In questo modo il sistema dei neuroni specchio trasformerebbe l'informazione visiva in conoscenza. Stando in contatto con un interlocutore i nostri neuroni si attiveranno nelle stesse zone nei nostri cervelli, in pochi millisecondi. *Osservare una sensazione o un'azione provoca quindi la stessa attività neuronale.*

Il meccanismo specchio è coinvolto, come vedremo, anche nell'empatia. Vittorio Gallese, nel suo lavoro *“Le radici dell'empatia”*, propone che la capacità di comprendere gli altri risiede nella natura relazionale delle nostre interazioni con il mondo; i sentimenti e le emozioni che si sentono, sono allo stesso tempo attivi quando le stesse sensazioni ed emozioni vengono riscontrate negli altri.⁵¹

Questo significa che l'empatia, la comprensione dell'emozione sperimentata dall'altro, si scatena grazie a meccanismi di imitazione che fanno apparire nell'osservatore emozioni simili a quelle del soggetto osservato; questo meccanismo potrebbe contribuire a generare, attraverso un processo di simulazione, una conoscenza prossima dello stato dell'altro.

Fino ad oggi il mondo accademico ha trattato la cultura come indipendente dalla biologia, oggi vediamo invece che i neuroni specchio assorbono la cultura direttamente e che ogni generazione insegna alla seguente per imitazione e osservazione.

Il cervello umano è preparato a relazionarsi socialmente con gli altri; ha molti sistemi di neuroni specchio che si specializzano nel realizzare e comprendere non solo le azioni degli altri, ma anche le sue intenzioni, il significato sociale del suo comportamento e delle sue emozioni.

“I neuroni specchio ci permettono di comprendere la mente degli altri, non solo attraverso un ragionamento concettuale, ma anche grazie alla simulazione diretta, sentendo, non pensando (Rizzolati).⁵²

Prendere coscienza che la cultura in cui siamo immersi si trasmette attraverso le azioni che osserviamo e che realizziamo, sia in positivo che in negativo, dovrebbe stimolarci a fare attenzione a ciò che guardiamo. Questo è uno dei motivi per i quali, come vedremo in seguito, risulta importante circondarsi di fattori ambientali e umani (eco fattori) positivi.

⁵¹ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION, Rolando Toro, Fondamenti neurobiologici della Biodanza (dispensa)

⁵² Ibidem

Empatia

Abbiamo visto nel paragrafo precedente che la capacità di comprendere gli altri risiede nella natura relazionale delle nostre interazioni con il mondo. Nel comprendere le basi neurologiche dell'empatia risulta importante sottolineare che non esiste l'individuo, ma il "noi", nella accezione di Martin Buber. Egli sostenne che ciascun individuo determina se stesso fondendosi nell'altro. È nell'intreccio Io-Tu che prende forma la sostanza di ciascuno di noi. In questo senso l'empatia è la base sociale della vita.

L'uomo si è evoluto e si evolve grazie alla cooperazione e alla socializzazione. L'individualismo dal punto di vista dei neuroni specchio è una infermità. Risulta invece importante il rispetto delle diversità e la fecondazione dei cervelli.

I neuroni specchio sono considerata alla base dell'empatia, dell'apprendimento e della socialità. Come abbiamo visto guardando l'azione dell'altro non solo impariamo quello che lui fa, ma capiamo anche le sue intenzioni. Per esempio, se osserviamo qualcuno che manifesta disgusto, si attivano in noi esattamente le stesse aree corticali. Quindi capiamo l'altro non perché deduciamo, ma perché sentiamo quello che sente lui.

Empatia significa quindi entrare nei panni degli altri perché il nostro cervello si sintonizza con quello di chi ci circonda.

L'empatia svolge un ruolo fondamentale nelle nostre vite sociali, ci consente di condividere emozioni, esperienze, bisogni ed obiettivi.

La maggioranza delle nostre interazioni con l'ambiente e dei nostri stessi comportamenti emotivi dipende dalla capacità di percepire e di comprendere le emozioni altrui.

Ciò rende possibile l'instaurarsi e il consolidarsi dei legami interindividuali.

La comprensione immediata, in prima persona, delle emozioni degli altri che il meccanismo dei neuroni specchio rende possibile, rappresenta il prerequisito necessario per quel comportamento empatico che sottende larga parte delle nostre relazioni interindividuali.

I neuroni specchio dimostrano che non siamo strutturati come esseri soli, bensì abbiamo una base biologica, modellata attraverso l'evoluzione, che ci conduce a una profonda connessione reciproca con i nostri simili. La nostra neurobiologia quindi ci vincola agli altri.

I neuroni specchio sono la prova del modo più profondo che possiamo impiegare per interagire con gli altri e per capirli: dimostrano che l'evoluzione ci ha predisposti all'empatia, e dovrebbe essere questa l'idea guida, sulla base della quale modellare la società in cui viviamo allo scopo di renderla migliore.⁵³

Ambiente arricchito

Negli ultimi anni le neuroscienze, la genetica e l'epigenetica, hanno effettuato progressi di grande valore per la salute e per l'educazione. Alcune delle scoperte più importanti hanno confermato il valore dell'ambiente per la salute, per lo sviluppo umano integrato e per il miglioramento della qualità della vita.

Le ricerche hanno dimostrato gli effetti sul sistema endocrino degli stati emozionali, in grado di modificare alcuni caratteri del sistema immunitario. Si stabilisce così una correlazione diretta tra il nostro modo di interagire nel mondo e la nostra fisiologia. Inoltre i lavori di neurobiologia dimostrano cambiamenti anatomici di alcune aree del cervello (plasticità neuronale) in adulti, in relazione all'ambiente.

Nel 1949 Donald Hebb postulò che quando una cellula eccita un'altra ripetutamente accade un cambiamento in una o entrambe le cellule, in modo tale che la cellula diventi più efficiente nello stimolare l'altra. Successivamente venne dimostrato che la stimolazione ambientale induce cambiamenti nella connessione tra neuroni con la possibilità di formare nuove sinapsi, il che significa che si può arricchire l'attività neuronale dando plasticità alla funzione cerebrale.

Hebb fu il primo a proporre il concetto di ambiente arricchito. La definizione standard è: "una combinazione di stimolo inanimati e sociali". Questa definizione implica che fattori isolati non hanno effetto, perché è l'interazione ad essere essenziale affinché esista un ambiente arricchito.

I progressi delle neuroscienze stanno confermando le posizioni degli psicologi e degli educatori che insistono sull'importanza delle esperienze precoci nello sviluppo del bambino, come ampiamente visto nel capitolo precedente.

⁵³ CAMPI PAOLO, "Biodanza, neuroni specchio ed emozioni"

La genomica psicosociale è una disciplina che studia come gli stimoli dell'ambiente regolano l'espressione genetica. Le ricerche effettuate in questo campo sono finalizzate a dimostrare che esperienze psicologiche positive, affettive, di novità, di arricchimento... sono in grado di influenzare l'espressione genetica. La depressione, la noia, secondo questi studi sono legate all'inattivazione del cervello, ossia alla mancanza di elementi attrattivi nella vita della persona. In questo caso i suoi geni non riescono ad esprimersi. Al contrario, se una sinapsi viene stimolata ripetutamente, all'interno di un ambiente arricchito di stimoli positivi, avviene una generazione di neuroni nuovi che permettono un arricchimento delle connessioni neurali e l'espressione delle sue potenzialità genetiche.

Secondo Eric Kandel, fisiologo e premio Nobel per la medicina nel 2000, alcune esperienze possono "accendere" i geni che rimodellano il cervello.

L'epigenetica (disciplina che studia come gli stili di vita agiscono sui geni) ha scoperto che ci sono geni sani che al loro interno non presentano alcuna alterazione; ciò nonostante hanno sofferto di cambiamenti esterni che li inabilitano e che impediscono loro di esprimersi. Ciò significa che un cambiamento che si produce da fuori, si può trasmettere dentro, ma anche che questo meccanismo è reversibile grazie ad un ambiente arricchito di stimoli positivi.

L'AFFETTIVITÀ IN BIODANZA

Premessa

Prima di procedere con la descrizione dell'affettività in Biodanza, ritengo necessario definire in particolare due concetti molto importanti per la Biodanza, che forse non sono molto familiari ai "non addetti ai lavori":

- *la vivencia*: esperienza vissuta intensamente da un individuo nel tempo presente che produce effetti emozionali, cenestesici e viscerali; sensazione intensa di essere vivi nel qui ed ora. La vivencia è alla base della metodologia in Biodanza.

- *i potenziali genetici*: ogni individuo possiede geneticamente delle potenzialità che costituiscono l'insieme delle caratteristiche uniche chiamato identità. Rolando Toro, il fondatore del Sistema Biodanza, ha individuato cinque ambiti nei quali si esprimono questi potenziali umani, che ha chiamato *linee di vivencia*: la vitalità, la creatività, l'affettività, la sessualità e la trascendenza.

Ci sono molti altri concetti importanti nella Biodanza come l'inconscio vitale, il principio biocentrico, gli eco fattori... ma li spiegherò ampliamenti nei paragrafi successivi ad essi dedicati.

Definizione di affettività in Biodanza

L'affettività viene definita da Rolando Toro, il fondatore del Sistema Biodanza, come uno stato di affinità profonda verso gli altri esseri umani, capace di dar vita a sentimenti di amore, amicizia, altruismo, maternità, paternità, solidarietà. Ma anche a sentimenti opposti quali ira, insicurezza, invidia...

Attraverso l'affettività noi ci identifichiamo con altre persone e siamo in grado di comprenderle, amarle, proteggerle, ma anche di rifiutarle e di aggredirle.

L'affettività può avere la dimensione di "amore differenziato" ossia rivolta ad una sola persona. O quella di "amore indifferenziato" ossia rivolto all'umanità.

La linea dell'affettività ha in Biodanza la sua espressione privilegiata nell'amore.

Le forme patologiche dell'affettività si esprimono nella distruttività, nella discriminazione sociale, nel razzismo, nell'ingiustizia e negli impulsi autodistruttivi.

L'affettività è, secondo Rolando, espressione dell'identità, come vedremo nel prossimo paragrafo. Le persone che hanno una identità debole sono incapaci di amare, hanno paura della diversità e i loro vincoli con le altre persone sono difensivi.

L'affettività è uno stato evolutivo superiore che non è necessariamente unito alla sensibilità e all'intelligenza. Il sentimento di amore per l'umanità, espresso in azioni, è legato al processo evolutivo della specie. Persone intelligenti e sensibili, ma senza capacità di amare, possono essere capaci di inconcepibili violenze.⁵⁴

Come visto nei paragrafi precedenti, i sentimenti sono diversi dalle emozioni. Gli istinti sono direttamente vincolati alla esperienza (vivencia) e l'esperienza all'emozione. Il sentimento ha una durata nel tempo e prevede elementi di coscienza.

⁵⁴ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION, Rolando Toro, "l'affettività" (dispensa)

Le emozioni sono componenti qualitative dell'affettività. Esistono modelli base di risposte emozionali come quelli dell'allegria, della tristezza e della paura che sono quasi sempre combinate tra loro e possono raggiungere una grande complessità.

La letteratura, la musica, la poesia sono in grado di suscitare emozioni molto complesse e sottili, di grande intensità.

Anche i sentimenti hanno sempre varie dimensioni. L'odio, per esempio, può essere unito alla disperazione; il desiderio con la timidezza, l'amore con l'odio. Lo stesso sentimento di allegria può avere qualità diverse: l'allegria euforica che si può provare durante una festa è molto diversa dalla allegria estatica che si può provare ascoltando un brano musicale.

Affettività e identità

L'identità è ciò che ogni essere umano è. L'identità ha le sue radici nella struttura genetica. L'identità del proprio corpo, degli oggetti e delle altre persone è legata ad una evoluzione che finisce solo con la morte.

L'identità si rivela solo attraverso l'altro. Possiede una essenza invariabile tuttavia si trasforma costantemente.

Spitz sostiene che l'identità comincia con il contatto affettivo con la madre.

Dal punto di vista psicologico l'identità è la capacità di sperimentarsi come entità unica e come centro di percezione del mondo a partire da un'evitabile e commovente vivencia corporea, come sostenuto da Rolando Toro. (dispensa "Identità" pag. 6).

Nei primi anni della vita inizia l'espressione psicologica dell'identità. Questo processo di espansione dell'identità continua tutta la vita.

L'esperienza fondamentale dell'identità nasce come la sensazione di essere vivo. Vivere nell'allegria di essere con l'altro significa convivere, acquisire la capacità di vincolo, di legame affettivo; l'esperienza di sé nasce durante la convivenza. Danzare in gruppo, scoprendo progressivamente i rituali di avvicinamento, permette l'integrazione dell'identità. La nostra identità si rivela, come detto, alla presenza dell'altro.

L'esperienza, detta vivencia in Biodanza, di essere vivo è influenzata costantemente dall'umore corporeo e dagli stimoli esterni, ma la sua genesi è viscerale.

La coscienza di se stessi si organizza attraverso:

- la coscienza del proprio corpo: la percezione del proprio corpo evolve attraverso le esperienze quotidiane: il corpo come fonte di piacere; il corpo come fonte di sofferenza.

- la coscienza di essere differente: essa nasce dal contatto con il gruppo. L'identità si manifesta nello specchio di altre identità. Le prime nozioni sul fatto di essere diversi portano alla coscienza la propria singolarità. Il pensare sé stessi configura l'autoimmagine, la quale dà origine alle tendenze comportamentali in rapporto sia con le aspettative personali, sia con i gesti per realizzarle. Questi atteggiamenti non sono autoregolati, in quanto funzionano in relazione con specifici modelli di motivazione di cui si può essere pienamente o parzialmente coscienti.

