

## VOGLIA DI TENEREZZE: IL CORPO COME STRUMENTO RELAZIONALE

Carezze, abbracci, perché è così difficile darne, riceverne, chiederle. Il corpo è il primo luogo affettivo dove si sperimenta l'essere nel mondo, dove si registra l'esperienza dell'accoglienza, del contenimento, del nutrimento, non solo materiale. Come siamo stati accolti, nutriti, ascoltati, custoditi? Dalla psicologia dello sviluppo sappiamo quanto siano importanti i primi anni di vita, determinanti, per la vita futura del bambino, dell'adolescente e del giovane individuo. Spesso anche nell'età adulta riaffiorano mancanze, esperienze traumatiche, relative proprio alla fasi neonatali, della prima infanzia e della fanciullezza.

22 Desidero infatti partire da un ricordo personale, relativo alla mia infanzia. Un giorno, tornavo da scuola, avrò avuto sette o otto anni, avvertivo il freddo pungente che mi irrigidiva le gambe (ancora non usavano le calze per le bambine, solo i calzettoni), il peso della cartella mi sbilanciava e ancora oggi mi chiedo perché non fosse venuta a prendermi la mamma. Il mio corpo, dunque, ancora ricorda il freddo, la fatica, ma anche la mancanza della vicinanza di mia madre che mi avrebbe comunque scaldato, anche solo prendendomi la mano. Tornata a casa, la mamma era lì, ad accogliermi, dalla cucina proveniva il profumo delle pietanze che probabilmente avevano richiesto la sua cura; spesso i manicaretti costituiscono veri e propri surrogati di coccole, lo sappiamo. Ma io invece avrei preferito, un bacio, una carezza, un abbraccio e non un laconico: "Com'è andata a scuola? Hai fame?" Sì, avevo fame, ma del contatto fisico, di due braccia avvolgenti e di due occhi che cercavano davvero il mio sguardo.

Dalla finestra scrutavo la bambina che abitava di fronte; era insieme a sua madre, stavano per entrare in casa al ritorno dalla scuola. La mamma la teneva per mano e con l'altra le reggeva la cartella; prima di salire dentro il portone, le dava sempre un bacio e dopo, una carezza sul capo. Ogni giorno assistevo a quella scena e provavo un'invidia struggente, mi colpiva quella vicinanza, quell'intimità, quel bisbigliare, quel loro modo di guardarsi, c'era una sorta di interesse, di voglia di raccontarsi. Perché mia

madre, attenta e premurosa per tante cose, mancava proprio nella gestualità del corpo, era così restia al contatto fisico? A volte glielo chiedevo e la risposta era sempre la stessa: "Non ci sono io per queste cose, lo sai!" Come se *queste cose*, fossero chissà cosa, anomalie, stranezze...

Non è un'accusa nei confronti di mia madre. Da adulta ho compreso il perché del suo comportamento, ma nel cuore di una bambina resta impressa quella mancanza, la nostalgia di quello che poteva essere. La tenerezza dovrebbe far parte del tessuto umano, come la gentilezza, sono qualità dell'Amore. Nelle tante declinazioni affettive, la tenerezza e la gentilezza, ne sono la testimonianza. La vista di un bambino fa tenerezza, una coppia di anziani che si tiene per mano, un pulcino, un puledrino che tenta di alzarsi subito dopo la nascita.

Qual è il significato etimologico della parola *tenerezza*? Sul dizionario (Devoto, Oli) si legge che deriva da *tenero*, cioè che offre scarsa resistenza alla pressione del taglio, carne tenera, insalatina tenera, masticabile, morbido, delicato, con una nota di debolezza e di grazia. Inoltre, si specifica nelle varie accezioni, nato da poco, in tenera età, la parte più morbida (tenerume). Nella fraseologia si trova: "quella persona ha il cuore tenero, al contrario, ha il cuore duro". Tutto questo viene riassunto nella definizione: "di sentimento e manifestazione, di commossa, gentilezza nei confronti dell'oggetto amato".

Quest'ultima frase offre un'interessante spunto di riflessione; vediamo di scomporla nelle singole parti.

**Sentimento.** Il sentire, rappresenta la prima esperienza psichica per orientarsi nel mondo. J. Piaget nello studio sullo sviluppo cognitivo, colloca nella prime fasi di vita, quella "senso motoria", dove il neonato, antenna vivente, si orienta e vive, attraverso i sensi, capta l'atmosfera psichica che lo avvolge. Nello studio della vita psichica e dei suoi meccanismi, si dice che è la vita affettiva che permette il costruirsi della memoria. Il corpo dunque ricorda la tenerezza, il contatto, il profumo, l'odore, la presenza fisica di una persona.

