

L'ansia di piacere

In pochi possiamo affermare che non siamo mai stati condizionati dal giudizio degli altri. Tra i timori più forti per l'essere umano, difatti, c'è da annoverare proprio il non essere considerato sufficientemente bene, il non riuscire ad esprimere positivamente tutto ciò che sente o pensa di poter dimostrare.

Essere fraintesi nel proprio dire, e soprattutto nel proprio fare, spesso può essere per alcuni anche molto doloroso e fonte di chiusura al mondo delle relazioni. Sarebbe tutto molto più leggero se ci rendessimo conto che in realtà non è poi così frequente che gli altri si occupano sempre e solo di noi (pensiero con tendenza paranoie) ma che fondamentalmente lo fanno solo occasionalmente (pensiero con tendenza pragmatica).

Si tratta di un'incertezza emotiva su quello che pensiamo essere il nostro valore sociale che gli altri hanno di noi (dove "gli altri" sono solo definiti dalla nostra mente).

D'altro canto, quella umana è una specie che fa nascere i propri figli con un cervello che, per divenire pienamente completo, deve fare un percorso lungo di anni. Per tanto tempo siamo veramente incapaci ed incompleti alla via sociale. Si pensi che un bambino (che diventa man mano adulto) si abitua che, per sapere se il suo comportamento è corretto, deve guardare le reazioni degli altri, dei suoi genitori, dei suoi parenti, del suo contesto relazionale. Anche quando razionalmente l'adulto si è abituato a non avere come primario questo bisogno di specchiarsi negli altri per un ritorno di immagine, per un feedback di sé, emotivamente rimane questa sorta di imprinting che non si estingue, per alcuni anzi si rinforza al punto da entrare nell'impossibilità a credere in ciò che l'altro dice di loro.

E' l'esempio di Giulia che, per la sua storia familiare in cui tutto doveva passare attraverso l'approvazione della madre, apparentemente dolce e semplice ma nella realtà padrona unica delle verità di figlie e marito, ha grosse difficoltà a credere che gli uomini che si pronunciano come innamorati di lei lo siano veramente. Si arrabbia tanto con l'uomo che frequenta al momento in quanto ha la sensazione di essere presa in giro. Paradossalmente si sente più padrona delle sue relazioni sentimentali quando l'altro è poco attento a lei con scarsa propensione alla sua femminilità e soprattutto al suo modo di essere.

Il senso di colpa di non essere adeguati alla vita, di non valere abbastanza è compagno di vita forse di tutti gli esseri umani. C'è chi, però, con questa colpevolizzazione inficia notevolmente il senso di sé arrivando ad un disagio di portata notevole. Può diventare un disagio profondo, radicato, che toglie il respiro e che può portare al desiderio di annullarsi.

Veronica è una ragazza di 17 anni che, nel tempo, ha sviluppato il bisogno primario di consenso. Ha necessità di credere che tante persone pensano a lei, si dedicano alla sua persona, la ricercano per stare insieme. Nella realtà accade che Veronica nei suoi pochi anni, soprattutto dai 13- 14 anni in poi, si è circondata di tanti ragazzi e ragazze, anche di molto più grandi, riponendo in essi una fiducia illimitata, trovandosi - come è anche ovvio che sia - in delusioni talmente tanto dolorose, inaccettabili e insuperabili da attivare forme di autolesionismo importanti. Ha preferito colpire il suo corpo con coltelli, forbici, lamette e anche penne dalla punta fine pur di non affrontare il tema della delusione verso gli altri, verso quel rapporto che le sue amiche le rimandavano puntualmente essere basato per loro sull'aver e poco sul dare. Veronica a stento sta imparando a vedersi nelle forme del suo corpo e nell'espressione della sua mente emotiva, ad avere progetti legati al sé e non agli altri. Il bisogno di approvazione è ancora insita in lei e, anche se con gli amici e conoscenti ha imparato sufficientemente a contestualizzare il suo rapporto con loro, con il padre medico, ricercatore affermato, ha iniziato a chiedergli protezione e attenzione in maniera diretta,

attivando nel genitore, una forma di disorientamento rischioso per Veronica in quanto le potrebbe confermare l'idea di sé di una persona che mette in fuga proprio le persone a cui tiene di più. Anche il padre che avrebbe voluto essere un buon genitore ora che la figlia gli darebbe la possibilità di esserlo non riesce ad affrontare il cambiamento che gli viene richiesto. Paradossalmente siamo più propensi ad affrontare il negativo piuttosto che la positività di un cambiamento. Per assurdo ci abituiamo di più ad aspettarci il fallimento, la delusione, piuttosto che l'approvazione ed il consenso.

Charles Horton Cooley diceva che "ciascuno è specchio dell'altro e riflette chi passa". E la consapevolezza di ciò deve aiutarci a "leggere" la realtà in termini di interazione tra la "psicologia del sé" e la "psicologia dell'altro" e non solo nella rigidità dell'esistere dell'una o dell'altra.