Darsi agli altri, entrare in contatto, permette di essere assorbiti, di aprirsi, oppure di creare distanza, interporre spazi, limiti di avvicinamento, evitamento del contatto. Queste sono diverse forme di essere in relazione con gli altri. Gli altri costituiscono le espressioni dell'essere al mondo. Identità e alterità sono pertanto polarità tra le quali si generano e organizzano tutte le possibilità dell'esistenza.

In Biodanza una espressione della propria identità è il movimento corporeo. La danza quindi è un'azione esercitata direttamente sulla identità. L'amore e il desiderio sessuale rinforzano l'identità e allo stesso tempo la rendono vulnerabile. Una via di accesso alle strutture dell'identità è proprio la danza. La danza attiva il nucleo centrale dell'identità: la commovente sensazione di essere vivo e la percezione dell'unità del nostro corpo con le vivencias e le emozioni.

L'autostima e la coscienza di sé si rinforzano. Il sentirsi vivo con l'altro e allo stesso tempo esaltare le proprie caratteristiche, rinforza i circuiti dell'identità salutare.

Le danze di amore e di accarezzamento, gli esercizi di dare e ricevere contenimento, attivano la selettività sessuale e l'intimità affettiva. L'essere in comunicazione permette di scoprire, progressivamente, la propria identità sessuale e la capacità di amore comunitario. Allo stesso tempo si attivano vitalità e risposte assertive (feed-back) di fronte alla realtà esterna.

Dalla propria identità germoglia la percezione della diversità e la capacità di identificare gli oggetti. Chi vive aggrappato a difendere i limiti della sua identità, si priva del sapore dei frutti, si esaurisce in sé. Le radici dell'identità si nutrono nel seno del diverso.

L'identità si rinnova in atti permanenti di comunione con il diverso. Al contrario, la paura della diversità rivela un profondo disturbo dell'identità e genera forme di intolleranza, razzismo, paure e deliri persecutori.

Perdere la coscienza della propria identità rappresenta un atto di regressione che può essere dissociativo o integrativo. La regressione integrativa, in Biodanza, è l'abbandono di sé all'indifferenziato, da cui provengono i segnali più arcaici e i messaggi di rinascita.

Sappiamo che Biodanza, come vedremo nel prossimo paragrafo, è definito anche come un sistema di rieducazione affettiva.

L'integrazione con le persone si realizza mediante esercizi della linea dell'affettività: incontri, ronda, gruppo compatto di culla...).

Il processo di individuazione si raggiunge attraverso l'integrazione dei potenziali genetici, sotto l'impatto degli eco fattori, dei quali parlerò largamente nei prossimi paragrafi.

La proposta di Biodanza non è solo quella di mettersi a ballare, ma realizzare esercizi specifici strutturati a partire da gesti naturali dell'essere umano e finalizzati ad attivare le potenzialità affettive che ci connettono a noi stessi, al simile e all'universo.

Le trasformazioni sociali possono condurre a esiti positivi solo se hanno origine da un contesto sano e non da nevrosi e risentimento.

Secondo Rolando una danza organica, risponde a modelli di movimento naturali dell'essere umano. Il suo proposito è quello di rendere chiari i modelli di movimento funzionali a una profonda connessione con la vita. La danza è un momento profondo che scaturisce dal più profondo dell'uomo; è, come detto, movimento di vita, ritmo biologico, ritmo del cuore e della respirazione. Per Rolando la danza è intesa come movimento naturale pieno di significato e con un potere di indurre trasformazioni nell'esistenza.

Biodanza è un cammino per ritrovare l'allegria di vivere passando da valori legati al sacrificio alla ricerca del piacere e della pienezza.

Rieducazione affettiva

Come ampiamente evidenziato nei capitoli precedenti, l'affettività nell'uomo moderno è spesso gravemente perturbata. Già nell'infanzia si possono verificare difficoltà all'interno delle relazioni, soprattutto per quanto riguarda la capacità di stabilire legami affettivi con le altre persone. Questo ha ripercussioni in tutti i livelli della società: può nascere violenza all'interno della famiglia, nella scuola, nelle città, nella politica...

Nonostante i grandi sviluppi tecnologici abbiano migliorato notevolmente la qualità della vita di gran parte dell'umanità, essa si trova, dal punto di vista affettivo, in una situazione di povertà e di sterilità, in cui l'amore è assente.

Biodanza si propone come scopo essenziale di stimolare l'affettività nell'essere umano, attraverso la sua applicazione nell'ambito dell'educazione fin dai primi anni di vita.

La deformità dello spirito occidentale è culminata, nel secolo scorso, con i più grandi attentati che la storia conosca contro la vita umana.

La patologia dell'Io, caratterizzata dalla scissione tra natura e cultura e con una valorizzazione eccessiva della cultura a scapito della natura e dal predominio esasperato della ragione sugli istinti, fu rafforzata fino a limiti mai raggiunti prima. Questa patologia è sostenuta dalle istituzioni statali e dalle ideologie politiche ed educative.

Biodanza è un'aperta trasgressione dei valori della società dei consumi e delle ideologie totalitarie. Essa si propone di restaurare nell'essere umano il vincolo originario con la specie come totalità biologica.

Siamo soli in mezzo a un caos collettivista. C'è un modo di essere assenti, pur con tutta la nostra presenza. Nell'atto di non guardare, di non ascoltare, di non toccare l'altro, lo spogliamo sottilmente della sua identità; siamo con l'altro ma lo ignoriamo. Questa squalifica, cosciente o inconscia, racchiude la patologia dell'Io.

Celebrare la presenza dell'altro, esaltarla nell'incanto essenziale dell'incontro è, forse, l'unica possibilità salutare.

La tenerezza: qualità di una presenza che concede presenza.

Biodanza propone la ricerca di un nostro modo di vivere, risvegliando la nostra sensibilità assopita. Per vivere meglio abbiamo bisogno di un sentimento di intimità, di unione piacevole.⁵⁵

La rieducazione affettiva ha tra i suoi obiettivi anche quello di aumentare l'autostima nelle persone. Come già evidenziato, l'autostima cresce attraverso le relazioni nutrienti che permettono di:

- sentirsi capaci
- sentire di avere coraggio
- sentire la fiducia in se stessi
- sentire di potersi accettare in ogni situazione.

Nella rieducazione affettiva deve esserci *la capacità di qualificare e di qualificarsi*. Questo passa anche attraverso le consegne del facilitatore che ha il compito di promuovere un tipo di comunicazione qualificante, sincera, nella consapevolezza che ciò che si dice all'altro non arriva solo alla sua mente, ma scende anche nell'inconscio. Come citato, le parole possono qualificare ma anche squalificare e in questo caso possono diventare distruttive.

In ogni classe di Biodanza, indipendentemente dall'obiettivo specifico della sessione, il tema centrale deve sempre essere la sacralità della vita. L'attenzione, lo sguardo, la cura, forniscono le condizioni per un clima accogliente e di apertura rispetto alle vivencias proposte.

Le parole, le consegne e le indicazioni vanno quindi pronunciate dal facilitatore in modo preciso per essere accolte in modo intenso.

La Biodanza si pone nell'area della rieducazione affettiva, dove l'incontro svolge una funzione di rinforzo degli elementi per la cura delle "malattie da civilizzazione" con l'obiettivo di ridurre la possibilità di ammalarsi.

⁵⁵ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION, Rolando Toro, Definizione e modello teorico di Biodanza (dispensa)

Aspetti biologici dell'affettività

La genesi biologica della affettività è in relazione con *l'istinto di solidarietà* intra specie, *gli impulsi gregari, le tendenze altruistiche e i rituali di vincolo*.

Non si può parlare di genesi biologica di affettività senza accennare al suo opposto e complementare: l'aggressività. Secondo Irenaus Eibl-Eibesfeldt sia il comportamento aggressivo che quello altruistico sono programmati attraverso adattamenti filogenetici. Gli impulsi aggressivi dell'uomo a suo avviso sono controbilanciati da inclinazioni alla socievolezza e al soccorso reciproco altrettanto profondamente radicate.

La pulsione all'aggressività ha un compito importante, ma nella moderna società umana ha perso molta della sua importanza originaria; anzi è diventata una fonte di pericolo, perché la motivazione interna spinge l'uomo alla abreazione, allo scarico, della pulsione, ma nella società attuale non sempre esistono situazioni adeguate.⁵⁶

Nella vita quotidiana, spesso noi abreagiamo l'aggressività attivata anche con operazioni su oggetti surrogati, per esempio sbattendo una porta o rompendo qualcosa. Molti popoli invece hanno sviluppato costumi che fungono da valvola di sfogo e che permettono loro di esaurire l'aggressività. Se manca la possibilità di abreagire l'aggressività, nell'uomo si giunge ad un accumulo che può trasformarsi in violenza. In realtà l'aggressività consiste nell' "aggredire" i problemi e nel dominarli: gli atti creativi vengono nutriti dall'aggressività.

Noi uomini disponiamo di un ricco repertorio di *atteggiamenti di acquietamento dell'aggressività*: nella maggior parte dei casi essi sono innati. Il nostro più grande segnale di amicizia è il sorriso: con questo modulo comportamentale innato siamo in condizione di amicarci persone completamente sconosciute. Noi possiamo ottenere l'acquietamento in pochi secondi con pochi segnali; è stupefacente quanto presto si possa placare una persona arrabbiata con un sorriso, o con un atteggiamento "sottomesso" che stimola inconsciamente l'istinto alla maternità/paternità.

L'istinto gregario, la formazione di branchi di pesci e di stormi di uccelli sono largamente documentati dagli studi di etologia. In molti animali il bisogno di protezione è alla base dell'avvicinamento al congenere. *La vicinanza al congenere significa riparo sicuro*.

⁵⁶ EIBL-EIBESFELDT I., Amore e odio, Gli Adelphi ed. 1970

Ho approfondito nel capitolo precedente, il legame madre-bambino. Il vincolo che unisce il bambino alla madre è un legame istintivo, non solo legato alla cura alimentare: i bambini che crescono in nidi di infanzia si stringono ai coetanei e cercano a vicenda protezione.

Il legame della madre con il suo bambino, invece, è motivato dalla pulsione alla cura della prole. In tutti i vertebrati i piccoli trasmettono alcuni segnali che scatenano l'assistenza e che possono essere olfattivi, acustici o ottici.

Un lattante sazio e messo nel suo lettino piange e grida; ma si calma appena lo si prende in braccio o lo si culla. Già nei primi giorni di vita, il bambino si calma se viene accarezzato, preso in braccio e gli si parla. Nutrizione e cura, come evidenziato più volte, non ne sono la premessa.

Molti moduli comportamentali, come l'abbraccio, i baci, le carezze... per la loro origine sono operazioni della cura parentale, al desiderio della quale torniamo anche da adulti.

L'uomo è l'unico animale capace di organizzarsi per distruggere la sua stessa specie. In realtà gli individui sono organi di un organismo maggiore che è la specie. Questo significa che un individuo dissociato dalla specie rappresenta una malattia all'interno della totalità.

La biologia cellulare rivela inoltre l'esistenza di vere comunità cellulari che integrano azioni biochimiche di cooperazione cellulare. Quando gli organismi ne hanno bisogno, le cellule sono in grado di alterare il comportamento biochimico a beneficio della comunità cellulare. Principi di affinità e rifiuto si integrano a beneficio dell'unità biologica. In Biodanza si parla di psichismo delle cellule e degli organi, ossia di inconscio vitale. Questo significa che le cellule e gli organi hanno memoria, sistemi di difesa, affinità e rifiuto, solidarietà tra loro e una ricca forma di comunicazione. Esso da' origine agli stati dell'umore. Questo psichismo non lavora con idee o immagini, ma risponde a stimoli esterni e principalmente interni. Gli stati dell'umore sono relazionati con la condizione di equilibrio, vitalità, salute dell'organismo.

Certe circostanze esterne, come le perdite affettive, le separazioni, la solitudine, le sconfitte professionali, tendono a deprimere il sistema immunitario. Queste considerazioni inducono a pensare che il processo depressivo e la debilitazione della risposta immunitaria appartengano alla

sfera dell'inconscio vitale. L'umore endogeno è il risultato di un insieme di fattori genetici e dello stato globale di salute.

La metodologia per influenzare l'inconscio vitale, secondo Rolando, è l'induzione di "vivencias" vitalizzanti di Biodanza.

Recenti ricerche hanno dimostrato che esiste una relazione tra ormoni, estrogeni e umore.

Rolando Toro ha individuato esercizi specifici che possono agire su differenti aspetti dell'inconscio vitale. Per esempio:

- *Astenia*: esercizi del camminare e danze di espressione dell'energia e dell'impeto vitale.

- *Perversione degli istinti*: esercizi di espressione degli istinti come per esempio la danza yang (istinto di lotta e fuga); la cerimonia dei frutti (istinto alimentare); incontri ed esercizi di accarezzamento finalizzati a stimolare l'erotismo (istinto sessuale); nido di gruppo (istinto territoriale); danza con spostamento (istinto migratorio).

- *Disturbi psicosomatici*: esercizi di stimolazione armonica come esercizi di estensione e fluidità; danze di piacere cenestesico.

- *Disturbi dell'umore*: esercizi di stimolazione della vitalità (danza a due con ritmi tropicali-esercizi di accarezzamento...).

Secondo Rolando esiste una sorta di mente biologica che partecipa a una forza guida nell'oceano della vita cosmica.

L'inconscio vitale si esprime attraverso l'umore endogeno, il benessere cenestesico e lo stato globale di salute.

Le possibilità di accesso all'inconscio vitale sono:

- *carezze ed erotismo*

- *giochi (buon umore, risa)*

- *alimentazione*

- *vincolo con la natura*

- *regressione*
- *Biodanza acquatica*
- *Biodanza in argilla*
- *risveglio degli istinti per mezzo di danze primitive.*

Il desiderio di vivere proviene dallo psichismo cellulare, non dal pensiero concettuale né dalla volontà. Si sente il desiderio di vivere quando si possono esprimere i propri potenziali.