**Manifestazione.** Altro termine della frase del dizionario. In Psicopsintesi, il corpo, rappresenta la manifestazione fisica per eccellenza della nostra vita psichica, non dualità, ma sintesi suprema del nostro essere bio-psico-spirituale. Il corpo rende manifesto il sentire, incarna le emozioni e i pensieri, rappresenta l'esperienza stessa del vivere.

**Fiduciosa.** Anche qui viene in aiuto lo studio della psicologia dello sviluppo, grazie allo psicanalista E. Erikson; l'acquisizione, nelle prime fasi di vita di quella che viene definita, la "fiducia di base", garantirà al futuro individuo, una vita relazione solida e soddisfacente, poiché chi l'ha accudito, l'ha fatto con tenera presenza e attenzione.

**Commosa.** La commozione, rappresenta una mescolanza di emozioni e di sentimenti che si muovono con il fluire della vita. Il corpo che si commuove esprime attraverso il calore, i fluidi, la realtà dell'esperienza del essere vivi, vitali.

**Gentilezza.** Un gesto del cuore, la delicata presenza del sentire, agiscono come un balsamo lenitivo capace di risarcire mancanze, offese, talvolta anche ferite psichiche non del tutto cicatrizzate.

Tutto questo excursus, sulla frase intorno alla tenerezza, ci riporta inevitabilmente a una domanda, che a mio avviso è giusto porci. A quando risale il mio ultimo gesto di tenerezza? E non solo, da chi l'ho ricevuto, ma, soprattutto, a chi l'ho dato? Perché se è vero che ne abbiamo ricevuti pochi, che il nostro corpo ne ha perso la memoria, questo non ci deve impedire di darne a nostra volta. Come un segno riparatorio, come a promuovere un nuovo inizio, si può, se siamo coscienti della mancanza, tramite un atto di volontà, di volontà di bene, ripristinare ciò che non ci è stato dato, superando, la ritrosia, l'ostinazione di non dare di quanto non si è ricevuto. Consapevoli dell'importanza di un gesto benedetto e giusto, proveniente dal calore della nostra umanità. Che meraviglia allora, incontrare l'amica/o, e abbracciarla/o, delicatamente, ma in maniera decisa. A volte certi gesti, per

imbarazzo, sono incerti, *tremuli*. Che bello, un tocco leggero su delle spalle incurvate. Baciare sul volto o sulla testa la persona a noi cara, un figlio, un compagno, un genitore, un fratello. Dove si sono perse le nostre tenerezze? Nei giochi d'infanzia? Nei contatti goffi dell'adolescenza? Cosa si teme di dimostrare, attraverso lo scambio del contatto fisico? Debolezza, equivoci, *smancerie* si diceva una volta. E' così grande la paura di essere fraintesi? O di essere respinti? Credo che non dobbiamo mai pentirci di un gesto di tenerezza, anche perché, se non è accolto da l'altro, la memoria dell'Universo lo registrerà e ce lo restituirà, quando ne avremo bisogno, magari per noi stessi; un bel gesto non va mai perduto, resta sempre impresso nel Mistero che chiamiamo vita! Quanta amarezza invece, nel non averne dati in abbondanza!

In altre sedi è stato parlato di vulnerabilità, della forza della debolezza, della forza del cuore e dell'amore, eppure, spesso, restano solo belle frasi. All'atto pratico, sorpresi da un pianto di un figlio o da uno sguardo pieno di sofferenza, il nostro corpo resta impietrito, rigido, scostante, sembra quasi che il cuore si fermi e il respiro pure. Capita di restare ammutoliti di fronte al dolore altrui; incapaci, appunto, di un gesto di tenerezza magari da compiere in silenzio. Siamo mancanti di empatia gestuale, a volte la possediamo solo mentalmente, ma la neghiamo, la ignoriamo, sul piano fisico. E questo accade non solo e più frequentemente verso chi amiamo o chi abbiamo vicino nella nostra vita, ma soprattutto, verso NOI STESSI. Questa sì, che è una mancanza, forse la più grave. Piccoli passi, allora, verso il Centro di noi stessi, accogliendo via via le scorie della periferia, per avvolgerci, gradualmente, in una tenera e autentica comprensione del nostro essere umani: "Voglia di tenerezza!".