

re il problema in discussione, quanto perché ci sta a cuore la natura stessa della relazione, il tipo di rapporto con l'altro. Attraverso i contenuti del dialogo o le cose che si fanno, spesso inconsciamente uno comunica ad un altro livello: parla di sé, si presenta, si definisce. Quell'argomento o quel problema è un'occasione per dire: ecco l'immagine che io ho di me, ecco l'immagine che io vorrei che tu avessi di me. Il problema è spostato dai contenuti alla qualità del rapporto. Basta essere un po' attenti alla forma della comunicazione per accorgercene: ognuno di noi ha bisogno di sostenere e di rivalutare presso gli altri il concetto di sé, che è la realtà più cara a cui ognuno tiene. È questo che spesso non ci fa andare d'accordo sul piano pratico.

Tutti appunto aneliamo ad una forma di relazione dove ci sentiamo accolti, confermati, assunti per noi stessi, approvati. Proviamo fastidio nell'avvertirci valutati, pesati, in base a schemi mentali, progetti, necessità: sentire che gli altri hanno un'immagine povera di noi. Vorremmo essere colti e vorremmo cogliere gli altri come "presenza", cioè essere amati come persone, e non usati come cose o posti, in funzione di qualcosa.

Un'aspirazione profonda che dà il senso del cammino e della conquista è proprio approdare ad una comunicazione come presenza e come relazione di quiete, dove non vengono attivati gli schemi mentali, le attese, gli obiettivi, le funzioni, i ruoli, dove ognuno può essere se stesso. L'incontro allora è liberazione, cioè comunicazione profonda, vissuta come un dono non cercato.

Siamo talmente abituati a relazionarci in base agli scopi, agli argomenti, che la persona sempre più di rado fruisce della gratuità dell'essere. Ci sembra quasi impossibile che nelle relazioni interpersonali ci si possa staccare da pregiudizi, interessi, paure, finalità, pretese, ecc. Invece la vita riserva per tutti la riuscita liberante dell'incontro con l'altro come comunione di presenza semplice. È un cammino esaltante e stupendo, anche se lento e faticoso, che ci può essere dato e ci aiuta a mantenere aperta la speranza che l'uomo è chiamato a libertà, imparando a comunicare "faccia a faccia" con l'altro, come concretizzazione e anticipo della comunicazione con Dio, che consiste nel "vederlo così come Egli è".

I sentimenti e la comunicazione

di FEDERICO ARVESÙ S.I.

Dimenticati, repressi, esagerati: i sentimenti sono peccato?

A Federico Arvesù, gesuita, medico psichiatra, professore alla Pontificia Università Gregoriana, avevamo chiesto di introdurci nel mondo desiderato e temuto dei sentimenti, per capirne il ruolo all'interno della comunicazione. Purtroppo, a causa della sua salute, non ha potuto accontentarci come avrebbe voluto.

Pubblichiamo comunque alcune parti delle sue dispense universitarie sull'argomento. Anche se lo stile risulta frammentario e scolastico, riteniamo importante questo contributo, e pensiamo di fare cosa gradita all'autore e ai lettori.

Ignorarli o conoscerli?

■ Causa principale delle difficoltà nelle relazioni interpersonali sono i sentimenti, sia propri che altrui.

■ Nella nostra cultura, siamo abituati per educazione a ignorarli o a negarli.

■ Nelle nostre relazioni con gli altri, ci sforziamo di prescindere dai nostri sentimenti e di non prestare attenzione a quelli degli altri. Ognuno di noi, però, continua a provare costantemente dei diversi sentimenti...

■ Il manifestare i sentimenti presenta un grado diverso di difficoltà, che dipende sia dallo stesso sentimento, sia dalla persona che lo prova, sia dal tempo in cui si prova. Riguardo ai sentimenti del passato o del presente, è più facile parlarne con un'altra persona che con colui che è stato il loro oggetto. I sentimenti del presente si esprimono più difficilmente che quelli del passato.

■ Il sentimento stesso ha il suo ruolo nei confronti della difficoltà di accettarlo e di manifestarlo... È più facile accettare e manifestare che proviamo rabbia che invidia...

■ L'attenzione può fissarsi o meno su un sentimento concreto, perché è selettiva anche riguardo ai nostri sentimenti. Per la nostra educazione, abbiamo imparato a ignorare i nostri sentimenti e a fissare la nostra attenzione in altre cose.

■ Facciamo un esempio: il mio capo non è soddisfatto del mio lavoro... Ciò mi fa sentire in uno stato di inferiorità, di risentimento e di incompetenza. Siccome tutto questo però è sgradevole, non fermo la mia attenzione sui miei sentimenti, ma sul mio capo, e penso e forse anche dico: "È ingiusto, insensibile...". Ignoro dunque le mie emozioni, le lascio da parte, non vi presto attenzione e, reprimendole, razionalizzo.

■ Questa è la maniera classica di arrivare al controllo emozionale di cui



si parla tanto... Ignorare però le emozioni, reprimerle, non è la via per "controllarsi", ma piuttosto per essere controllato da tutto ciò che si vuole "controllare".