Gli impulsi biologici di cooperazione, integrazione e solidarietà culminano nell'uomo con i sentimenti altruistici e costituiscono la genesi dell'amore.⁵⁷

Il principio biocentrico

Il principio biocentrico è una proposta di riformulazione dei valori culturali a partire dal rispetto della vita. Questo principio propone di potenziare la vita e l'espressione dei suoi poteri evolutivi.

Tutte le azioni di Biodanza si orientano verso la vita. Essa usa una metodologia che dà enfasi all'esperienza vissuta (più che all'informazione verbale) permettendo di iniziare la trasformazione interna senza l'intervento di processi mentali di repressione. L'idea fondamentale del bene è che esso consiste nel preservare la vita, nel favorirla, nel condurla al suo valore più alto; il male consiste nell'annichilire la vita, ferirla, frapporre ostacoli al suo sbocciare.

L'interazione cognitiva dell'individuo con il proprio ambiente è intelligente, sia in una ameba che in un essere umano. La *cognizione* sarebbe, secondo questo punto di vista, una condizione inerente agli organismi, anche nelle loro forme più primitive. Il concetto di inconscio vitale o psichismo cellulare, di cui ho parlato nel paragrafo precedente, coincide con quello di cognizione intesa come saggezza intrinseca degli esseri viventi capaci di creare un mondo. L'interazione cognitiva dell'ambiente con il proprio ambiente è intelligente.

Secondo Rolando l'energia di vita è solo una, comune alle piante, agli animali e agli uomini. Siamo contenuti in un "brodo cosmico di vita". L'energia della vita circola in noi e nella natura come un flusso. Noi umani blocchiamo questo flusso, ma in realtà siamo vincolati da una intelligenza la cui natura è l'amore e alla quale possiamo aprirci o chiuderci.

⁵⁷ Dispensa su inconscio vitale e principio biocentrico, op. cit.

Il principio biocentrico è un nuovo paradigma per le scienze umane che si propone di orientare tutti gli sforzi sociali ed educativi verso la creazione di una struttura psichica capace di proteggere la vita e permettere la sua evoluzione.

Il principio biocentrico ha come punto di partenza l'esperienza di un universo organizzato in funzione della vita. Tutto ciò che esiste nell'universo, siano elementi, stelle, piante o animali, incluso l'uomo, sono componenti di un sistema vivente più grande. L'universo esiste perché esiste la vita e non il contrario.

Il principio biocentrico pone il rispetto alla vita come centro e punto di partenza di tutte le discipline e comportamenti umani; ristabilisce la nozione di sacralità della vita.

Se le condizioni culturali e socioeconomiche sono anti-vita, la Biodanza si propone di cambiare questo sistema ristabilendo in ogni momento, nella nostra vita, le condizioni di nutrizione della vita stessa. In Biodanza si sostiene il principio di **sacralità della vita**: quando la vita non è sacra, né ha valore intrinseco, si può distruggere, torturare, sfruttare, umiliare. Il principio biocentrico rifiuta questo grande equivoco che ha dissacrato la vita. Tutta la vita è sacra. Quando le persone sono connesse con amore, stanno rimettendo in circolo energia cosmica.

Le componenti dell'affettività

I fattori strutturali che compongono l'affettività sono secondo Rolando Toro:

1 - Identità

L'affettività, come già detto, è profondamente legata alla identità di ogni individuo. Gli squilibri dell'autostima impediscono le espressioni naturali dell'affettività come l'amore, l'altruismo, l'amicizia, la maternità...

Le persone con una identità alterata non riescono ad identificarsi con l'altro ed il loro comportamento diventa difensivo, intollerante e distruttivo. La paura della diversità è legata alla insicurezza che risvegliano gli estranei, i quali non vengono visti come simili, ma come diversi e quindi pericolosi. La paura della diversità rappresenta una grave alterazione della identità. I sentimenti di amore sono estranei per queste persone.

2 - Livello di coscienza

L'espansione della coscienza permette all'individuo di vincolarsi a tutto ciò che è vivo. Essa tende alla comprensione, alla compassione, all'amore, all'esaltazione e alla devozione di fronte al miracoloso fatto di esistere.

3 - Livello di comunicazione

Ci sono forme di comunicazione il cui obiettivo è quello di trasmettere delle informazioni. Esiste però un livello di comunicazione sottile che è accompagnato da un tono di sincerità, un linguaggio di comprensione intima, e che parla più all'anima che all'intelletto. In questo livello di comunicazione le persone si sentono vive.

La comunicazione attraverso il linguaggio ha generalmente un senso preciso, però assume significati nuovi in base al tono della voce e la componente affettiva. Alcune forme di comunicazione, particolarmente usate in Biodanza, possono essere dei semplici gesti. C'è qualcosa di diverso in certe forme di comunicazione, come un tocco, un abbraccio, uno sguardo, una parola qualificante. che infondono intensità, calore, sensazioni sottili. Se riusciamo durante la danza ad entrare in comunicazione a questo livello sottile, siamo riusciti a rompere il ghiaccio delle nostre relazioni e quindi la vita fluisce.

La patologia del linguaggio gestuale si caratterizza per la difficoltà espressiva di gesti e di modi, che rendono difficile l'avvicinamento. Il sorriso e lo sguardo sono le chiavi del vincolo interiore.

C'è una tendenza culturale a mantenere le distanze.

Ci sono inoltre persone che hanno l'abitudine alla squalifica. A volte ciò si maschera come "critica costruttiva". La squalifica secondo Rolando è un "*assassinio ontologico*", una pugnalata all'essere. Questa tendenza impedisce la convivenza felice.

4 - Contesto sociale e antecedenti biografici

Il livello di affettività delle persone sembra essere determinato, in parte, dalle funzioni neuroendocrine. Sembra che il sistema nervoso non necessiti per rispondere di attendere degli stimoli esterni, ma può produrre da sé gli stimoli, a partire da reazioni fisiologiche.

Le esperienze infantili, come ampiamente visto nei capitoli precedenti, costituiscono, d'altra parte, gli aspetti fondamentali delle tendenze affettive adulte. Infine, il contesto sociale (eco fattori) può scatenare risposte di massa. L'affettività quindi è determinata da fattori genetici, fisiologici, culturali e ambientali. Solo uno stato di espansione della coscienza può regolare le relazioni umane e trascendere la malignità che acquista forme terribili nell'inconscio collettivo.

Come abbiamo visto parlando dei legami affettivi, l'affettività determina l'evoluzione completa dell'essere umano, dal momento del concepimento all'età adulta. In questo senso si può dire che l'intelligenza ha la sua base strutturale nell'affettività. Tutti i processi di adattamento intelligente all'ambiente esterno e di costruzione del mondo si organizzano sulle esperienze primarie di relazione affettiva. Possiamo quindi parlare di "intelligenza affettiva". La capacità di apprendimento, la memoria e la percezione sono fortemente condizionate dall'affettività.

Il genio della specie secondo Rolando è l'affettività orientata verso la tolleranza, la compassione, l'amicizia e l'amore. Lo studio della struttura affettiva costituisce la più urgente e necessaria ricerca nella società di oggi la cui patologia affettiva è evidente.

Sviluppare affettività tramite la Biodanza significa quindi lavorare con la musica e la danza nella radice nutritiva della vita.

Patologia dell'affettività

Si chiama *alessitimia* l'incapacità di distinguere una emozione da un'altra. Questo genera uno stato confusionale che induce a comportamenti di dipendenza. Periodi di confusione emozionale sono particolarmente frequenti in una società come la nostra caratterizzata da una certa povertà affettiva. Quando mancano motivazioni autentiche per vivere, i circuiti affettivi si mescolano e interferiscono. Emergono così sempre più frequenti momenti di frustrazione, impotenza o esperienze psichiche intollerabili. Questa situazione crea depressione e malattie psicosomatiche.

Una forma efficace per affrontare l'alessitimia è la frequenza sistematica alle sessioni di Biodanza. Le vivencias in Biodanza sono una modalità piacevole di scarico della tensione, che orienta l'azione verso l'auto-espressione e l'incontro affettivo.

Le esperienze psichiche intollerabili si trasformano permettendo la nascita di nuove motivazioni emozionali. Le persone che soffrono di alessitimia sentono la precarietà della vita come una serie di sforzi inutili, la vita appare vuota di contenuti affettivi. Attraverso la Biodanza si sperimenta l'esistenza come un'esperienza di amore e bellezza.⁵⁸

Alessitimia: assenza di motivazione per vivere - malattie psicosomatiche – tossicodipendenza – depressione

⁵⁸ Dispensa su affettività, op. cit.

Biodanza: espressione delle emozioni e dei sentimenti – nuove motivazioni per vivere – creatività – gioia di vivere

Rolando Toro evidenzia altre patologie dell'affettività che possono essere “curate” attraverso la Biodanza:

- Mancanza di amore per se stessi, sentimenti di inferiorità.

Esercizi consigliati: esercizi di rinforzo dell'identità – connessione con il bambino interiore – contatto e carezze.

- Intolleranza rispetto alla diversità (insicurezza di base).

Esercizi consigliati: esercizi di rinforzo dell'identità – esercizi della linea della sessualità e affettività.

- Egocentrismo (dissociazione tra l'individuo e il mondo).

Esercizi consigliati: gruppo compatto – esercizi di incontro – esercizi di contatto.

- Alterazioni della comunicazione (difficoltà di contatto).

Esercizi consigliati: esercizi di espressione – esercizi di contatto – esercizi di creatività – esercizi di integrazione affettivo-motoria.

Affettività e autoregolazione

La repressione affettiva di origine culturale porta sofferenza e altera gravemente l'autoregolazione organica. Molte malattie psicosomatiche hanno la loro origine nella repressione e nella carenza affettiva. I processi di liberazione, indotti dalla Biodanza, generano pienezza esistenziale e di conseguenza salute.

È possibile individuare alcuni fattori che integrano l'affettività:

1. *la capacità di identificarsi*: sentire l'altro come parte di se stesso.
2. *apertura alla diversità*: comprensione e tolleranza di fronte alle differenze.
3. *altruismo*: azione per il benessere degli altri.

4. *capacità di vincolarsi*: capacità di comunicazione e contatto. Sentimento di tenerezza, disponibilità a dare e ricevere affetto.

Indici di affettività

Rolando individua alcuni indici di affettività:

- capacità di identificarsi empaticamente con le persone: sentire l'altro come sé.
- capacità di sentire tenerezza per l'altro.
- capacità di esprimere e comunicare con sincerità.
- capacità di dare e ricevere affetto.
- capacità di lottare per il benessere dell'altro.
- capacità di auto donazione
- capacità di ascoltare l'altro
- capacità di valorizzare e qualificare l'altro
- capacità di stringere vincoli con i membri della specie umana senza discriminazioni.

Sofferenza e felicità

Anche la felicità, come la sofferenza è insita alla vita umana. Purtroppo lo scompensamento tra i livelli di sofferenza e felicità si accentua nel corso della storia. Oggi la nostra società sopporta una quantità di sofferenza enorme.

I sistemi sociali sono intrisi di sofferenza provocata dalla precarietà lavorativa, dalla discriminazione, dalle malattie di civiltà (diabete, ipertensione, depressione...).

L'evoluzione della nostra specie richiede una profonda modifica delle strutture che generano sofferenza, che dovranno essere sostituite con quelle che generano felicità.

Biodanza si propone di modificare i microsistemi sociali ristabilendo un vincolo originario tra danza, incontro e felicità. Se ci si incontra nello spirito della vita, possiamo avere la certezza che la felicità è una condizione intrinseca dell'esistenza.

Gli effetti immediati della sofferenza sono:

- svalutazione di se stessi, con conseguente diminuzione della fiducia in sé. Questo genera paura di vivere.
- tendenza alla regressione patologica e caduta di tutte le funzioni: depressione.
- impulsi distruttivi e autodistruttivi.
- rassegnazione.

Questi elementi influiscono profondamente sul comportamento. La sofferenza ha un effetto immediato sull'equilibrio neurovegetativo e sul sistema immunitario. Questo spiega l'insorgenza di alcune malattie psicosomatiche prodotte dalla sofferenza.

Questo non significa che il cancro è prodotto dalla sofferenza, però può essere scatenato da essa.

Rinnovamento biologico e “riprogressione”

Secondo la visione di Rolando, c'è una connessione diretta tra il seme e il frutto, tra il programma genetico e l'organismo nell'atto della maturazione. Senza la capacità di rinnovarsi, nessun organismo potrebbe sopravvivere. Questo processo di rinnovamento è possibile solo attraverso atti di regressione e progressione.

Secondo Rof Carballo, un autore caro a Rolando, *“se i sistemi biologici non fossero capaci di tornare ad una fase primaria dello sviluppo, l'organismo perderebbe uno dei suoi più importanti dispositivi di sicurezza”*.⁵⁹ La maggior parte dei tessuti, quando vengono distrutti, scatenano un processo di de-differenziazione nelle cellule restanti. Queste cellule tornano ad acquisire la capacità riproduttiva, rigenerando il tessuto.

Rolando parlava della qualità del seme; dentro quel seme possiamo tornare ogni volta per imprimere nuove memorie che sovrascrivono quelle passate. Questo è possibile attraverso vivencias di riparentalizzazione che permettono di tornare ad una fase primaria dello sviluppo.

Nell'essere umano prima di raggiungere un nuovo livello evolutivo è necessario trovare l'armonia tra l'io e il mondo che caratterizzava il vincolo primario con la madre.

⁵⁹ Dispensa su affettività, op.cit.

