



Monza, 11 novembre 2009

Prof. Raffaella lafrate

IL CORPO IN RELAZIONE TRA EMOZIONI E AFFETTI

Prima di parlare di corpo in relazione, è importante chiarirsi sul significato delle parole "emozioni" e "affetti": la proposta è quindi quella di invertire l'ordine delle parole nel titolo dell'intervento di questa sera che potremmo intitolare così: Tra emozioni e affetti: il corpo in relazione. Occorre sempre chiedersi il significato delle parole della quali si sta trattando, perché spesso vengono utilizzate in maniera super-

ficiale e non se ne coglie il significato profondo (è un metodo da insegnare anche alle giovani generazioni che spesso fanno uso di termini di estrema importanza senza coglierne il senso).

C'è una notevole differenza di significato tra la parola emozione e la parola affetto anche se oggi si tende ad utilizzarle in maniera intercambiabile.

EMOZIONE	AFFETTO
L'etimologia del termine emozione si ritrova infatti nel verbo latino "ex-moveo", che significa "muovere-fuori, uscire, sgorgare": l'origine della parola richiama quindi un movimento individuale che da "dentro" va verso "fuori".	L'affetto invece già nell'etimologia <i>Affectus</i> " (da <i>afficio</i> nella sua forma passiva) significa "sono colpito, sono mosso" da qualcun altro. L'affetto è prima di tutto un incontro con l'altro. Qualcosa o qualcuno colpisce il mio io ed io gli vado incontro. L'affetto ha una direzione ed esprime un legame con l'altro.
Nell'emozione emerge la sola dimensione individuale che sottolinea la valenza di "bisogno da soddisfare", più che di esperienza di incontro con l'altro, con il "diverso da me". L'emozione pone in primo piano la persona che la sperimenta	Nell'affetto ci sono due persone che si incontrano L'esperienza affettiva mi supera e mi apre all'ignoto dell'incontro (ossimoro che unisce i due concetti opposti di <i>in</i> = verso e <i>contro</i>) e della relazione, sia nei suoi aspetti di vincolo (<i>re-ligo</i>), sia di riferimento di senso (<i>re-fero</i>). In quanto "legame" (ciò che "lega") porta quindi con sé vincoli, limiti oltre che potenzialità e risorse e in quanto "riferimento di senso" rimanda ad "altro" rispetto a ciò che si osserva, rimanda cioè ad un legame che precede l'interazione in atto e ne costituisce il contesto significativo.
L'emotività inoltre segue il principio del piacere: ricerca delle emozioni positive ed evita-	L'affetto non necessariamente procura piacere: l'affetto è guidato da un'etica che può

mento di quelle negative, ricerca del piacere e rifiuto negazione della sofferenza.

spingere anche a rinunciare al piacere immediato per il bene, il buono, il giusto. Nell'esperienza affettiva si può anche rinunciare al piacere, si può anche soffrire per il bene dell'altro (esperienza del sacrificio di sé, del perdono dei torti subiti...).

Ciò che mi interessa approfondire questa sera è la dimensione affettiva più che quella emozionale. Un'autentica vita affettiva, come esperienza profondamente rispettosa dell'umano, non può dunque che essere:

- a. un'esperienza di relazione;
- b. congiunta ad una dimensione etica.

Vediamo di approfondire queste due caratteristiche.

a. Cosa significa che non può essere che un'esperienza di relazione?

Occorre innanzitutto osservare che la cultura contemporanea sembra incapace di pensare la "relazione", ossia di pensare a ciò che lega le persone tra loro.

E' come se oggi -al contrario- si affermasse che dove c'è relazione con l'altro non ci può essere spazio per il soggetto ed i suoi diritti individuali. Ciò che questa concezione individualistica non considera, è che in realtà tra identità individuale e relazione con l'altro esiste un legame indissolubile, al punto che si può affermare che la capacità di relazione non è un'abilità, ma l'*abilità* che definisce l'essere umano. Anche la psicologia lo conferma. L'essere umano nasce -per così dire- "psicologicamente" nel rapporto con l'altro (la madre) e cresce grazie alla sua capacità di stabilire altre relazioni adeguate con le persone che costituiscono il suo ambiente familiare e sociale. Il bambino è da subito, fin da quando è nel ventre materno (e chi ha vissuto l'esperienza della maternità può solo confermarlo), un soggetto capace di comunicazione e relazione. Studi recenti hanno inoltre mostrato come il neonato sia già "socialmente competente", possieda cioè una grande conoscenza delle regole del dialogo e dello scambio con gli altri. Ma spingiamoci ancora oltre: la persona non può neppure definirsi se non in relazione agli altri: anche quando si tratta di dare una definizione di sé, rispondendo alla domanda "chi sono io?", ci accorgiamo che tale definizione (figlio/figlia, moglie/marito, madre padre, fratello, amico, professionista...) è fondata su relazioni e legami con l'altro. La dimensione relazionale è connessa con l'umano e anche l'individuo più isolato e solitario porta i segni di

