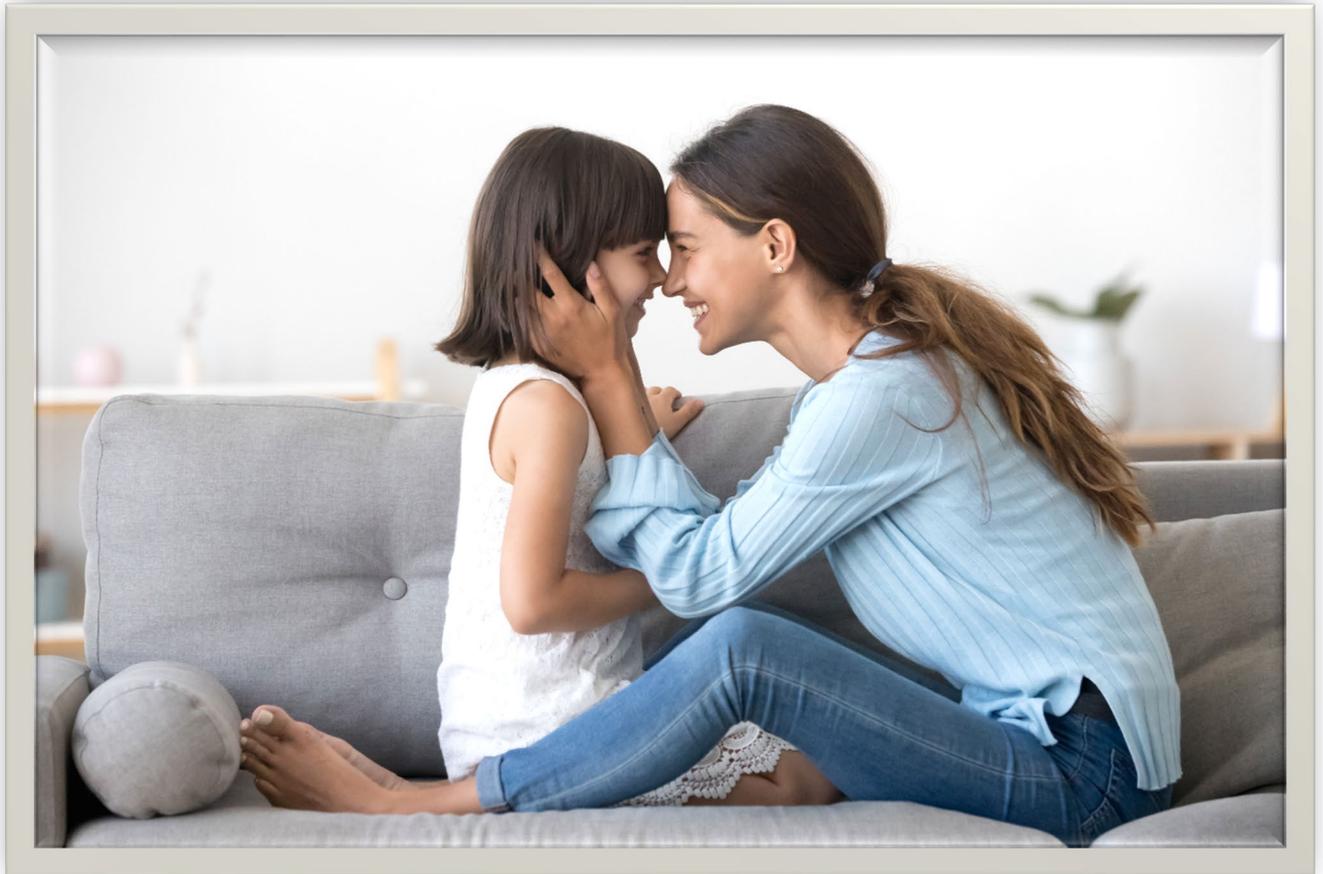


## ABBIAMO TUTTI BISOGNO DI *CAREZZE*.

(29 aprile 2021)



Ognuno di noi ha bisogno di "*carezze*" ossia di un **riconoscimento** della propria presenza **da parte dell'Altro** (Eric Berne, 1970).

Attraverso le *carezze* riceviamo **vicinanza fisica, calore e contatto umano**.

Il bisogno di prossimità e di stimolazione tattile e sensoriale si sviluppa nei bambini fin dalla tenera età.

A partire dai primi giorni di vita sperimentiamo, nell'esperienza di accudimento, una modalità di risposta alle nostre esigenze primarie (la fame, la sete, il sonno...) e al bisogno di essere toccati (di qui il termine "*carezze*" coniato da Berne, cui si devono le fondamenta dell'Analisi Transazionale). Crescendo, procediamo via via verso

forme di **riconoscimento più evolute** legate a una stimolazione **mentale e affettiva** (un "Ciao!", un saluto con la mano, un sorriso, un'occhiata, un cenno con il capo...).

**Nell'infanzia** testiamo **diversi tipi di comportamento per ottenere le carezze** di cui abbiamo bisogno e **siamo portati a** ripeterlo, modellandoci su quello **più efficace** per riceverle.