Spesso la possibilità di rinnovamento biologico ed esistenziale è resa difficile a causa delle sovrastrutture culturali che rinforzano la rigidità dell'ego. Ritornare alla qualità del seme, all'essenza primordiale viene considerata da Rolando una azione anticulturale.

Per raggiungere la vivencia di unità con il tutto è necessario de-differenziarsi, ossia uscire dal tempo storico. È possibile espandere la nostra coscienza (estasi) o aprirci al nostro mondo interiore con gli occhi chiusi (intasi).

Il processo di regressione in Biodanza può essere facilitato attraverso danze e musiche all'interno di un gruppo che può essere definito come un utero di amore comunitario.

Durante lo stato di regressione indotto nella sessione di Biodanza la persona ritorna allo stato primordiale, all'indifferenziazione e alla fusione con il tutto.

Molti esercizi di Biodanza preparano l'organismo a questo processo detto di "riprogessione" che lo protegge dalle malattie. Ritornando alla terra come al seno materno, si ripropone l'esperienza fetale. Il "rinato" è di nuovo toccato dalla "grazia" che lo restituisce alla sua visione interiore. In questo modo si ristabilisce l'alleanza tra il Padre, la Madre e il Bambino.

Quando in Biodanza viviamo momenti di regressione avviene un cambiamento nella nostra biochimica capace di riparare; l'altro che permette di andare nello stato regressivo facilita quella che abbiamo chiamato riparentalizzazione.

Eco fattori e i cofattori

Lo sviluppo evolutivo di ogni individuo si compie nella misura in cui i potenziali genetici, ossia la propria identità, incontra le opportunità per esprimersi attraverso l'esistenza. I fattori ambientali che determinano l'espressione del potenziale genetico vengono definiti eco fattori.

Gli eco fattori possono essere positivi o negativi a seconda che permettano o blocchino l'espressione dei potenziali. La critica di un adulto di fronte al disegno di un bambino, può costituire un eco fattore negativo e bloccare precocemente la manifestazione del suo potenziale creativo.

Biodanza genera, attraverso gli esercizi e le danze, campi specifici molto concentrati per stimolare i potenziali genetici. Una sessione di Biodanza è un “*bombardamento*” di eco fattori positivi sulla funzione integrativa-adattiva- limbico-ipotalamica.

Questa stimolazione concentrata proviene dall’ambiente, permette cambiamenti di carattere evolutivo e una costante riorganizzazione biologica.

Il numero delle potenzialità che l’uomo esprime attraverso la sua vita è una parte minima del totale contenuto nella sua dotazione. Esistono milioni di combinazioni. All’interno del DNA esiste un numero enorme di segmenti silenziosi di potenziali inespressi e sconosciuti. Il supporto genetico è quindi un tesoro contenente migliaia di potenzialità che stanno aspettando solo la possibilità di esprimersi.

Gli eco fattori umani sono le persone che incontriamo nella vita; esse influiscono sul potenziale. Possono essere tossiche o nutrienti.

Biodanza crea le condizioni perché l’insieme di eco fattori umani raggiunga alti livelli di ottimizzazione attraverso l’affetto, l’allegria condivisa, l’erotismo, l’espressione delle emozioni.

Gli esseri umani sono i più poderosi eco fattori esistenti.

I cofattori invece sono di natura chimica. Essi possono essere apportati dall’ambiente o dall’organismo. Tra loro possiamo nominare le vitamine, gli ormoni, i neurotrasmettitori. I geni non possono esprimersi senza questi cofattori. L’apporto degli alimenti e delle vitamine permette la formazione di certe proteine indispensabili perché si manifestino i potenziali.

Un tipo di intervento è l’attivazione dell’espressione genetica a partire dalla deflagrazione di ormoni e neurotrasmettitori naturali, mediante la stimolazione di emozioni specifiche. Queste emozioni possono essere evocate attraverso esercizi che inducono coraggio, erotismo, allegria...

Uno dei meccanismi biologici di Biodanza consiste nell’attivazione, mediante specifiche vivencas, di ormoni che agiranno come cofattori dell’espressione genetica. Biodanza crea la possibilità di attivare la secrezione di neurotrasmettitori come l’acetilcolina, la noradrenalina, la dopamina, le endorfine ed altri, facilitando l’espressione genetica.

Ecologia umana

L'ecologia umana si genera nella rete di relazioni tra gli esseri umani. Nell'incontrarsi, le linee dei potenziali umani producono una fecondazione reciproca oppure si bloccano o si inibiscono.

Gli esseri umani sono i più potenti eco fattori esistenti. Biodanza propone l'allontanarsi dalle persone tossiche per stabilire nuove relazioni nutrienti. La convivenza con persone tossiche (squalificanti, aggressive...) è dannosa.

Grazie a capacità relazionali quali la simpatia e l'empatia (neuroni a specchio) noi siamo in grado di metterci nei panni dell'altro, di identificarci con i nostri simili, di abbracciarli, comprenderli autenticamente e di svolgere la funzione di eco fattori positivi per la loro integrazione affettiva. Questo stato ecologico di profonda affinità verso gli altri esseri viventi, questa intelligenza affettiva, alimenta fisiologici sentimenti d'amore, di amicizia, di protezione e di solidarietà.

Un essere umano integrato diventa agente di cura.

La cura in Biodanza è quindi l'altro e il punto di incontro con l'altro sono le emozioni che emergono all'interno di una classe.

La psicologia ha studiato gli effetti dissociativi provocati da esperienze traumatiche. Il trauma è una vivencia, un momento di emozione intensa, che possiede un forte coinvolgimento corporeo. Le conseguenze del trauma possono essere avvertite nel corso dell'intera vita e passano attraverso sensazioni somatiche ed emozionali che si ripropongono quando ci si trova di fronte a situazioni simili. Il trauma incide nella strutturazione dell'individuo e le sue conseguenze come abbiamo detto sono la dissociazione, il sorgere di sintomi di ansia e depressione. I traumi provocati da relazioni interpersonali violente e squalificanti incidono soprattutto sull'autostima e sulla strutturazione della identità. Un aspetto fino ad oggi poco studiato è rappresentato dagli effetti delle esperienze positive.

Secondo Myrthes Gonzales le vivencias di Biodanza, quando sono integrate dall'affetto andranno ad incidere positivamente e profondamente sulla percezione, la memoria, la motricità e l'apprendimento. Le relazioni interpersonali sono fondamentali nel processo di integrazione dell'identità. Sempre secondo la Gonzales *“siamo come semi pieni di potenziali, ma abbiamo bisogno di una terra fertile, di condizioni ambientali propizie per poterci sviluppare pienamente.”*⁶⁰

⁶⁰ GONZALEZ M., Momenti Strutturanti, Impresa Libre, 2018

Negli esseri umani i fattori ambientali relativi all'interazione con le altre persone sono molto importanti nella strutturazione dell'identità. L'amore trasmesso dall'allegria di stare insieme, dal piacere dell'interazione, dalla carezza, dallo sguardo dolce e accogliente, dalle parole affettuose, rappresenta questa terra fertile in cui si sviluppa l'identità sana. L'amore è legato al riconoscimento del potenziale che esiste in una determinata persona. Amare significa quindi credere nella possibilità dell'altro offrendo l'affetto necessario perché possa sbocciare. Ogni essere umano ha i suoi fiori, quindi è insita nell'amore l'accettazione della diversità dell'altro smettendo di desiderare che esso dia frutti e fiori diversi dai suoi propri. Quando accettiamo i nostri frutti e i nostri fiori siamo in grado di offrire bellezza alla vita e alle altre persone.

Credere nel potenziale di una persona ci rende eco fattori positivi. Questo avviene attraverso l'accettazione, l'incoraggiamento e l'accoglienza. Anche se non viene tradotto in parole, l'atto di accettare o meno si traduce nei nostri gesti, nel nostro sguardo, nella nostra voce. Si tratta di messaggi sottili che hanno una grande influenza sull'altro.

La presenza di qualcuno che sappia vedere e che creda nel potenziale di un altro essere umano, che si tratti di un bambino o di un adulto, può fare la differenza nella vita di una persona, soprattutto se quest'ultima vive soggetta a situazioni difficili. Il sentirsi percepiti e valorizzati, anche se questo avviene da parte di una persona che non appartiene al proprio contesto familiare, come nel caso dei compagni in una classe di Biodanza, può aumentare l'autostima e la capacità di resilienza.

Abbiamo ampiamente visto nella prima parte quanto una famiglia attenta e affettiva rappresenti un fattore ambientale (eco fattore) tra i più potenti nella strutturazione di una identità sana ed equilibrata. Allo stesso tempo è importante comprendere che le cure, l'amore e l'affetto possono essere trovati anche al di fuori della famiglia. Tutti noi possiamo essere generatori di momenti emozionalmente nutrienti, in tutti i luoghi e in tutti i momenti della nostra vita. Siamo responsabili del nutrimento affettivo delle persone che ci circondano in quanto in ogni momento stiamo generando nell'altro e in noi stessi emozioni che si installano nei nostri organi.⁶¹

Sappiamo che uno degli obiettivi della Biodanza è quello di stimolare l'espressione dei potenziali genetici. Questa possibilità è intimamente legata agli stimoli ambientali in grado di risvegliarli.

⁶¹ Ibidem, pag. 42

Ogni persona è il risultato delle sue interazioni con l'ambiente. L'essere umano è un sistema aperto, profondamente influenzato dall'ambiente.

Parlando di eco fattori positivi abbiamo più volte sottolineato quanta importanza hanno le relazioni umane. Il fattore umano è l'eco-fattore più importante nella strutturazione di una persona. Per questo motivo esso viene considerato la base fondamentale del sistema Biodanza.

Il Sistema Biodanza opera a partire dalla nozione di identità. Abbiamo visto che l'identità ha radici biologiche, nel potenziale genetico, e rappresenta una via di espressione unica per ciascun individuo. La combinazione del potenziale genetico con gli eco-fattori danno vita ad un essere umano unico. L'identità viene definita da Rolando Toro come *“la capacità di sperimentare se stessi come entità unica e come centro di percezione del mondo a partire da una ineludibile e commovente vivencia corporea”*.⁶²

La pratica della Biodanza rappresenta un potente fattore di strutturazione dell'identità poiché attraverso la vivencia si generano momenti strutturanti capaci di rivelare ciascun individuo in modo integrato. Sempre secondo Rolando *“durante gli esercizi di Biodanza l'alunno è più che mai se stesso; rispettato, valorizzato, amato, accettato. Sperimenta il proprio corpo come fonte di piacere e, allo stesso tempo, come potenzialità capace di esprimersi creativamente. I grandi poli entro cui si ricicla l'identità sono così fortemente attivati in Biodanza”* (Rolando 1999).⁶³

La percezione estetica dell'altro

In ogni persona, anche in chi è privo di bellezza fisica, nei malati, nei feriti dall'odio e dalla frustrazione, esiste un “bambino divino”. Pochi però osano guardare il proprio splendore o scoprire lo splendore del proprio fratello. Ognuno mostra una maschera per nascondere la sua bellezza interiore. Noi ci sforziamo di creare entità esterne da adorare, i nostri dei, in modo che lo splendore continui ad essere distante da noi. Organizziamo così una vita miserabile per la paura di assumere la nostra profonda divinità.

Rolando ritiene necessario inaugurare una nuova civiltà creando una Estetica Antropologica, ossia un sistema che permetta di far emergere la parte luminosa di noi stessi e delle altre persone. Una specie di chiave in grado di scoprire questo seme di profonda bellezza.

⁶² Ibidem, pag. 51

⁶³ Ibidem, pag. 53

Non solo nelle persone toccate dalla grazia e dalla bellezza esteriore esiste questo fondo di luce, ma la luce divina si scorge in tutti gli esseri umani. Se riusciamo a riconoscere la nostra parte luminosa tutta la nostra esistenza si trasformerà.

Scoprire la luce che ci anima è una tecnica di rinascita. La proposta pedagogica di Rolando è quindi di diffondere un modello metodologico di Estetica Antropologica.

L'Estetica Antropologica avrà come obiettivo quello di scoprire la bellezza insita in ogni essere vivente. La bellezza originaria della vita. Il nuovo compito consiste nel permettere l'espressione delle potenzialità umane di vitalità, piacere, creatività, amore e trascendenza, le potenzialità della grandezza dell'uomo.

La specie umana si sta devitalizzando. Gli istinti, la cui funzione è la conservazione e la regolazione della vita, sono stati demoliti.

La metodologia di una Estetica Antropologica sarà cinestesico-vivenciale. Il linguaggio appropriato è il movimento pieno di musicalità, organizzato intimamente dal piacere dell'incontro.

Biodanza da' accesso ad una percezione dell'altro nella dimensione estetico-affettiva.⁶⁴

Il valore curativo della tenerezza, del contatto e della carezza



“L'amore e l'umanità cominciano dove comincia il tocco: nell'intervallo dei pochi minuti successivi alla nascita”⁶⁵

Ogni essere umano ha il diritto di crescere ricevendo il nutrimento necessario ad uno sviluppo salutare del corpo sviluppando i suoi potenziali attraverso il nutrimento affettivo. Nei primi anni di vita il bambino, come abbiamo ampiamente visto, è completamente dipendente dagli adulti che lo

⁶⁴ Dispensa affettività, op. cit.

⁶⁵ PESSOA ML., Op. cit. pag. 159

circondano. La dipendenza va riducendosi nella misura in cui il bambino viene accudito e si trova nelle condizioni adeguate. Diminuendo il livello di dipendenza aumentano le relazioni sociali per raggiungere una maggiore integrazione ed autonomia. Rispettare le tappe dello sviluppo infantile e il diritto alla carezza come fonte di nutrimento, sicurezza, cura, attenzione e amore è di grande importanza per l'acquisizione della autonomia del futuro adulto.