un'appartenenza sociale, che è prima di tutto familiare (già presente nel nostro nome e cognome). Gli esseri umani sono dunque "esseri relazionali". Rivendicare la natura relazionale degli affetti significa pertanto riconoscere la profonda verità di una caratteristica peculiare dell'essere umano, che non si spiega dentro ad una prospettiva individualistica.

L'esperienza di relazione inoltre sfida l'attuale tendenza ad appiattare la storia dell'uomo ad un "qui ed ora", in cui sembra tramontata l'idea che la vita abbia una storia, una direzione, un senso. Il "mordi e fuggi", il "carpe diem", sono motti molto frequenti nella vita delle persone, specie nelle nuove generazioni. Basti pensare all'attuale incapacità di saper attendere e quindi di poter attuare il passaggio dal bisogno al desiderio, ovvero di dare al bisogno la qualità della temporalità.

Ma le numerose interazioni che costellano la vita quotidiana delle persone che sono legate da un'esperienza affettiva, si possono comprendere appieno solo ricondotte a ciò che lega i soggetti a monte alla loro storia comune. Caratteristica della relazione, a differenza dell'interazione contestualizzata nel qui ed ora, sono dunque i tempi lunghi, è la storia personale e sociale che lega un uomo e una donna, due amici, un genitore e un figlio, un educatore e un discepolo. Parlare di relazionalità della vita affettiva significa pertanto uscire da una visione egocentrica e proiettare gli affetti in una prospettiva, che non può essere esaurita nell'istante dell'interazione di scambi immediati e di bilanci frettolosi, come quello che giudica la bontà di una relazione in base alla gratificazione immediata o da ciò che se ne ricava.

b. Un'autentica vita affettiva non può essere disgiunta da una dimensione etica (di direzione verso un obiettivo, quindi di norma e di limite).

L'affetto privato di una direzione verso cui tendere, si riduce a pura emotività e sentimentalismo. E' dunque una combinazione di qualità etico-affettive a costituire la struttura portante di tutte le relazioni. Ciò ha a

che fare con gli aspetti fondativi dell'umano (che -fino a prova contraria- ha la sua origine da sempre nell'incontro tra un maschile e un femminile, tra un materno e un paterno). Il prototipo della qualità affettiva è la fiducia-speranza, il *matris-munus*, il dono della madre che dà la vita, la protegge e la contiene; il prototipo della qualità etica è la lealtà-giustizia, il *patris-munus*, il dono del padre, che guida, dà coraggio, regola, apre al mondo.

Va certamente riconosciuto al nostro tempo una valorizzazione degli aspetti affettivi ed espressivi del legame, rispetto ad una società del passato certamente più restia a riconoscere la bontà di queste dimensioni e maggiormente orientata a sottolineare gli aspetti vincolanti e normativi delle relazioni interpersonali e sociali, con rigidità che condizionavano fortemente anche le relazioni affettive e familiari. Pensiamo ad esempio ai matrimoni fondati su patti formali e contrattualistici, combinati dalle famiglie d'origine o dalle comunità d'appartenenza; o al rapporto genitori-figli delle generazioni del passato in cui le manifestazioni affettive erano molto contenute (si diceva: "I bambini vanno baciati solo quando dormono!"), soprattutto nella relazione padre-figlio spesso lontana e autoritaria. Positiva è dunque la conquista del nostro tempo che ha saputo ridare spazio alla dimensione affettiva dell'uomo, al riconoscimento delle potenzialità del suo cuore. Ma noi sappiamo che il cuore dell'uomo, con tutta la ricchezza e la profondità di cui è ricolmo, se non è educato da un ethos che gli indichi una direzione, che ne finalizzi le potenzialità, si corrompe. Occorre, infatti, sottolineare che fiducia/speranza da una parte e lealtà/giustizia dall'altra, in una certa misura, convivono con il loro opposto: nessuna relazione umana è, infatti, perfetta e una certa quota di mancanza di fiducia e di prevaricazione vive nelle nostre relazioni affettive. Nelle relazioni circola la speranza di bene con la sua forza unitiva, di passione e di compassione e circola il male con la sua forza disgregante, di sfruttamento dell'altro e di dominio su di lui. Nessuna relazione ne è immune; per questo motivo i legami affettivi possono essere la sede del benessere della persona, ma anche la sede della grave patologia e della sofferenza psichica (come molti fatti di cronaca di questi ultimi anni stanno dimostrando drammaticamente).

