

I sentimenti

Abbiamo visto finora il mondo delle abitudini e delle emozioni che è basato su schemi mentali che si sono formati nel tempo e difficilmente si modificano. Il loro automatismo è fondamentale per l'uomo, perché non pretende concentrazione (memoria procedurale) e lascia libera la mente di elaborare altre cose

È un risparmio energetico notevole, però comporta la difficoltà di modificarle. Esse guidano gran parte dei comportamenti della nostra giornata ed influiscono notevolmente sulle nostre conoscenze e sulle nostre scelte, ma non sempre ci rendiamo conto della loro importanza.

Quanto la timidezza o le paure sociali o la sfrontatezza influiscono sulle nostre azioni!

Se comprendiamo i limiti che le abitudini o le emozioni ci pongono, vorremo modificarle, ma abbiamo visto che è molto difficile. **Conviene accettare il nostro carattere** e, conoscendolo ben bene, **scoprirne e gli aspetti positivi** e valorizzare quelli. In questo modo, lentamente, quasi senza accorgercene, otteniamo i risultati che ci proponiamo.

Ben diversi sono i sentimenti che nascono da emozioni di simpatia o attrazione fisica, ma che si formano nel tempo, basandosi sul vissuto. Ogni atteggiamento o azione della persona che attrae è vista e conservata nella memoria, formando un'immagine piena di sensazioni, di emozioni e di considerazioni a tal punto che l'attrazione diventa sempre più dominante: positiva, se il vissuto è piacevole, negativa (odio, rancore, rifiuto) se il vissuto è doloroso.

La memoria d'immagine (*memoria episodica*), più che di parole, segna lo sviluppo dei sentimenti. Le manifestazioni dei sentimenti sono basate specialmente su gesti e azioni: le parole affascinano, perché nascondono in sé un insieme di emozioni per chi ascoltandole le rivive, ma alla fine non danno certezza. Chi, pur sentendosi dire spesso "Ti amo", non vorrebbe entrare nella mente di lui o di lei per conoscere veramente la verità? Quando uno è innamorato, a ben poco servono anche le ragioni che potrebbero fargli capire le intenzioni non sempre oneste della persona amata. Non ci sono ragioni che governino il cuore, se non quelle che si sono formate nel tempo attraverso l'esperienza.

Nel matrimonio, un tempo si parlava di crisi del settimo anno; ora i tempi si sono ridotti, ma quanti atteggiamenti, quanti fatti devono essere accumulati nella memoria per modificare l'idealizzazione che la passione aveva costruito! Quanto altro tempo dovrà passare per ricostruire una nuova valorizzazione della persona reale che aveva acceso la passione? **Nell' amore si passa dall'attrazione delle diversità che si presentano come complementari, alla loro accettazione come stimolo a maturare, e infine alla loro valorizzazione come completamento della propria personalità.**

Le nostre convinzioni ci inducono a ritenere che l'oggetto della nostra passione sia un elemento fondamentale nel senso della vita.

Il mondo del vissuto, cioè il mondo dell'immagine che si costruisce attraverso l'esperienza quotidiana e costituisce la nostra memoria episodica, non è composto solo dai sentimenti, ma anche dalle passioni, dalle convinzioni e dalle fantasie.

Nel nostro percorso parleremo solo di due sentimenti, quello dell'amore e quello della paternità/maternità.

Amore

L'amore è una cosa meravigliosa perché soddisfa i bisogni più profondi.

L'innamoramento è lo stato d'animo che genera le emozioni più forti: il polso accelera, le mani sudano, il respiro si fa corto, si è pervasi da un senso di euforia, di agitazione, di gioia. Come abbiamo visto nell'empatia l'incontro tra due persone parte da un'emozione.

Che cosa scateni questa emozione non è ancora chiaro. I ricercatori osservano che nell'organismo dell'innamorato si scatena una vera e propria tempesta chimica: l'idea assillante del partner, il fatto che si pensi solo a lui o a lei, distoglie dagli altri aspetti importanti della vita. Hanno inoltre dimostrato che tali reazioni svaniscono nel giro di un anno, al massimo di due, altrimenti il cervello subirebbe danni.

La passione è l'inizio del sentimento dell'amore che si fonda invece sul vissuto: ogni azione, ogni atteggiamento, ogni convinzione della persona che ci ha innamorato costruisce la nostra visione di lui o di lei e la sua vita si identifica sempre più con la nostra, fino ad essere inscindibile. Se non si sa che cosa fa scatenare la passione per una data persona e non per un'altra, è invece certo che l'amore ha lo scopo di soddisfare i nostri bisogni più profondi:

- 1) **Bisogno sensitivo** (carezze, baci, sessualità, ecc.).

- 2) **Sicurezza affettiva** (essere stimato; essere molto importante per qualcuno).

- 3) **Indipendenza** (fare ciò che più ci aggrada; essere responsabili di ciò che facciamo).

- 4) **Progettazione** (dare un senso alla propria vita).

L'altro diventa la proiezione positiva delle attese e in ognuno c'è un tacito consenso di

responsabilità per la felicità dell'altro.

Si parte con l'attrazione istintiva; si tratta di un'intuizione inconscia, perciò è inevitabile che, alla nostra visione dell'altro, contribuiscano due fenomeni:

- **la percezione selettiva:** colgo nell'altro soprattutto ciò che mi fa piacere e trascuro quello che non mi piace.

- **l'idealizzazione:** penso che possieda le qualità che mi renderanno felice.

In questa visione si cerca di presentarsi all'altro con un'immagine positiva.

Ma noi, come siamo veramente?