La stimolazione della pelle attraverso il contatto permette di mantenere il tono sensoriale, motorio ed affettivo. A tutte le età noi abbiamo bisogno di questa stimolazione per il mantenimento della salute. Alcune ricerche dimostrano che l'isolamento tattile sfocia nel comportamento aggressivo come rabbia, depressione, anomalie del contatto sessuale, alienazione dal contatto sociale...

Il tocco promuove risposte di vincolo perfino più potenti dell'alimentazione. Il contatto, la carezza e la tenerezza sono quindi di fondamentale importanza fin dall'inizio della vita e per sempre.

L'amore è una necessità umana basilare a tutte le età.

Il contatto e la carezza sono fonte di salute. La tenerezza emerge quando la persona si decentra da se stessa e va verso l'altro partecipando alla sua vita, lasciandosi toccare dalla sua storia. La tenerezza è l'affetto e la cura che dedichiamo alle persone. Una qualità di tocco che cura le ferite dell'anima.

Rolando Toro definisce la tenerezza come "presenza che concede presenza".⁶⁶

In una società repressiva come la nostra, la comparsa di iniziative che presuppongono il contatto rappresenta una vera e propria conquista.

Il contatto e le carezze producono effetti emozionali e viscerali sul nostro corpo. Le carezze riducono la repressione sessuale e la tendenza all'autoritarismo facilitando l'integrazione della identità aumentando l'autostima. Quando una persona si sente amata e accarezzata da un'altra rinforza il proprio senso di autostima e valorizza il suo corpo come qualcosa di piacevole, capace di suscitare desiderio e donare piacere.

Le ricerche antropologiche hanno dimostrato che la tendenza al contatto corporeo corrisponde ad una necessità primordiale, sia negli animali superiori, sia negli esseri umani.⁶⁷

⁶⁶ *Ibidem* pag. 161

⁶⁷ TORO R., *Biodanza*, Red editore, 2000

Secondo Rolando Toro il contatto è l'azione terapeutica più importante: "trovare le strade attraverso cui tutti, da bambino fino all'età più anziana, abbiano accesso alle carezze è forse l'unica rivoluzione che abbia senso."⁶⁸

La carezza è uno degli strumenti fondamentali di Biodanza. La carezza induce cambiamenti a livello organico ed esistenziale. Risveglia le forme del desiderio e di esprimere l'identità.

L'obiettivo di Biodanza è sviluppare i potenziali di salute. La proposta di cambiamento a partire dalla parte sana.

Ogni corpo non accarezzato incomincia a morire. Il contatto è una fonte di salute ed è l'azione terapeutica più importante.

La pelle non compie solo la funzione di separare, ma anche quella di unire. Nel contatto è indicato il circuito creatore dell'energia vitale.

Il contatto in Biodanza si riferisce all'unione di due o più sistemi per permettere il flusso di informazioni. La conduzione di segnali da un sistema ad un altro si produce per continuità e non per semplice contiguità. Applicando questo concetto al contatto tattile, verbale o visivo tra gli esseri umani, attraverso la connessione si trasmette un messaggio emozionale simile.

La carezza è un'espressione di affetto attraverso il contatto corporeo la cui condizione essenziale è un equilibrio tra il desiderio di darla e quello di riceverla. L'essenza della carezza è lo stabilirsi di un circuito di dare e ricevere tra gli individui, un dialogo corporeo che raggiunge diversi gradi di intensità. La carezza, essendo un processo tanto profondo di mobilitazione e trasformazione, costituisce lo strumento più efficace per l'induzione di cambiamenti integranti, nel connettere l'energia della vita con l'altro e con l'universo.

La carezza è un atto d'intimo riconoscimento e valorizzazione della persona come un tutto.

Le sue variazioni e combinazioni sono infinite. Da un lieve sfioramento intenzionale nei capelli alle infinite forme di abbraccio e dell'incontro sessuale.

Se vogliamo essere terapeuti nella nostra civiltà bellica, dobbiamo essere agenti di legame affettivo e attori di contatto.

L'esperienza del contatto presenta degli effetti riconosciuti sullo sviluppo della sessualità:

⁶⁸ Ibidem, pag. 147

- rivalorizzazione del corpo, aumento dell'autostima
- riorganizzazione della libido
- risveglio della fonte di desiderio erotico
- disinibizione e dissoluzione delle corazze difensive
- integrazione estetico-affettiva
- riconoscimento della propria identità sessuale
- capacità orgasmica.

La rigidità mantiene l'energia bloccata negli organi. Si proietta nei gesti e nel comportamento. L'unico modo di rendere la comunicazione flessibile e gradevole è la pratica del contatto. La comunicazione attraverso il contatto è sempre uno scambio di energia a livelli diversi. I suoi livelli sull'inconscio vitale sono molto profondi. Superare la rigidità è un progresso evolutivo organico ed esistenziale.

Nella nostra società il contatto e le carezze in età adulta, come evidenziato, non sono molto diffusi. La Biodanza deve quindi proporre i momenti di incontro e di contatto considerando la sensibilità e le abitudini degli allievi. Gli esercizi proposti permettono di riapprendere il calore curativo del contatto recuperando il valore della carezza per l'autostima. La persona che viene accarezzata si sente amata e valorizzata. Quando una persona si sente valorizzata impara a valorizzare gli altri. Questo è un aspetto fondamentale dell'incontro umano, che viene chiamato *di qualificazione*. Qualificare significa riconoscere il valore intrinseco dell'altro.

Inoltre accarezzare sviluppa l'empatia. La capacità di identificarci con l'altro ci permette di sentirci tutti nella stessa energia amorevole e luminosa. Siamo separati dalla pelle. Quella stessa pelle che ci separa, permette quindi anche l'unione. La carezza permette la continuità della mia pelle con la pelle di colui che io accarezzo, in questo modo ci si sente più vicini e anche più responsabili per questa vita che abbiamo nelle nostre mani.

La carezza dissolve le tensioni, trasforma progressivamente quella che in bioenergetica viene chiamata "corazza muscolare" e caratteriologica. Queste corazze si traducono in tensioni motorie, muscolari ed emozionali. Negli stati di tensione sentiamo il corpo come fosse ingessato. La carezza dissolve queste corazze.

In tutte le fasi della vita, indipendentemente dall'età, abbiamo bisogno di questo contatto affettivo. La carezza è anche un sedativo. Sappiamo che il bambino nell'essere cullato e accarezzato si calma. In Biodanza chiamiamo questo atto di accoglienza "dare contenimento", dare protezione, creare un ambiente sicuro. La carezza ha effetto sullo stato d'animo, sull'umore, su tutta la vita. In genere le persone accarezzate sono più serene, più felici.

Il contatto umano è una necessità fisiologica, così come l'acqua e il cibo. Affinché questo contatto sia trasformatore, è necessario che sia accompagnato da tenerezza e affetto, che sia sincero e desiderato. Deve quindi esistere connessione e comunicazione affettiva tra la persona che dà e quella che riceve. È in questo momento che il contatto diventa carezza. Quest'ultima è quindi molto di più di un semplice contatto. Le carezze ci permettono di comunicare, senza parole, molte sensazioni. Possono esprimere vicinanza, tenerezza, presenza, affetto, amore, desiderio, passione.⁶⁹ Sarebbe molto importante che tutti potessero imparare a fare massaggi, anche semplici. L'allenamento nel dare e ricevere massaggi migliora la qualità delle mani che toccano.⁷⁰

La carezza è intimamente legata alla capacità espressiva delle mani. Come abbiamo visto, esistono diversi tipi di tocco, con differenti velocità, differenti pressioni. Il gesto del tocco si esprime attraverso la dolcezza o la forza, attraverso il tocco con la punta delle dita o con il palmo della mano. Chi riceve la carezza ne comprende il linguaggio, anche se non sempre ne ha coscienza.

Avvicinamento e contatto in feedback

Sappiamo che in Biodanza il concetto di progressività è molto importante. La progressività presuppone il rispetto della persona, dei suoi tempi, dei movimenti che è disposta a fare. Occorre saper osservare i limiti e i potenziali di ognuno perché possa interiorizzare i benefici delle vivencias. La progressività è quindi una forma di rispetto e di cura. Il facilitatore è chiamato a curare in modo adeguato le proposte regolandole in base alle esigenze degli allievi.

Inoltre l'autoregolazione dei comportamenti di contatto è essenziale. La carezza è un gesto molto intimo. Il valore curativo sta nella qualità dell'incontro. Quando tocchiamo una persona dobbiamo ricordare che in quel corpo c'è tutta la memoria della sua esistenza. In Biodanza il contatto è una

⁶⁹ GONZALEZ M., *op. cit.* pag. 62

⁷⁰ PESSOA ML., *op. cit.* pag. 164

forma privilegiata di comunicazione affettiva. Avviene in modo progressivo attraverso segnali non verbali di accettazione e accoglienza, trasmessi attraverso lo sguardo, il sorriso e il gesto di ricevere.

La condizione essenziale di questo esercizio è la regola della reciprocità (feed-back). Se una delle due persone coinvolte esprime un forte impeto, mentre l'altra si sente più frenata, è necessario cercare una forma di incontro che non comporti nessun tipo di imposizione. La regola di reciprocità implica quindi il rispetto e la sensibilità nei confronti dell'altro e la capacità di esprimere in modo chiaro i propri limiti, in modo da non farsi prevaricare. L'esercizio dell'incontro consiste in una duplice esperienza esistenziale: l'interazione affettiva con l'altro da un lato facilita e aumenta la percezione di sé, dall'altro stimola il rispetto per chi si ha davanti. Nell'incontro all'interno di una classe di Biodanza due persone che non si conoscono possono andare oltre la diversità e riconoscere nell'altro il proprio simile. Questo esercizio promuove quindi una forma indifferenziata di affettività che stimolerà nella vita quotidiana un approccio verso l'altro libero da pregiudizi. Il contatto non è solo fisico, ma si manifesta anche nel guardare, nel toccare non lo sguardo, con la parola stabilendo una forma di comunicazione non verbale.

Nel contatto e nella carezza esiste sempre una persona che dona e una che riceve. La *progressività* trasforma il tocco in carezza, movimento sensibile e pieno di tenerezza. La progressività richiede alcuni accorgimenti: il desiderio di curare, la disponibilità di donare.

Nelle sessioni di Biodanza possiamo introdurre il tema della carezza prima ascoltando le persone su come si sentono nell'essere viste, toccate, abbracciate.

Perché una relazione sia autentica, bisogna quindi che sia reciproca e in feedback. Durante le sessioni di Biodanza ogni partecipante stabilisce, attraverso gesti e segnali, il livello di avvicinamento che può accettare. In questo modo nessuno deve invadere il compagno durante l'incontro. Quando qualcuno è invaso, deve porre limiti all'invasore mediante gesti espliciti. Il contatto con reciprocità si chiama "avvicinamento in feedback".

Ci sono alunni impulsivi che non hanno appreso a rispettare i limiti degli altri. Biodanza rappresenta un importante apprendimento per questo tipo di alunni.

L'avvicinamento in feedback è essenziale in Biodanza soprattutto negli esercizi della linea della sessualità.

Il contatto corporeo può assumere diversi modi o qualità:

- *contatto meccanico*: si considera il corpo contattato come un oggetto. l'avvicinamento è senza feedback
- *contatto cognitivo/intellettuale*: si tocca il corpo con senso esploratorio per la cognizione anatomica
- *contatto bioenergetico*: si tocca il corpo con senso diagnostico per scoprire stati di tensione muscolare e sciogliere anelli di tensione
- *carezza*: il contatto è erotico-affettivo, guidato dall'istinto sessuale e dall'amore. C'è un avvicinamento e scambio reciproco tra le persone, che stabiliscono tra loro una connessione sensibile e piena di tenerezza. È un contatto che cerca piacere.
- *contatto-danza*: è il contatto della totalità del corpo durante la danza in gruppo. Induce piacere cenestesico ed erotizzazione globale.

L'abbraccio



Frequentemente salutiamo dando la mano o un bacio di rito; raramente sperimentiamo l'abbraccio.

L'abbraccio può essere considerato come un atteggiamento protettivo materno ritualizzato ad atteggiamento consolatorio. Chi è abbracciato può rispondere con un abbraccio, ma spesso si osserva che egli, infantilmente, nasconde la testa sul petto del partner. Talvolta si osserva anche un movimento pendolare laterale del capo similmente a quello del bimbo piccolo che cerca il seno, e il linguaggio scende a livello infantile: nessun dubbio che si tratti di una vera e propria regressione all'infanzia.⁷¹

L'emozione dell'abbraccio ha una qualità insostituibile: è la vicinanza con l'altro nell'atto reciproco di dare e ricevere affetto, di sostenerlo in tutta la sua umanità, di assumerlo spiritualmente e

⁷¹ EIBL-EIBESFELDT I., Op. cit. pag. 183

fisicamente. L'abbraccio ha una sfumatura religiosa più che sessuale. Allude alla fraternità, alla comunione generosa. È il mezzo supremo per percepire l'altro non solo come il prossimo, ma anche come il simile. Attraverso l'abbraccio è possibile giungere alla trance di fusione di due entità in una entità maggiore.

L'abbraccio in Biodanza è un atto di incontro con se stessi e con l'altro.

Si tratta di un atto di sottile fusione reciproca. Perché ciò sia possibile, è necessaria un'attitudine permissiva ed un sincero desiderio di ricevere l'altro.

È facile abbracciare persone care, però è difficile farlo con un estraneo. Ogni persona scopre nella sua capacità di abbracciare il suo livello di umanità, il suo grado di evoluzione affettiva.⁷²

L'abbraccio rappresenta un atto supremo di accettazione e fiducia in quanto si tratta di accogliere l'altro nella regione più sensibile del nostro corpo, dove risiedono gli organi vitali. Questo è il motivo per il quale è necessario che l'abbraccio deve darsi sempre in condizioni di feedback.