**Se l'ambiente** circostante **accoglie** i nostri bisogni dando loro una risposta, **noi impariamo** a riconoscerli, esprimerli e appagarli.

Al contrario, **se** ci troviamo a confrontarci con un **ambiente esterno svalutante** o sordo di fronte alle nostre necessità, **impariamo a nostra volta a** reprimere o sminuire **noi stessi e i nostri bisogni** oppure a esprimerli in modo distorto, secondo ciò che **riteniamo** sarà **approvato e non criticato** dagli Altri.

## ➡ ESISTONO CAREZZE POSITIVE E NEGATIVE...

Ogni volta che siamo con qualcuno, scambiamo **carezze** che possiamo percepire come **piacevoli (positive)** o **spiacevoli (negative)**. Immaginate, ad esempio, di entrare a casa di amici. Fate un cenno con la mano per salutare la padrona di casa e lei continua, come se niente fosse, a parlare del più e del meno con un ospite. Provate ora a pensare alla stessa scena ma questa volta la padrona di casa, continuando a parlare con l'ospite, vi sorride e ricambia il vostro sguardo (questa è una **carezza positiva**). Infine, immaginatevi mentre entrate sorridenti ancora con l'ombrello bagnato in mano e la proprietaria di casa si gira con una smorfia sul viso intimandovi di lasciarlo fuori alla porta! In quest'ultimo caso (si tratta di una **carezza negativa**) potreste provare imbarazzo, sentirvi in colpa... ma non sentirvi ignorati.

## ➡ QUALSIASI TIPO DI CAREZZA È MEGLIO DI NESSUNA CAREZZA...

A dispetto del termine apparentemente delicato, le **carezze** possono essere anche molto dolorose. Nonostante ciò, spesso le persone si adoperano fin da piccole per riceverle, comunque esse siano. Spesso **in mancanza di carezze positive**, i bambini istintivamente trovano modi per garantirsi **carezze negative**.

Pensiamo ad esempio ad un genitore distratto o assente e ad un figlio che ne combina di tutti i colori per farsi rimproverare. Meglio una critica o un insulto piuttosto che essere ignorato.

Quanti di noi ricordano da piccoli di aver cercato *carezze* negative pur di attirare l'attenzione? È possibile che **anche oggi, da adulti**, mettiamo in atto **vecchi schemi** infantili ricercando *carezze* negative **per non rimanere sprovvisti di riconoscimento**.

## ➔ QUALI CAREZZE SIAMO STATI ABITUATI A CHIEDERE E A RICEVERE?

Molti di noi limitano lo scambio di *carezze* secondo decisioni prese nell'infanzia. Questo nella vita attuale può costituire un problema nei rapporti, ad esempio nella vita di coppia. **Essere consapevoli del nostro modo di dare o ricevere *carezze* ci aiuta a stabilire relazioni più appaganti**. Da adulti possiamo modificare decisioni passate se ci accorgiamo che le *carezze* che scambiamo non soddisfano adeguatamente i nostri bisogni; **possiamo scegliere di chiedere nuove *carezze*** in linea con i nostri intimi e autentici desideri.

Prendiamo il caso di un partner che da bambino sia stato abituato a non manifestare effusioni in famiglia attraverso *carezze* negative quando abbracciava sua madre o chiedeva un abbraccio (immaginiamo che la madre si scansasse o storcesse il naso appena il figlio si avvicinava). Egli potrebbe aver imparato che "*non è bene dare abbracci*" pur desiderandolo fortemente e non darà abbracci spontanei. Se l'altro partner non è solito chiedere *carezze* e si aspetta solo di riceverle, i due rimarranno entrambi insoddisfatti. Quest'ultimo potrebbe, però, scegliere di domandare apertamente un abbraccio e magari scoprire che il partner non aspettava altro!

## ➔ FILTRO DELLE CAREZZE

Ognuno di noi è abituato a una certa quantità e tipologia di *carezze*, siamo abituati a **filtrare o svalutare le *carezze* che si differenziano dalle "solite"**. Le *carezze* possono servirci a riconfermare l'idea che abbiamo di noi stessi. Ad esempio, una persona che ha ricevuto poche *carezze* positive nell'infanzia o si è abituata a sopravvivere con quelle negative, potrebbe svalutare un complimento. Ad un "*come sei carina oggi! Mi piaci molto!*" potrebbe rispondere con un "*sì, vabbè... mi sono truccata di fretta stamattina*". In questo modo, avendo un filtro molto stretto, si sottrae a qualsiasi *carezza* le venga fatta.

## ● UNO SPUNTO DI RIFLESSIONE:

- 📌 E voi con che frequenza **date carezze** positive? e negative? **Accettate** le carezze che vi vengono offerte? Le **chiedete**? Le **rifiutate**?
- 📌 Vi è capitato, invece, di chiederle di cercare un modo **indiretto** per ottenerle e avete provato **dispiacere o fastidio**?
- 📌 Date carezze **a voi stessi**?
- 📌 **Quanto vi costa** il modo in cui gestite le carezze e che **ripercussioni** ha nella vostra vita?