Noi oggi ci troviamo davanti ad un grave rischio: assistiamo ad una sorta di "ipertrofia" dell'affetto, uno sbilanciamento a favore

degli aspetti emozionali a discapito di quelli valoriali con un'affettività sradicata dall'ethos, da una prospettiva di senso, percepita come pura saturazione di un bisogno, senza direzione e scopo, ridotta a puro sentimentalismo, a "ciò che si sente", si prova.

Anche a livello educativo si osserva tale equivoco sbilanciamento: gli affetti paiono non bisognosi di educazione. Già nelle prime relazioni con i bambini piccoli, si educano i bambini sul piano cognitivo e -al limite- comportamentale, ma si ritiene l'affettività come "non educabile", a favore di uno spontaneismo che si risolve in un puro soddisfacimento dei bisogni immediati. E tale atteggiamento è poi mantenuto anche lungo il percorso di crescita, dalla scuola che si occupa di educare cognitivamente e culturalmente, ma che riserva poco spazio alle dimensioni affettive e relazionali; alla formazione degli adolescenti, sempre più seguiti ed emancipati sul piano intellettuale e sempre più disorientati e in balia delle proprie dirompenti emozioni sul fronte relazionale ed affettivo.

E' quantomeno curioso, se non inquietante, osservare come il mondo moderno, così attento a promuovere la crescita intellettuale delle nuove generazioni, così aperto all'investimento di energie sul piano culturale, si accontenti di formare personalità che pur essendo cognitivamente evolute, sono affettivamente incistate in uno stadio evolutivo infantile, in un'affettività primordiale e incontrollata, spesso fonte di sofferenza, se non di vera e propria patologia relazionale.

Il mondo degli affetti chiede dunque di essere formato e per così dire "raffinato" da un lavoro educativo, non meno lungo e impegnativo di quello richiesto per la formazione delle menti e delle cognizioni.

In caso contrario, il rischio incombente è quello di ridurre l'affetto all'emozione e dunque di far diventare lo spazio dell'incontro con l'altro uno spazio di esclusiva espressione dei propri bisogni e dei propri desideri.

Il corpo in relazione

Date tali premesse, parlare di corpo in relazione è già una scelta.

Non esiste esperienza emotiva, né esperienza affettiva che non abbia una profonda e larga implicazione corporea.

Che il corpo sia una parte ineludibile del nostro io e della nostra individualità è un dato evidente ed innegabile. Basti pensare a come lo sviluppo della coscienza a partire

dall'esistenza corporea e come la nostra identità si sviluppi attraverso le trasformazioni che il nostro corpo subisce e come il corpo possa esprimere il nostro benessere ed il nostro malessere al di là delle parole (vedi psicosomatica, esempio di anoressia-Anoressica con corpo trasmette sofferenza/con la parola "va tutto bene"), ma il punto sta proprio nella concezione di questo io: se lo intendiamo cioè come un io individuale ed astrattamente isolato dall'altro o se sostanzialmente come io-in-relazione.

Si tratta cioè di capire se a dominare la scena è un "corpo per le emozioni" o un "corpo per gli affetti".

A partire da quanto detto fin qui, l'esperienza dell'emozione pare maggiormente riconducibile al corpo inteso in un suo primo significato individualistico-narcisistico.

Non si fatica a trovarne espressione nel nostro contesto sociale: il corpo oggi è infatti vissuto spesso in termini narcisistici: il corpo è interpretato prevalentemente come un bene dell'individuo da curare, da coccolare, da tenere in forma, da esibire: pensiamo all'impressionante diffusione ed al successo sempre crescente di palestre, centri di benessere, beauty-farm e alla dominanza dell' "immagine" o meglio del "look" come condizione fondamentale per sostenere qualsivoglia esperienza socialmente accettabile.

Come osserva Carmelo Vigna, tuttavia, "il corpo che mostriamo "in ordine" sostanzialmente per lo sguardo degli altri è divenuto il luogo disordinato dell'io. In questo senso il corpo dell'uomo contemporaneo sembra un luogo di contraddizione: servito e vezzeggiato dall'esterno, è invece sovente violato dall'interno perché i moti dell'animo vi spadroneggiano. Questo in qualche modo spiega i corsi e ricorsi dell'ossessione dietetica, l'affidamento alla chirurgia estetica, l'uso indiscriminato dei farmaci, la tentazione delle droghe e via discorrendo. L'ordine del corpo in altri termini è un ordine che si deve fare e rifare in modo continuo perché l'interno tende costantemente a disfare l'esterno".