Abbracciare non significa semplicemente aprire le braccia all'altro. L'atto dell'abbraccio inizia con un consenso attraverso lo sguardo e il gesto delle mani che indicano il desiderio di avvicinamento. Abbracciare significa quindi comunicare all'altro che è il benvenuto. Quando dato con interesse e presenza, quando non si riduce ad atto meccanico come spesso accade, l'abbraccio trasmette un messaggio di accettazione e accoglienza totali. Nell'abbraccio siamo uno.

In Biodanza l'abbraccio è un momento privilegiato di incontro con l'altro. L'incontro è un rito sociativo, implica un apprendimento dei comportamenti di avvicinamento, comunicazione e contatto.

Biodanza è una poetica dell'incontro umano. Nell'abbraccio, l'energia affettiva che ognuno porta si moltiplica in forma esponenziale e cambia la qualità e l'intensità dell'energia iniziale.

L'incontro affettivo ha effetti di cura, mobilitando i centri limbico-ipotalamici che regolano gli organi. L'incontro affettivo stimola la produzione di neurotrasmettitori ed eleva l'efficacia del sistema immunitario. L'incontro umano è un atto di sensibilizzazione delle funzioni espressive e della comunicazione, che mette in azione i circuiti di vincolo in feed-back.

⁷² Dispensa affettività, op. cit.

CAPITOLO 3: LE VARIE FORME DI INTELLIGENZA

La teoria delle intelligenze multiple

Gardner, ricercatore di Harvard, partendo da studi eseguiti su bambini dotati di diverse capacità intellettive, ipotizza l'esistenza di diversi aspetti legati all'intelligenza: la teoria venne definita, dallo stesso Gardner, teoria delle Intelligenze multiple.

Più tardi, nel 1983, egli sostenne nel suo testo "*Formae mentis*", che l'intelligenza non fosse un costrutto quantificabile e raggruppabile numericamente, bensì composta da diversi fattori indipendenti da loro.

I risultati delle ricerche di Gardner furono confermati da ulteriori ricerche su pazienti con ictus a cui mancavano delle funzioni cognitive e, di conseguenza, hanno permesso di formulare un concetto molto più ricco di intelligenza. Partendo da questo presupposto si ottenne una forma di intelligenza composta da ben sette abilità intellettive. La teoria che ne deriva verrà chiamata teoria delle intelligenze multiple.

Secondo Gardner, i test usati per misurare l'intelligenza sono finalizzati a rilevare solo due tipi di intelligenza, quella linguistica e quella logico-matematica, ma esistono altre cinque forme di intelligenza:

- *l'intelligenza spaziale;*
- *l'intelligenza sociale;*
- *l'intelligenza introspettiva;*
- *l'intelligenza corporeo cinestesica;*
- *l'intelligenza musicale.*

Lo studioso sostenne che il contesto socio-culturale occidentale abbia dato maggiore peso scientifico solo alle intelligenze linguistico-verbale e logico-matematiche, trascurando volutamente le altre, più diffuse in culture diverse.

La stimolazione e lo sviluppo di nuove forme di capacità intellettive legate alle diverse forme di intelligenza permetterebbe di avere menti capaci di apprendere molto di più, in grado di acquisire competenze aggiuntive rispetto a quelle richieste in passato.

La staticità delle mansioni lavorative e della nostra cultura, non permette alle menti di evolversi e di sperimentare nuove forme di intelligenza, ma restituisce una statica forma di apprendimento globale.⁷³

Le diverse forme di intelligenza nel dettaglio

- *Intelligenza linguistica*: capacità di apprendere e riprodurre il linguaggio, usandolo in maniera appropriata per esprimersi sia verbalmente che in forma scritta.

- *Intelligenza logico-matematica*: capacità di analizzare i problemi in modo logico, eseguire operazioni matematiche, e indagare le questioni scientificamente, grazie al pensiero logico e deduttivo.

- *Intelligenza musicale*: coinvolge l'abilità di comporre, riconoscere e riprodurre modelli musicali, toni e ritmi.

- *Intelligenza corporea-cinestesica*: quella degli atleti, danzatori, preparatori atletici; consiste nella abilità di usare il proprio corpo o parti di esso per risolvere i problemi attraverso il coordinamento dei movimenti del corpo.

- *Intelligenza spaziale*: consiste nel riconoscere ed utilizzare lo spazio e le aree ad esso correlate.

- *Intelligenza interpersonale*: capacità di comprendere le intenzioni, le motivazioni e i desideri delle altre persone, permettendo in questo modo di lavorare efficacemente anche in gruppo.

- *Intelligenza intrapersonale*: consiste nell'essere consci dei propri sentimenti e di saperli esprimere senza farsi sopraffare. È dunque l'abilità di capire se stessi, individuando le proprie paure e motivazioni. Lo scopo è utilizzare queste informazioni per svolgere una vita volta al raggiungimento di scopi specifici.

⁷³ GARDNER H., *Formae Mentis*, Feltrinelli Editore, 1987

Queste forme di intelligenza spesso sono utilizzate contemporaneamente e si completano a vicenda per riuscire a raggiungere maggiore successo e per risolvere efficacemente i problemi.

Secondo Gardner, lo scopo dell'essere umano consiste nel capire come usare al meglio queste intelligenze per raggiungere un maggior benessere individuale e di gruppo.

Ricerche successive svolte dallo stesso Gardner hanno evidenziato l'esistenza di altre possibili intelligenze aggiuntive: naturalistica, spirituale ed esistenziale, morale.

L'intelligenza naturalistica permette agli esseri umani di riconoscere, classificare ed individuare alcune caratteristiche dell'ambiente. Tale abilità consente di interagire con il mondo fino a rendere proprie alcune caratteristiche.

L'intelligenza spirituale riguarda le abilità di entrare in contatto con ciò che riguarda il proprio spirito e le capacità di prendersene cura.

L'intelligenza esistenziale consiste nella capacità umana di riflettere sulla propria esistenza, compresa la vita e la morte. È la base del pensiero filosofico ed è legata alla capacità di usare e coordinare le diverse forme di intelligenza.

L'intelligenza morale infine è quella parte dell'intelligenza legata alla sfera della moralità intesa in termini di regole ed atteggiamenti morali.

Teoria delle intelligenze multiple e le loro applicazioni

La teoria delle intelligenze multiple non è stata facilmente accettata all'interno del mondo accademico. Tuttavia, ha avuto riscontri da molti educatori che l'hanno applicata in diversi insegnamenti scolastici.

Secondo quanto sostenuto da Gardner, è molto difficile sviluppare tutte queste forme di intelligenza in ambito scolastico, ma la cosa importante è sapere della loro esistenza e prendere questa teoria come guida alla formazione.

Tutte le intelligenze sono necessarie per vivere bene la vita e possono essere implementate attraverso programmi specifici effettuabili per esempio attraverso piccoli laboratori creativi che non eliminano tempo alle principali attività formative, ma stimolano la creatività e la plasticità cerebrale.

A tutt'oggi la scuola italiana adotta un modello in cui si valorizzano prevalentemente le forme di intelligenza logico-matematiche e linguistiche. Il risultato è quello di esaltare gli alunni più dotati di ragionamento logico e di abilità linguistiche a discapito di coloro che possiedono forme di intelligenza diverse, ma non meno importanti delle altre, anche perché permetterebbero di avere una maggiore connessione con la realtà e maggiore competenza dei propri stati interni.

L'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le emozioni proprie e altrui.

Si tratta di una abilità essenziale non solo per la vita affettiva e l'ambito delle relazioni private, ma anche per le attività lavorative e sociali.

Le persone competenti sul piano emozionale sono quelle in grado di controllare i propri sentimenti, leggere quelli degli altri e trattarli in modo efficace. Queste persone si trovano avvantaggiate in tutti i campi della vita, sia nelle relazioni intime che nel cogliere le regole implicite che portano al successo.

Secondo Daniel Goleman, divulgatore della teoria dell'intelligenza emotiva, quest'ultima consiste nella capacità di gestire la vita emozionale usandola come base per la motivazione e il comportamento. Questa viene considerata una fra le abilità più importanti in tutti gli ambiti della vita di una persona. Quando si parla di intelligenza emotiva si fa riferimento alla capacità di:

- tenere a freno un impulso
- avere consapevolezza delle proprie emozioni
- leggere gli stati d'animo altrui
- gestire le emozioni implicate nella relazione con gli altri.

L'intelligenza emotiva riflette dunque un'altra accezione del concetto di intelligenza.

Secondo Sternberg e Salovey, fondatori della teoria dell'intelligenza emotiva, essa si articola in cinque abilità fondamentali:

1 - Conoscere le proprie emozioni

2 - Monitorare le proprie emozioni

3 - Motivare se stessi

4 - Riconoscere le emozioni negli altri

5 - Gestire le relazioni con gli altri.

1 - L'autoconsapevolezza permette di sospendere gli agiti e riconoscere e riflettere sulle emozioni sperimentate. Ciò permette di evitare di agire impulsivamente senza riflettere calibrando la nostra risposta comportamentale.

2 - La capacità di monitorare le proprie emozioni è di fondamentale importanza nella nostra vita psicologica in quanto siamo continuamente esposti ad un flusso interno di emozioni più o meno intense e in contrasto tra loro. Usare l'intelligenza emotiva significa saper tollerare le emozioni più intense bilanciandole con le altre senza cadere preda di una tempesta emotiva travolgente. Questo non vuol dire negare o reprimere le emozioni, ma poterle riconoscere e tollerare per ripristinare uno stato interno di benessere. La capacità adulta di confortarsi da sé passa attraverso questo tipo di competenza emozionale.

3 - Anche motivare se stessi è importante. Usare l'intelligenza emotiva significa anche saper usare le emozioni come base motivazionale per le proprie azioni. Restare in contatto con il flusso emotivo di gioia e di desiderio stimolati per esempio dall'idea di raggiungere un obiettivo permette di essere più produttivi ed efficaci.

4 - Un'altra abilità fondamentale dell'intelligenza emotiva è, come abbiamo detto, quella relativa al *riconoscere le emozioni degli altri*. Il nostro sistema nervoso, tramite il sistema dei neuroni a specchio, è naturalmente predisposto ad entrare in risonanza emotiva con gli altri.

Si tratta di esercitare una sostanziale capacità empatica che significa partecipare in qualità, ma non in quantità, dell'esperienza affettiva dell'altro, senza venirne sopraffatti.

5 - Questo ci consente di usare i feedback emozionali provenienti da noi stessi e dagli altri per gestire efficacemente i conflitti, i problemi comunicativi e le relazioni con gli altri. Tutto questo è possibile se possiamo continuare ad esercitare la capacità di pensare anche in situazioni di

turbolenza emotiva a livello interpersonale. Non possiamo controllare il sorgere dell'emozione, né sapere quale ci travolgerà, ma possiamo fare qualcosa sulla sua durata e a volte sul conseguente comportamento.⁷⁴

L'intelligenza affettiva

In Biodanza, ciò che interessa, non sono tanto le emozioni che si producono nella sua metodologia, ma l'evoluzione delle stesse verso i sentimenti.

L'affetto secondo Rolando è il tessuto sottostante di tutte le funzioni mentali, quindi rispetto ad un approccio tradizionale che vede il centro dell'intelligenza nella funzione cognitiva (razionale) o nella funzione emozionale (intelligenza emotiva) per Rolando il centro o la parte sottostante ad ogni processo mentale è lo sfondo affettivo che permea tutte le funzioni mentali. Questo sfondo viene chiamato da Rolando *nucleo affettivo*. Abbiamo già visto nei paragrafi precedenti la differenza tra emozioni e sentimenti: le emozioni sono transitorie ed hanno bisogno di uno stimolo, hanno una componente istintiva e tendono a manifestarsi attraverso la motricità, il corpo, la parola. I sentimenti invece durano nel tempo. Le emozioni generano comportamenti spontanei, mentre i sentimenti generano intelligenza relazionale, amicizia, tenerezza, compassione, facilità ad identificarsi con gli altri.

Anche la memoria ha dei filtri che selezionano e riorganizzano le risorse intorno a esperienze affettive e non dipende solo da elementi neurologici.

L'apprendimento stesso dipende da motivazioni affettive e non puramente cognitive. L'evoluzione del linguaggio nel bambino è legata alla creazione di un ambiente amorevole da parte degli educatori, come ampiamente visto nei capitoli precedenti.

Secondo Rolando il concetto di intelligenza emotiva è quindi valido solo parzialmente: le emozioni sono importanti, ma non sono la base della nostra intelligenza; il fattore permanente che dà struttura all'intelligenza non sono secondo lui le emozioni ma il più evoluto orientamento della nostra affettività cioè i sentimenti. L'emozione è evanescente, è passiva, arriva, neanche te ne accorgi, è reattiva. Quello che ci serve quindi è una intelligenza affettiva, non una intelligenza emotiva.

⁷⁴ GOLEMAN D., *Intelligenza Emotiva*, Bur Editore, 2015

L'intelligenza affettiva consiste nella capacità di sentire l'altro, di empatizzare, di comprenderlo, di dedicarsi a lui.

Intelligenza Affettiva consiste nella affinità profonda verso gli esseri umani. Questo orientamento, è capace di originare sentimenti quali l'altruismo, la maternità, la paternità, la cooperazione, la collaborazione. I sentimenti più evoluti costituiscono quindi l'intelligenza affettiva.

L'intelligenza affettiva secondo Rolando Toro, non è un tipo di intelligenza, perché l'affettività è un fattore che integra e dà struttura alle forme differenziate di intelligenza. L'affettività è la fonte comune delle varie espressione intelligenti. L'intelligenza diventa così uno strumento del cuore: l'intelligenza è orientata dall'affettività.

L' intelligenza affettiva è partecipare, appartenere e connettersi all'istinto ossia alla innata capacità di risposta a stimoli per facilitare l'adattamento e la conservazione della vita.

