
Perché abbiamo bisogno di attenzioni

Autore: Angelo Alessi

Fonte: Città Nuova

Quasi tutti i problemi di coppia dipendono dalla carenza di conferme reciproche. La fame di riconoscimenti del bambino

C'è una fame che tutti gli esseri umani hanno: il bisogno di avere conferme dagli altri sul proprio valore e la propria amabilità. All'origine di questa necessità c'è l'aspirazione di ogni individuo a essere *riconosciuto* nella sua soggettività. Quando, per esempio, qualcuno che conosciamo distrattamente si confonde chiamandoci con un altro nome proviamo un certo disagio. Ogni parola, sguardo o gesto che l'altro compie verso di noi è una **conferma della nostra esistenza**, poiché sta a significare: *Tu ci sei!* Ogni volta che qualcuno ci chiama, ci sorride, ci tocca con tenerezza e calore o compie un gesto di fiducia, rinforza in noi il sentimento di esserci e di essere i benvenuti. **Senza riconoscimenti dagli altri non potremmo essere psicologicamente sani** né differenziarci. E la nostra identità farebbe fatica a formarsi. Siamo, in questo caso, distanti dalle aspettative narcisistiche che si propongono di usare l'altro per glorificare se stessi attraverso una conferma della propria superiorità. La soddisfazione del bisogno di riconoscimento, al contrario, va nella direzione della connessione con l'altro. L'intersoggettività e l'interdipendenza fra le persone sono rese possibili proprio grazie allo scambio reciproco di queste conferme. **Il bambino, più dell'adulto, presenta una grande fame di stimoli e di riconoscimenti**: il continuo flusso con cui i genitori rispecchiano i suoi bisogni emotivi e affettivi contribuisce allo sviluppo delle sue capacità cognitive. Quando i bambini non hanno l'opportunità di soddisfare questa fame adoperano una strategia inconsapevole per rimediare: fanno i capricci, combinano dei guai con la speranza che qualcuno gli presti attenzione col rimprovero. La punizione è infatti, paradossalmente, preferibile all'assenza di considerazione, se non altro perché contribuisce a confermare l'esistenza di quel bambino. Gli adulti che si amano esprimono il loro amore attraverso continui comportamenti di risonanza, intenzionali e non, consolidando così il loro legame e la loro identità di coppia. Le espressioni che assolvono questo compito veicolano il messaggio: tu meriti la mia premura, la mia attenzione, la mia sensibilità, il mio ascolto, la mia fiducia, le mie rassicurazioni e la mia stima. **Ricevere gesti di riconoscimento dal partner ci aiuta a sentirci pensati** anche quando non siamo fisicamente insieme, rassicura e rinforza la percezione di essere nella mente di chi ci ama. L'amore tra due adulti si fonda sulla disponibilità di *riconoscere* le richieste esplicite e implicite dell'altro e sulla capacità di rispondere con prontezza a queste richieste. **Quasi tutti i problemi di coppia dipendono dalla carenza delle conferme di cui si ha bisogno** e quando mancano si è disposti a fare la guerra pur di estorcerle all'altro, ma così facendo si entra in pericolosi circoli viziosi. Dare l'avvio a un circuito di risonanza con il proprio partner significa non concepirsi più solo come "io", ma sentirsi un "noi" e ciò diventa possibile entrando in sintonia con le motivazioni e i sentimenti del partner.