Il problema di questa prospettiva individualistico-narcisistica è dunque che si tratta di una prospettiva "esterna", che non incontra e non si armonizza con la natura più profonda dell'uomo.

La chiave di lettura per parlare del corpo opposta a quella individualistico-narcisistica è invece quella relazionale.

Abbiamo visto come ciò che fa problema alla nostra cultura è proprio il riferimento ad "altro" fuori dal sé, al vincolo dei legami al senso del limite che inevitabilmente accompagna l'incontro con l'altro (io sono ciò che non sei tu).

Parlare di corpo in relazione significa invece introdurre l'idea di corpo inteso come "limite", "confine" con il quale continuamente fare i conti. Il paradosso di questa prospettiva è che proprio su questo limite intrinsecamente umano si colloca la più grande potenzialità, la più straordinaria risorsa della persona: solo in questa seconda prospettiva (che si basa sull'affermazione della natura relazionale dell'individuo) è infatti possibile interpretare il corpo come mediatore tra me e l'altro, come potente strumento di comunicazione (anche con la comunicazione non verbale), come mezzo espressivo, come un "corpo per gli altri".

In altre parole, sottolineare la natura intrinsecamente relazionale del corpo (diverso da oggetto narcisistico) è rifiutare l'attuale stravolgimento antropologico ossia una concezione di uomo che nel campo affettivo tende sempre più a diventare "ciò che si sente", frutto di una separazione tra corpo e mente; una concezione dalla quale ciò che viene a mancare è l'idea stessa di Persona come essere umano con suoi attributi di dignità e libertà, in cui fisicità e spiritualità, natura e cultura sono ricondotti ad unità secondo una prospettiva che supera e trascende ogni deriva spiritualistica e materialistica, ma anche individualistica e collettivistica. Nella "persona", coscienza, affetti e responsabilità sociale infatti non si contraddicono, ma sono dimensioni indispensabili per la piena realizzazione dell'uomo che, proprio in quanto persona, è fondamentalmente "relazione" con l'altro.

Occorre dunque ribadire con forza (come il Magistero Ecclesiale non si stanca di fare) che veramente degno dell'uomo è un'esperienza affettiva che non si riduce alla dimensione istintiva e sessuale, ma al tempo stesso non la rinnega a favore di un astratto spiritualismo; è un'esperienza che trascende il determinismo dell'ordine biologico per approdare ad un orizzonte di libertà; è un'esperienza che è espressione della persona nella sua interezza, ossia dell'essere umano come essere individuale e sociale, dotato di istinto e di ragione, di passione e responsabilità.

Un'ultima considerazione: la generatività

Abbiamo detto che è proprio nel corpo come limite e come differenza tra me e l'altro che risiede la più grande risorsa dell'umano, la possibilità più alta che la persona ha a disposizione. Il corpo in relazione infatti ci parla dello scopo dell'esistenza umana, ossia la generatività.

A fronte di una realtà culturale spesso spaventata dalla differenza –se non addirittura violenta nei confronti di essa- o attraversata dalla fantasia onnipotente di superamento del limite (tra cui quello del genere di appartenenza) e poco interessata a fornire di senso e ad indicare obiettivi alle esperienze di vita degli individui, la concezione di corpo in relazione si propone come luogo dell'incontro tra le differenze orientato ad un obiettivo che si può tradurre nell'espressione "generatività biologica e sociale" (sappiamo infatti che la generatività è propria dell'incontro tra differenze).

La vera sfida culturale di oggi sta dunque nel recuperare il senso, l'obiettivo della vita umana, la sua più intrinseca funzione, ossia quella generativa.

Erikson rimarcava come dal punto di vista psicologico, la tendenza fondamentale che segna l'età adulta è riassumibile nella "generatività". Tale tendenza indica la capacità di uscire dalla narcisistica esclusiva preoccupazione di sé per prendersi cura delle nuove generazioni, non necessariamente nei termini della procreatività biologica. Condizione fondamentale perché l'adulto sia "generativo" è che egli abbia raggiunto un equilibrio tra dimensioni di bisogno individuale e dimensioni di responsabilità verso l'altro. Totale intimità e totale alterità sono infatti i due estremi che si toccano nell'esperienza del generare. Gli aspetti individuali sono dunque fondamentali, ma non sufficienti per definire una piena identità adulta.