Secondo Rolando quando l'intelligenza è orientata dalle emozioni, si dissocia dalle strutture etiche, per diventare azione improvvisa priva di connessione con la vita. Per questa ragione benché le emozioni facciano parte del quotidiano, egli considera la vivencia (l'esperienza di essere vivo) ciò che genera la coerenza dell'intelligenza con la vita. La perversione dell'intelligenza è la condotta motivata solo dalle emozioni e mancante della dimensione affettive.

Rolando definisce l'Intelligenza Affettiva come:

- uno stato evolutivo superiore
- la più elevata espressione della identità
- il nucleo integrato della identità
- l'affettività orientata verso la tolleranza, la compassione, l'amicizia e l'amore.

La linea dell'affettività in Biodanza ha la sua espressione privilegiata proprio nell'amore.

Tra le linee di vivencia è quella più importante perché l'amore è un attrattore che stimola il cambiamento verso il benessere.

La valutazione del livello di intelligenza affettiva di un individuo permette di comprendere il suo grado di integrazione.

Quindi l'intelligenza affettiva è determinante nel percorso evolutivo di ogni individuo in quanto lo porta verso una sempre maggiore integrità, verso l'approdo ad una coscienza etica che ci riconnette con i principi all'origine della vita.

I fattori fondamentali che integrano l'intelligenza affettiva attraverso il metodo Biodanza, cioè attraverso la vivencia sono:

- la capacità di creare vincoli. Quando si fanno vivencias di sintonizzazione e cerchi di sguardi ci troviamo in un implicito rituale di vincolo
- la capacità di sentire l'altro come parte di sé
- apertura progressiva ad accettare e valorizzare la diversità dell'altro
- sviluppo dell'altruismo, ossia fare azioni per il bene dell'altro. Questo corrisponde ad uno dei più importanti bisogni della natura umana: il bisogno di dare il proprio contributo.

Uno degli altri aspetti fondamentali del sistema Biodanza è, come abbiamo detto, il recupero degli istinti e il riconoscimento della inscindibile connessione corpo-mente. Grazie a capacità relazionali come la simpatia e l'empatia, noi siamo in grado di metterci nei panni dell'altro, di identificarci con i nostri simili, di abbracciarli e di comprenderli intimamente. Questo stato di profonda affinità con gli altri è quella che Rolando chiama intelligenza affettiva che ci rende poderosi e fattori positivi per la loro integrazione affettiva.

Educazione affettiva e educazione biocentrica

L'educazione affettiva è, secondo Rolando Toro, educazione biocentrica: l'intelligenza affettiva, come abbiamo visto, è l'intelligenza posta al servizio dell'amore, della felicità, e dell'allegria di vivere. La trasformazione affettiva della specie umana è l'obiettivo primario che deve perseguire l'educazione.

Nella nostra società l'istinto primario dell'affettività è fortemente perturbato e le forme disfunzionali che ne derivano esprimono a vari livelli una lacerazione interna alla base dei blocchi emotivi e delle rigidità dell'ego che caratterizzano in modo particolare la nostra cultura occidentale.

Le varie forme di malessere, la mancanza di autostima, le tendenze individualiste ed evitanti, il relativismo etico (la tendenza a giustificare azioni infami con ragionamenti intelligenti) gli impulsi

distruttivi e violenti, così come la maggior parte delle malattie, esprimono a vari livelli modalità di risposta del nostro essere all'ambiente disfunzionale di crescita, a partire dalla mancata risposta di quest'ultimo ai bisogni fondamentali dello sviluppo.

In un mondo disumanizzato e individualista, Rolando richiama alla fratellanza e alla protezione della vita. L'albero della intelligenza ha le radici immerse negli istinti e cresce organizzato a partire dalla affettività. Il suo tronco è l'affettività e i suoi rami sono l'espansione della coscienza e dell'amore.

Rispetto per la vita, diritto all'amore e al contatto. L'idea del bene è preservare la vita, favorirla e portarla al suo valore più alto. Il male è costituito dall'annichilimento della vita ferendola e impedendole di sbocciare.

La proposta di Rolando è l'educazione biocentrica. L'educazione attuale, intellettualista e tecnologica non ha riferimenti esistenziali e porta alla perdita di senso e banalità. L'educazione biocentrica consiste nel mettere al centro di tutte le attività educative la vita. La vita deve essere il centro teorico e metodologico dell'educazione. Questo significa trasformare gli obiettivi attuali delle distinte tendenze educative nell'obiettivo assoluto: la coscienza etica, la gioia di vivere e amore. L'integrazione dell'intelligenza concettuale con l'affettività è l'aspetto centrale di questa proposta. La nuova visione dell'essere umano si fa largo nel mezzo della totale insufficienza affettiva dei capi politici.

Uno sguardo obiettivo alla storia del XX secolo ci rivela una condizione conflittuale: da un lato un progresso tecnologico e scientifico di straordinaria grandezza; dall'altro una decadenza affettiva che ci mostra il nostro lato miserabile. Viviamo in un contesto di violenza globale: violenza nelle case, a scuola, nel mondo del lavoro, nelle città, violenza etnica e religiosa. L'umanità soffre di una tragica dissociazione tra intelligenza e affettività. La disorganizzazione affettiva conduce all'autodistruzione. È fondamentale capire che l'apprendimento, la creatività e la qualità della vita scaturiscono da una fonte comune: l'affettività. Per questo risulta essenziale comprendere il concetto di intelligenza affettiva come fondamento dell'educazione.

I sistemi educativi, secondo Rolando Toro, devono essere profondamente modificati in tutto il mondo per poter cambiare il corso delle violenze istituzionalizzate. Questo cambiamento deve cominciare con l'applicazione del principio biocentrico nell'educazione, nella politica, nella

giurisprudenza nell'economia e nella medicina; deve iniziare soprattutto nelle scuole con l'integrazione affettiva nel bambino. *L'educazione è inconcepibile senza il fondamento affettivo.*

Come visto nel precedente paragrafo, l'intelligenza ha le sue radici nell'affettività. Se l'educazione non introduce la dimensione affettiva come fattore essenziale nella metodologia, tutta la sua attività risulterebbe banale e distruttiva.

L'educazione dell'affettività deve cominciare nella prima infanzia, includendo i genitori. Un adulto che non ha raggiunto in sé una struttura affettiva profonda durante l'infanzia è un potenziale distruttore, anche se ha a sua disposizione tutta la tecnologia più avanzata.

Rolando pensa che l'umanità non ha speranze di sopravvivere creando automi con identità nazionale o esperti professionisti se non coltiva l'empatia, il senso profondo di identificazione con gli altri esseri umani. Per questa ragione, egli propone di inserire Biodanza come mediazione dei programmi di educazione, una tecnica che stimola l'affettività e la coscienza etica. Questo approccio dovrebbe applicarsi in tutte le scuole del mondo.

L'educazione biocentrica riconosce l'amore come centro generatore e protettore della vita: la sua finalità è ristabilire le funzioni originarie che permettono la conservazione e l'evoluzione della vita, creando fin dalla prima infanzia modelli interni di vincolo con la natura, comunione amorosa e coscienza etica. Questa è una strategia per la fondazione della pace.

Secondo Rolando Toro è arrivato il momento di dare all'educazione un approccio orientato verso la sopravvivenza e a ristabilire le funzioni originarie della vita. Tutti i metodi devono essere praticati con la partecipazione frequente della famiglia, includendo i nonni, dando allo spazio educativo la forma di una "scuola universo".

Il processo educativo inizia nel ventre materno, con la disposizione animica da parte dei genitori di protezione e cura.

Nelle scuole, i bambini devono essere a contatto diretto con la natura, la terra, il fuoco e l'aria pura, con le piante, i fiori e i frutti, con i lavori di semina e coltivazione agraria, con gli animali, con il canto e la danza, con la preparazione degli alimenti, con giochi di lotta e fuga, con l'osservazione e con la cura dell'ambiente.

Gli obiettivi di una educazione biocentrica sono:

1 cura dell'affettività:

- danze di solidarietà, danze dell'amicizia, incontri in feedback
- superare qualsiasi discriminazione sociale, razziale o religiosa
- la rieducazione affettiva nel bambino deve essere la finalità essenziale. In molti casi, saranno indispensabili esercizi di ripartentalizzazione

2 presa di contatto con la propria identità

- esercizi di sfida personale di fronte alle difficoltà
- coraggio per difendere i propri punti di vista
- connessione con la propria forza

3 cura dell'espressività e della comunicazione

- manifestare le emozioni attraverso la danza e il dialogo
- esercizi di creatività artistica: poesia, musica, pittura, ceramica...
- sviluppo dell'espressione verbale, oratorie e recitazione
- sviluppo dell'espressione verbale, oratoria e recitazione

4 sviluppo della sensibilità cenestesica, percezione del proprio corpo e destrezza motoria

- esercizi di fluidità, coordinazione, sinergismo, eutonia, assertività motoria e piacere cenestesico

5 acquisizione dell'apprendimento vivenciale

- laboratori di apprendimento vivenciale della natura: geologia, botanica, zoologia e astronomia

6 integrazione alla natura e sviluppo della coscienza ecologica:

- escursioni al mare e in montagna
- percezione della natura con i 5 sensi
- ricerca del nido ecologico

7 sviluppo e ampliamento della percezione

- esercizi di percezione musicale e delle opere d'arte

- percezione delle situazioni umane con i 5 sensi

8 espansione della coscienza etica:

- esercizi di regressione ed espansione della coscienza

- cori e danze nella natura⁷⁵

L'intelligenza affettiva nel gruppo di Biodanza



Il gruppo in Biodanza è considerato un biogeneratore, ossia un centro generatore di vita.⁷⁶ La concentrazione di energia che converge all'interno del gruppo produce un potenziale superiore alla somma delle sue parti. Questa energia coinvolge l'unità e l'armonia dell'organismo. Si crea un campo magnetico nel quale si riflettono e si proiettano emozioni, desideri, sensazioni fisiche molto intense.

Il gruppo può assumere le seguenti funzioni:

- *permissiva*: il gruppo consente ai suoi membri di ridurre i meccanismi di difesa; la repressione riduce temporaneamente le sue barriere. L'energia affettiva repressa comincia così a circolare.

- *agevolatrice*: il gruppo porta a rinforzare le espressioni salutari di ciascuno, stimola l'impeto vitale, il desiderio di contatto, l'allegria, la creatività.

⁷⁵ TORO R., L'intelligenza affettiva, Edizione a cura dei Centri Studi Biodanza Bologna e Roma, 2017

⁷⁶ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION, Rolando Toro, Il gruppo di Biodanza (dispensa)

- *deflagrante*: l'esperienza vissuta con grande intensità, la vivencia, assume la caratteristica di una autoscoperta commovente. Alcuni aspetti dell'identità che rimanevano nascosti possono rivelarsi improvvisamente.

- *integratrice*: la persona raggiunge un nuovo livello all'interno della sua evoluzione. Per esempio riesce, con l'aiuto dei compagni a vincere la paura del contatto.

- *creatrice*: il gruppo induce situazioni espressive e creative nuove.

- *trascendente*: il gruppo si trasforma in matrice di rinascita durante le Cerimonie di Trance o le Danze con Posizioni Generatrici.

Nei primi momenti di vita di un gruppo, la coesione tra gli individui è minima; il gruppo è solo un raggruppamento di individui. Man mano che le sessioni trascorrono si stabiliscono progressivamente le relazioni interpersonali e il gruppo comincia ad integrarsi, cioè acquisisce una identità propria.

All'interno del gruppo si proiettano la paura dell'amore, il desiderio di contatto, gli impulsi aggressivi, il timore del rifiuto... allo stesso tempo si producono sentimenti di empatia e calore.

Mentre il gruppo si integra, si crea un sentimento di solidarietà sempre maggiore e, al tempo stesso, una sensazione di pericolo per l'angoscia di una possibile separazione.

La sessione di gruppo di Biodanza predispone allo sviluppo e all'incontro umano autentico. In alcune occasioni l'incontro autentico non si produrrà, a causa di resistenze o meccanismi di difesa di fronte all'angoscia prodotta dalla possibilità dell'amore-separazione. Nella maggior parte dei casi però l'incontro raggiungerà livelli buoni di autenticità.

Quando nasce l'incontro autentico, iniziano realmente le modificazioni dell'identità.

In molte terapie si usa il gruppo chiuso. In Biodanza si cerca di superare la paura verso l'estraneo. Risulta necessario prendere le distanze dai precedenti schemi.

La conoscenza reciproca tra i membri del gruppo si realizza progressivamente. Durante le sessioni le persone si conoscono in base alle proprie affinità e creano relazioni differenziate in relazione al contatto reciproco che stabiliscono.

L'unità del gruppo non può essere imposta dall'insegnante o da regole del gioco. Nessuno è obbligato a stabilire relazioni o contatti con persone con le quali non ci si sente a proprio agio.

Il concetto di "terapia" in Biodanza non parte dai sintomi, ma dalla parte sana. Si tratta di rafforzare gli aspetti salutari e di sviluppare le potenzialità attraverso le cinque linee di vivencia.

Durante gli esercizi nei quali si riduce l'identità, il gruppo diventa un solo corpo vivente. Se il gruppo si abbandona si ottiene la coesione del gruppo in una unità senza identità isolate.

Abbiamo detto che la Biodanza lavora con la parte sana dell'allievo, con i suoi residui di creatività, di entusiasmo, con la sua oppressa ma ancora viva necessità di amore, con le sue nascoste capacità espressive, con la sua sincerità. Se è possibile fare crescere la parte luminosa e salutare di un malato la parte oscura, ossia i sintomi, tenderà a scomparire.

Di fronte ai lamenti dell'allievo, alla sua depressione e alla sua ansia, il facilitatore deve sospendere commenti ed interpretazioni ed invitarlo a ballare.