■ Nell'esempio proposto, i sentimenti sul mio capo che intendevo ignorare, continueranno a influire sulla mia condotta, anche se forse non me ne rendo conto.

■ "Controllare" i sentimenti, "incanalarli", non è "ignorarli", non è "reprimerli". In questa materia, il primo grado di difficoltà si ha quando si vuole manifestarli, il secondo quando si desidera accettarli nel campo della coscienza, il terzo quando si scatena il meccanismo psicologico difensivo — ma inconscio — di repressione.

■ Bisogna tuttavia lasciare i sentimenti nel campo della attenzione per poter diagnosticare cosa ci sia di "pericoloso" o "non pericoloso" riguardo alla persona concreta.

Né buoni né cattivi: ma preziosi

■ I sentimenti sono una sorgente d'informazione sulla nostra relazione con il mondo che ci sta attorno. Senza questa informazione, si tenterebbe di risolvere il problema delle nostre relazioni con il mondo esterno senza considerare tutto l'insieme.

■ I sentimenti possono manifestarsi direttamente: a) con cambiamenti fisiologici: arrossire di vergogna; b) con parole: esclamo improvvisamente "stupido!"; c) con gesti: do un bacio, un abbraccio.

■ Ma, più generalmente, i sentimenti cercano una via indiretta per esprimersi, ordinariamente mediante un giudizio di valore morale. Si cambia l'oggetto dell'attenzione dei propri sentimenti nella persona dell'altro... Invece di dire, per esempio, "mi sento ostile nei tuoi confronti", dico "tu sei uno stupido". Invece di dire "sono arrabbiato perché è già la terza volta che vieni a tavola senza lavarti le mani", dico "tu sei il ragazzo più sporco del quartiere".

■ Dal punto di vista psicologico, l'ideale sarebbe l'espressione diretta dei sentimenti. Così si mostrerebbero due cose: a) che sono io colui che è in causa; b) che il sentimento è in me. Per esempio: "Sono arrabbiato, sono io che ho rabbia. Non dico niente di te".

■ Questa difficoltà cresce quando ci sono sentimenti sui propri sentimenti. Ci può essere un'autentica catena di sentimenti. Per esempio: "Mi sento



Nella nostra cultura, siamo abituati per educazione a ignorare o negare i sentimenti.

inferiore perché ho fatto male un lavoro"; "Mi sento arrabbiato con me stesso perché mi sento inferiore"; "Mi sento sbalordito perché mi sento arrabbiato"; "Mi sento depresso per tutto questo".

■ Nelle catene di sentimenti, non si sa spesso quale sia il sentimento che sorge direttamente dal fatto. Bisogna però saperlo, per poter incanalare armoniosamente i nostri sentimenti.

■ Può darsi che ci siano nello stesso tempo sentimenti contrari. Una persona mi piace e, nello stesso tempo, mi dolgo per ciò che mi ha detto o fatto. Mi piace? Ma se mi pare che sia arrabbiato con lei... Sono arrabbiato? Ma se mi piace... Insomma, non so cosa dirle. Non dico niente direttamente. Cerco, forse inconsciamente, di farle comprendere, con il mio atteggiamento, che sono arrabbiato. Tale atteggiamento è generalmente sconcertante per l'altro.

■ Ci sono dei sentimenti che noi reprimiamo per la connotazione peccaminosa che vi attribuiamo: gelosia, invidia, ostilità, sessualità.



■ È "naturale" avere dei sentimenti, e bisogna conseguentemente accettarli, sia quelli positivi che quelli negativi: solitudine, allegria, tristezza, amore, invidia, angoscia, ansietà... Tutto ciò è proprio dell'essere umano, e bisogna costruire sulla realtà.

■ Moralmente, di per sé, i sentimenti non sono né buoni né cattivi. Non sono che un segno.

■ I sentimenti "positivi" verso una persona sono segno di sicurezza di fronte ad essa, di fiducia in lei, di un senso di libertà nei suoi riguardi. Davanti ad essa, si può cambiare il proprio pensiero, non bisogna difendersi, nascondersi dietro una maschera, vivere chiuso nel proprio castello.

■ I sentimenti "negativi" verso una persona sono segno che qualcosa non va bene nelle mie relazioni con essa. C'è qualche cosa che bisogna chiarificare. Sono un segno di insicurezza davanti ad essa, di non essere libero nei suoi riguardi, di un bisogno di difendersi, di chiudersi nel proprio castello, di mascherarsi. Altrimenti si temono delle sgradevoli conseguenze.

■ Nelle relazioni interpersonali, bisogna prestare attenzione ai sentimenti degli altri, soprattutto quando essi si esprimono indirettamente.

■ Quando c'è un conflitto nelle relazioni interpersonali, è conveniente, al momento opportuno, esprimere direttamente i propri sentimenti, sebbene questo comporti sempre un rischioso investimento. La relazione sarà probabilmente più stretta, più limpida, più comprensiva.

■ Nel campo delle relazioni interpersonali, il linguaggio più importante è quello che si compie mediante i sentimenti. Purtroppo questo piano è frequentemente dimenticato.