Ognuno di noi due ha:

- 1) **un carattere** (insicuro, prepotente, ottimista, pessimista ecc.) difficilmente modificabile.
- 2) **abitudini** che dipendono dalla vita vissuta quotidianamente (essere più disponibili o più individualisti, ordinati o disordinati, ecc.); si possono modificare solo molto lentamente.
- 3) **passioni e sentimenti** che abbiamo acquisito con l'esperienza e le conoscenze. Essi sono modificabili vivendo nuove esperienze.
- 4) **costituzione sessuale** che è la causa primaria della diversità tra individui nella morfologia, nella sensibilità e nell'equilibrio ormonale e vegetativo.

Le diversità sono di fatto una ricchezza, perché favoriscono un cambiamento e consentono un vero dialogo.

Il dialogo spesso si evolve così:

Idealizzazione: *puoi soddisfare ogni mio desiderio*

Sorpresa: *sei diverso da come ti avevo conosciuto.*

Delusione: *non cambi, perché sei stato educato così, ... hai un carattere impossibile.*

Depressione: *è inutile che io spero, sei proprio fatto così.*

Nasce il pregiudizio: *ora ti conosco troppo bene... non ho più nulla da capire.*

Osservando il comportamento dell'altro, la ragione rileva ciò che non condivide e non crede nella possibilità di un cambiamento; lo stesso avviene nell'altro per cui si arriva facilmente all'incomprensione. Di fatto sappiamo che i caratteri, le abitudini e i comportamenti sono difficili da cambiare e ognuno si ritiene nel giusto. Le ragioni sono inevitabilmente due come i vissuti.

L'arrivo di un figlio ha, sulla vita della coppia, l'effetto di un ciclone, gioioso ed entusiasmante, anche se carico di ansie e di

difficoltà e, forse proprio in virtù di queste, consente importanti

tappe di maturazione personale.

La sopportazione della fatica viene messa a dura prova dalle notti in bianco, dalle corse mattutine per portare i figli a scuola, dalla necessità di seguirli nelle loro attività di gioco durante la giornata e, spesso, fino a sera inoltrata.

Nei primi anni di vita del bambino, la nostra pazienza si misurerà con la durata (interminabile) dei pasti, con le tante favole da ripetere sempre uguali per introdurlo dolcemente nel mondo dei sogni, con la necessità di organizzargli i giochi quando non è ancora autonomo. E poi, diventato più grande, sopraggiungono i problemi legati alla scuola, alla scelta degli amici, ai rientri serali. Nella vita di coppia, questo è un periodo molto delicato perché non abbiamo sempre le stesse opinioni sul modo di crescere un figlio e così vengono nuovamente a galla le nostre diversità: le differenze di carattere, di abitudini, di passioni si confrontano continuamente e, nel dialogo di coppia, intervengono in modo pesante.

Per fortuna, ci viene in aiuto la natura umana che ha fatto sì che, in tema di educazione, **le divergenze di opinione tra uomo e donna siano complementari:** se la madre spinge per uno studio

intenso, spesso è il padre che riequilibra la situazione, consigliando qualche opportuno momento di svago o di sport. Anche i figli aiutano i genitori perché, nella loro scoperta della vita, generano gioia ed entusiasmo e rassicurano la coppia sull'importanza dei loro sacrifici e sulla bellezza di ciò che stanno realizzando insieme.

E il dialogo di coppia? Continua a esserci anche nelle fasi di delusione, passaggio psicologicamente inevitabile perché l'attesa provocata dall'amore era tanta e non prevedeva le difficoltà derivanti dalla diversità di pensieri e atteggiamenti nella coppia.

Inoltre le giornate sono così cariche di impegni che talvolta manca il tempo per fermarci a riflettere su noi stessi, per comprendere e armonizzare i nostri caratteri. Con il tempo, però,

subentra nella coscienza di ognuno l'accettazione delle diversità e la condivisione dei valori. In questo ci aiutano ancora una volta i figli che, maturando la loro personalità in modo diverso dalle nostre, ci convincono che anche atteggiamenti e comportamenti da noi non sempre condivisi possono dare serenità e ricchezza di valori, purché radicati su terreni positivi e fecondi.

Con il tempo, la nostra visione della vita si trasforma e noi ritroviamo l'attrazione verso l'altro che si era forse assopita, perché messa in secondo piano dagli impegni di genitori. Quando poi i figli si allontanano per crearsi a loro volta una famiglia, il dialogo riprende con maggior vigore: parliamo dei figli, dei nipoti, dei sogni che si sono attuati, di quelli che avevamo, ma che il corso della vita ci ha fatto abbandonare, delle speranze per il futuro nostro e dei nostri cari. Dopo tanti anni di matrimonio, il dialogo di coppia è spesso intercalato dai silenzi, altrettanto importanti perché, nella realtà, sono parole inesprese che si manifestano con un pensare in comune, con il provare nello stesso momento le medesime emozioni, con l'intuire i desideri e i pensieri dell'altro.

L'amore si costruisce nel tempo in base ai vissuti:

- 1) **La stima proviene da noi:** solo quando uno si sente stimato accetta di porsi in discussione.

- 2) **Osservare gli aspetti positivi dell'altro** e manifestarglieli è la strada migliore per il dialogo.

- 3) Il dialogo nella coppia è fatto specialmente di sensazioni, di emozioni, di sentimenti: è importante **creare spesso momenti in cui la coppia può rivivere la forza dell'amore iniziale**. I riti sono fondamentali.

4) **Le parole sono pesanti:** i giudizi colpiscono nell'intimo e tanto incidono se positivi, quanto feriscono se offendono.

5) **La gioia favorisce la gioia,** la tristezza favorisce la tristezza; non illudiamoci che la lotta produca la pace.

vigran@tin.it