Durante il relato l'allievo descrive alcuni aspetti intimi, personale che costituiscono una rivelazione di processi più importanti della sua esperienza interiore durante l'esercizio. La condivisione verbale delle vivencias è molto importante per diversi motivi:

- permette di rivivere emozionalmente la vivencia già sperimentata rielaborandola.
- stabilisce un vincolo di sincerità e comunione con i compagni.
- permette la condivisione con il gruppo di una esperienza interiore

La condivisione verbale delle vivencias costituisce un passaggio dalla vivencia all'emozione e dall'emozione al sentimento, poiché nel raccontare la sua vivencia l'allievo assume l'esperienza vissuta; si tratta di un processo che rinforza l'identità attraverso l'espressione di sé stesso all'interno

di un gruppo. Durante la condivisione verbale può nascere la censura interiore, che porta l'allievo a nascondere alcuni aspetti che gli sembrano vergognosi.

Altre volte la condivisione e può essere molto emozionata ed accompagnata da pianto. In questo caso l'insegnante o i compagni ai lati del partecipante che si è commosso possono confortarlo dandogli contenimento affettivo. Il contenimento affettivo consiste nella manifestazione affettiva attraverso il contatto. Dare contenimento affettivo consiste quindi nell'accogliere l'altro attraverso gesti di solidarietà e di tenerezza come abbracciarlo e prendergli le mani.

La condivisione delle vivencias non è un dialogo terapeutico e non prevede nessuna forma di interpretazione. Biodanza non è interpretativa. L'attitudine dell'insegnante durante la condivisione deve essere quella dell'"ascolto attivo". Questo significa porre estrema attenzione a ciò che l'allievo racconta. L'insegnante deve evitare che l'allievo che ha la parola cada in ragionamenti o interpretazioni. La condivisione di una vivencia consiste nell'esprimere ciò che si è sentito e non ciò che si è pensato.

D'altra parte, l'insegnante è chiamato a interrompere le espressioni tossiche, le manifestazioni aggressive o le critiche nei confronti di qualche compagno del gruppo.

Il gruppo è essenziale nel processo di cambiamento, perché induce nuove forme di comunicazione e di vincolo affettivo. Abbiamo visto che il gruppo è una matrice di rinascita: in esso ogni partecipante trova contenimento affettivo e permesso per il cambiamento. Non esiste la possibilità di una evoluzione solitaria. L'uomo è un essere relazionale.

Rolando parla di uomo ecologico: la presenza del simile modifica il funzionamento delle persone, in tutti i loro livelli organici ed esistenziali.

Per chi partecipa per la prima volta a un gruppo di Biodanza, la prima cosa che colpisce, secondo Paolo Campi⁷⁷, è il dilagare del sorriso sui volti dei compagni. Poi gradualmente si accorge che, quasi involontariamente, il sorriso ha contagiato anche lui. È chiaro che i rispecchiamenti neuronali agiscono al massimo in un contesto come quello di Biodanza. Siamo in mezzo ad un "bombardamento di eco fattori positivi", come dice Rolando.

⁷⁷ CAMPI P., articolo citato

Alla fine della sessione di Biodanza, quando guardiamo il volto dei nostri compagni, scopriamo un'espressione completamente diversa da quella che avevano all'inizio della sessione: lineamenti rilassati, distesi, sorrisi "autentici".

Quindi non è solo il facilitatore che "mette in moto" i Neuroni specchio degli allievi: è tutto il gruppo che agisce da facilitatore.

Una delle principali caratteristiche di un gruppo di Biodanza ben integrato è il raggiungimento di un alto livello di empatia. Questo è infatti l'obiettivo che si pone il facilitatore ed è la premessa indispensabile affinché il gruppo espliciti le sue molteplici funzioni. Lo stabilirsi di rapporti empatici nel gruppo avviene grazie alla *continua e massiccia attivazione dei neuroni specchio con colore emozionale*.

Il rispecchiamento nell'emozione dell'altro, grazie all'attivazione dei neuroni specchio, è poi tanto maggiore quanto maggiore è il rapporto di empatia o di simpatia con l'altro.

È così possibile sperimentare nuove possibilità di movimento e ampliare il proprio vocabolario di atti motori.

È per questo che tra i più importanti compiti del facilitatore di Biodanza c'è quello di *favorire l'espressione delle emozioni positive da parte degli Allievi*.

La repressione di questa libertà provoca sofferenze psichiche e malattie psicosomatiche.

In modo progressivo e graduale, grazie al gruppo che diventa un "utero affettivo", viene favorita l'espressione delle emozioni nell'ambito delle cinque linee di vivencia: vitalità, sessualità, creatività, affettività, trascendenza.

Il massimo impegno del facilitatore è quindi di porre le basi dell'integrazione nel gruppo, stimolando nei primi tempi soprattutto l'affettività e la vitalità.

Soprattutto gli esercizi di affettività pongono gli allievi davanti alla constatazione vissuta, "sulla propria pelle", di quanta poca *affettività viviamo* nelle relazioni interpersonali quotidiane, con parenti, amici e colleghi.

Le neuroscienze con le acquisizioni più recenti confermano le intuizioni di Rolando: *le funzioni dell'apprendimento non sono solo squisitamente cognitive; impariamo con il corpo, con le emozioni*.

Le nostre relazioni sociali non hanno come base comune solo o soprattutto lo scambio verbale: le informazioni viaggiano da corpo a corpo, sia attraverso un contatto epidermico, sia attraverso gli organi di senso (i neuroni specchio rendono possibile il viaggio).

In Biodanza gli allievi non sono invitati esplicitamente a imitare il facilitatore oppure i compagni. Tuttavia apprendiamo ora che l'imitazione è implicita. Come le scimmie, come i neonati e i loro genitori, come i bambini che hanno appena appreso a camminare ma non ancora a parlare, inevitabilmente ci imitiamo. Le persone che sono in contatto empatico si imitano reciprocamente, sincronizzano i propri movimenti, e questo comportamento improntato alla sincronia motoria favorisce una sorta d'intimità sociale. *Quanto più aumenta l'integrazione nel gruppo, tanto più si abbatte l'autocensura e il giudizio critico, tanto più il movimento è libero e i neuroni specchio entrano in funzione.*

CONCLUSIONE

Alla luce della mia ricerca, mi sono soffermata a riflettere sul ruolo che avrò quando sarò a tutti gli effetti facilitatrice di Biodanza.

Ho potuto già sperimentare la conduzione grazie al mio meraviglioso gruppo di tirocinio.

Da pedagoga amo molto il significato del termine educazione. Si tratta di un termine che deriva dal verbo latino *“educere”*, ossia *“tirare fuori ciò che sta dentro”*.

In questo senso ritengo che noi facilitatori siamo tutti educatori in quanto aiutiamo i nostri allievi a *“tirare fuori”*, a far emergere, a far fiorire delle potenzialità che sono già presenti in ognuno di loro. A mio avviso quindi noi non insegniamo, ma facilitiamo un processo già esistente in potenza in ogni essere umano; creiamo, attraverso la vivencia, quel terreno fertile che permette alle persone di sbocciare e di diventare dei fiori meravigliosi.

La Biodanza ha, tra gli altri, l'obiettivo della rieducazione affettiva. Questo significa recuperare nell'essere umano la capacità di celebrare l'altro, di qualificarlo e di qualificarsi attraverso l'attenzione, la cura, lo sguardo, l'incontro e tutti quei gesti qualificanti che la vivencia ci porta a vivere.

Nell'ultima parte della mia ricerca mi sono soffermata su un argomento molto caro a Rolando: l'intelligenza affettiva. L'intelligenza affettiva consiste nella capacità di sentire l'altro, di empatizzare, di comprenderlo, di dedicarsi a lui, di sentire affinità profonda verso gli esseri umani generando sentimenti quali l'altruismo, la collaborazione, la propensione alla cura.

La mia esperienza di tirocinio mi ha permesso di comprendere che la competenza affettiva è insita nelle persone. Le proposte di Biodanza, le vivencias, hanno permesso agli allievi di far emergere questa loro competenza e di diventare punti di riferimento affettivo gli uni per gli altri. Io come facilitatrice non ho insegnato nulla, ma ho facilitato, grazie alla metodologia di Biodanza un processo già presente in loro. Questa esperienza mi ha fatto comprendere ancora di più l'importanza del gruppo in Biodanza. Ho osservato che la gioia più grande per gli allievi sono i compagni. Il poter ricevere e dare affetto, sorrisi, carezze, sguardi qualificanti è una meravigliosa opportunità di cura reciproca.

Vorrei concludere questa mia ricerca riportando un passaggio letto su un testo di un grande facilitatore di Biodanza (Antonio Sarpe, dal testo *“Programma di Antonio Sarpe”*, pag. 47):

“come facilitatori (giardinieri), ci compete creare un ambiente pieno di eco-fattori positivi (terreno fertile) perchè gli allievi (semi) esprimano e attualizzino i propri potenziali vitali e umani. È importante fornire un ambiente accogliente, umano, caldo, propizio al fiorire dei potenziali umani. Il facilitatore fa un invito, apre porte all'allievo, si rende disponibile per accompagnarlo sempre qualora abbia necessità, supportandolo e incoraggiandolo”.

INDICE

RINGRAZIAMENTI

3 PREMESSA

6 INTRODUZIONE

CAPITOLO 1: LEGAMI AFFETTIVI NELLO SVILUPPO DEL BAMBINO

14 Dalla dipendenza all'autonomia

- 16 La donna durante la gravidanza e il puerperio
- 20 Fiducia nelle proprie capacità: la madre competente
- 24 Il ruolo del padre

26 La costruzione della sicurezza

- 29 Sviluppo affettivo e legami di attaccamento
- 31 La teoria dell'attaccamento
- 33 Fasi di sviluppo del legame di attaccamento
- 34 Tipologie di attaccamento
- 36 I modelli operativi interni
- 38 La base sicura
- 38 L'attaccamento nella vita adulta
- 40 L'Adult Attachment Interview

42 Il momento della crescita: dalla dipendenza infantile alla reciprocità adulta

- 43 L'adolescenza
- 45 La vita adulta

48 Una società basata sulla negazione degli affetti

- 49 Esperienze essenziali perdute

51 Alleviare le pressioni

52 L'autostima

54 La critica patologica

55 Le distorsioni cognitive

56 I "devo"

57 Il ruolo dei genitori

60 Rinforzare l'autostima: accettazione di sé

61 Riconoscere il proprio valore

62 Accettare il bambino che siamo stati

CAPITOLO 2: L'AFFETTIVITA'

64 Le componenti della vita affettiva: emozioni, stati d'animo e sentimenti

64 Le emozioni di base

64 Gli stati d'animo

65 Il ruolo dei processi di pensiero e dell'autostima negli stati d'animo

66 Il ruolo della storia personale e il temperamento

69 I sentimenti

69 Neuroni specchio, empatia e ambiente arricchito

69 I neuroni specchio

70 Empatia

72 Ambiente arricchito

73 Affettività in Biodanza

73 Premessa

74 Definizione di affettività in Biodanza

75 Affettività e identità

77 Rieducazione affettiva

79 Aspetti biologici dell'affettività

- 83 Il principio biocentrico
- 84 Le componenti dell'affettività
- 86 Patologia dell'affettività
- 87 Affettività e autoregolazione
- 87 Indici di affettività
- 88 Sofferenza e felicità
- 69 Rinnovo biologico e "riprogressione"

90 Gli eco fattori e i cofattori

- 91 Ecologia umana
- 94 La percezione estetica dell'altro
- 95 Il valore curativo della tenerezza, del contatto e della carezza
- 99 Avvicinamento e contatto in feedback
- 101 L'abbraccio

CAPITOLO 3: LE DIVERSE FORME DI INTELLIGENZA

- 102** La teoria delle intelligenze multiple di Gardner
- 104 Le diverse forme di intelligenza nel dettaglio
- 105 Le intelligenze multiple e le loro applicazioni
- 106 L'intelligenza emotiva
- 108 L'intelligenza affettiva
- 110 Educazione affettiva e educazione biocentrica
- 114 L'intelligenza affettiva nel gruppo di Biodanza

119 CONCLUSIONE

124 BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

CAMAIONI-DI BLASIO, Psicologia dello sviluppo, Il Mulino, 2007

CAMPI P., “Biodanza, neuroni specchio ed emozioni”

EIBL-EIBESFELDT I., Amore e odio, Gli Adelphi, 2007

GARDNER H., Formae mentis, Universale Economica Feltrinelli, 2017

GIUSTI E., L'autostima, Sovera Edizioni, 2013

GOLEMAN D., Intelligenza emotiva, Bur edizioni, 2015

GONZALEZ M., Momenti Strutturanti, Impresa Livre edizioni, 2018

HOLMES J., La teoria dell'attaccamento, Raffaello Cortina Editore, 1994

IANES D., Educare all'affettività, Erickson edizioni, 2016

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION, Rolando Toro, dispense:

Affettività

Modello teorico

Inconscio vitale e principio biocentrico

Il gruppo di Biodanza

Fondamenti neurobiologici della Biodanza

LIEDLOFF J., Il concetto di continuum, La Meridiana editore, 1994

MIELI G., Il bambino non è un elettrodomestico, Universale Economica Feltrinelli, 2017

MONTAGU A., Il linguaggio della pelle, Verdechiaro edizioni, 2015

PESSOA ML., Biodanza Clinica, edizioni Nuovaprhomos, 2017

SARPE A., Programma di Antonio Sarpe, edizione dell'autore, 2018

TORO R., Biodanza, Red edizioni, 2007

TORO R., L'intelligenza affettiva, edizione a cura del Centro Studi Biodanza Bologna e Roma, 2017

WINNICOTT D., Il bambino e la famiglia, Magi edizioni, 2005