Il superamento di una prospettiva individualistica è inoltre la condizione che con-

sente di passare da una concezione di generatività tutta interna al nucleo familiare ad una concezione di autentica generatività sociale. St. Aubin, Mc Adams, e Kim descrivono la generatività sociale come interesse ad impegnarsi ad andare al di là di se stessi per promuovere le future generazioni. La presa in carico dei giovani, contribuisce al rafforzamento e alla continuità delle generazioni poiché fornisce guida e direzione, e si prende carico della crescita e del benessere non solo dei propri figli, ma anche degli altri giovani che appartengono alla medesima generazione di questi ultimi. Mentre la generatività biologica assicura la continuità del proprio patrimonio genetico, quella sociale si estende a tutti i ragazzi che devono diventare adulti: si può cioè considerare la capacità di "far crescere i figli altrui come se fossero i propri figli". La stagnazione è soprattutto il fallimento della generatività sociale, perché essa minaccia il futuro dell'intera società.

Va detto peraltro che vi è una relazione reciproca tra generatività e paura della morte: è la consapevolezza della fine che spinge ad essere generativi, e tutte le forme di generatività progressivamente favoriscono l'accettazione della morte facendo maturare l'amore per la vita. Drammatico dunque quando una società non è più generativa, perché paradossalmente ci sta dicendo che è una società che non è in grado di affrontare la sfida più importante ed ineludibile per l'essere umano, ossia la propria morte. La tentazione onnipotente di un corpo senza limiti, nemmeno quello della sua definizione sessuale, forse ci parla di questa paura inaffrontabile, fundamentalmente di una mancanza di speranza.

Rilanciare il tema della generatività come obiettivo intrinseco dell'esistenza è dunque la via privilegiata per dare ai nostri limiti un respiro di speranza e di piena realizzazione dell'esperienza umana.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- Botturi F., Vigna C., (a cura di) (2004), *Affetti e Legami*, Vita e Pensiero, Milano
- Cigoli V., Scabini E. (2006), *Family Identity. Ties, Symbols and Transitions*, Taylor Ed., New York
- Gomasca, P. (2007). *La ragione negli affetti. Radice comune di logos e pathos*, Vita e Pensiero, Milano.
- Iafrate R. (2008), Vita Affettiva, in CEI, *Testimoni di Gesù Risorto, speranza del mondo, Atti del 4° Convegno ecclesiale nazionale, EDB, pp. 207-227.*
- Iafrate R. , Educo i miei figli mostrando che sono una mamma felice, Intervista rilasciata a Paola Bignardi, *Educazione. Un'emergenza?*, La scuola, 2008, pp.73-83.
- Iafrate R., Costruire gli affetti e le relazioni, in AAVV, *Fare Progetto Culturale*, Ed. San Paolo , 2008, 35-43.
- Iafrate R., Donare e far crescere la vita, in AAVV, *Fare Progetto Culturale*, Ed. San Paolo 2008, 45-54.
- Iafrate R., *Famiglia ed educazione al bene comune*, in G.C. De Martin e F. Mazzocchio (ed), *Formare al Bene Comune*, AVE, 2007, pp.103-114.
- Iafrate R., Prevenzione in famiglia, ricetta contro le crisi? *Vita e Pensiero*, 5, 2008, pp.129-135.
- Iafrate R., Vita Affettiva. Le sfide odierne, *Vita Pastorale*, 8-9, 2007, pp. 90-92.
- Iafrate, R., & Giuliani, C. (2006). *L'enrichment familiare: interventi preventivi per la famiglia*. Carocci editore.
- Iafrate, R., Bertoni, A. (2007), Rilanciare l'identità della famiglia per renderla protagonista nella comunità: i Percorsi di Promozione e Arricchimento dei Legami Familiari, *Psicologia di comunità* , 1, pp. 95-116.
- Iafrate, R., Rosnati Rosa (2007),. *Riconoscersi genitori. I Percorsi di Promozione e Arricchimento del Legame Genitoriale*, Edizioni Erikson, Trento
- Iafrate R. (2006), Vita Affettiva, *Il Regno*, 1000, pp.633-641
- Scabini E., G. Rossi G.(a cura di), (2006), *Le parole della famiglia*, Milano, Vita e Pensiero.
- Scabini E., Rossi G.(a cura di) (2007), *Promuovere famiglia nella comunità*, Milano, Vita e Pensiero, pp.113-140.
- Scabini, E., & Cigoli, V. (2000). *Il Familiare*, Ed. Cortina, Milano
- Scabini, E., & Iafrate, R. (2003). *Psicologia dei legami familiari*. Bologna, Il Mulino.

Sito : www.unicatt.it/centrofamiglia