

Condividere sentimenti e emozioni

Le emozioni raccontano il nostro atteggiamento di fronte alla realtà concreta delle esperienze che facciamo. Sono la nostra modalità di reagire e di sopravvivere nella vita quotidiana, spesso dura ed imprevedibile.

La realtà attorno a noi cambia velocemente, si modifica spesso improvvisamente e in modi distanti dalle nostre aspettative. Noi siamo continuamente esposti al mondo, quanto avviene fuori di noi crea riverberi e ripercussioni in noi. Le emozioni ci fanno capire quanto siamo fragili e sprovveduti di fronte alle esperienze, quanto siamo sensibili ad ogni cambiamento, quanto provvisorio sia l'equilibrio che, a duro prezzo, tentiamo di costruire giorno per giorno.

Solo il mondo chiuso del narcisista è povero di sentimenti e di emozioni. All'opposto, la sovrabbondanza e la versatilità del linguaggio delle emozioni, è lo strumento più adeguato per mantenere vivo ed aderente alla realtà il nostro quotidiano abitare il mondo. E' difficile fingere le emozioni (cosa, comunque, possibile) perché nelle emozioni normalmente il corpo reagisce di fronte a quanto succede, anche fuori del nostro controllo.

Sappiamo infatti che la nostra sola razionalità, che pure è una preziosissima guida della nostra vita ("il sonno della ragione genera mostri" è stato detto) non ci è sufficiente. La razionalità che procede per ragionamenti, per idee "chiare e distinte", e si esprime per lo più nel linguaggio parlato, in certe situazioni pare non esserci di alcun aiuto, perché "il cuore ha delle ragioni che la ragione non conosce" (G. Bateson).

In molte occasioni, comunque, le nostre capacità di controllo non funzionano, e anche le nostre parole non riescono a dire. L'angoscia, per esempio, blocca il pensiero e impedisce il ragionamento; quando la vita ci appare incomprensibile la parola non comunica più i suoi significati. L'emozione può essere anche un mezzo per eludere una difficoltà alla quale non si saprebbe reggere, quindi un modo per continuare ad essere, nonostante tutto, ancorati alla realtà, per evitare di estraniarci. Quando, per esempio, non riusciamo a pronunciare parole a proposito di un vissuto sul quale non vorremmo, comunque, tacere, noi usiamo le lacrime (o, in altri casi, il riso isterico): in questo modo ci sottraiamo al dialogo con gli altri, evitando però di cadere nelle maglie di una solitudine troppo dura da sostenere. Il pianto, infatti, ha sempre un effetto potente sull'individuo cui è indirizzata.

A motivo della profondità del nostro radicamento affettivo, del continuo variare delle esperienze quotidiane, a causa del peso degli imprevisti, delle sensazioni e dei presagi, per il continuo modificarsi delle condizioni (i genitori devono costantemente adeguarsi ai figli che crescono), la famiglia è la casa delle emozioni, nell'inesauribile ventaglio delle loro tonalità.

Le emozioni familiari colorano e connotano la concreta appartenenza di ognuno dei membri che condividono la vita della casa, rendono partecipi gli uni agli altri dei vissuti immediati o profondi, delle domande affettive più intime e segrete, e vanno ben oltre al potere delle parole. Quando con le parole, infatti, non si riesce a dire, perché il dialogo è insufficiente o perché l'emozione è troppo forte e cade il silenzio, è il corpo stesso che s'incarica di continuare a mandare i suoi messaggi, un po' come i bambini che, quando ancora non sanno parlare, si fanno capire con tutta la forza del loro corpo.

Non è però facile il rapporto con il mondo oscuro delle emozioni: su di esse non è possibile esercitare un controllo completo. Esse sono un'enorme opportunità, ma costituiscono anche un rischio perché, da sole, non sono in grado di orientarci positivamente.

La competenza emotiva è quindi una risorsa essenziale della capacità genitoriale, così come, un buon clima emotivo, costituisce un obiettivo di primaria importanza per la famiglia.

I genitori, formandosi e confrontandosi tra di loro, possono aumentare la consapevolezza dei possibili errori e delle loro conseguenze, nell'educazione emotiva dei figli.

Si danno, infatti, diverse condizioni di partenza.

1. Ci sono, innanzi tutto, genitori che non attribuiscono importanza alle emozioni dei loro figli. Pensano che l'educazione debba riguardare essenzialmente i comportamenti, gli atteggiamenti e le idee che i figli esprimono. Le emozioni vengono prese in considerazione solo dal punto di vista del loro controllo. Considerano i risultati che i loro figli conseguono, e non invece le condizioni e il contesto con cui li ottengono. Il racconto delle emozioni e la loro concreta espressione sono considerate inopportune, mere distrazioni.

Altre volte sono messe in ridicolo, connotate come irrazionali e immature.

Questi genitori sono convinti che, con il tempo, gli eventuali problemi si risolveranno da sé: come sono arrivati, così se ne andranno. Si comportano allo stesso modo di una certa pedagogia e didattica tradizionali che fanno riferimento ad un solo tipo di intelligenza, quella cognitiva, trascurando altri tipi di sensibilità.

In questo tipo di famiglia il figlio imparerà, con ogni probabilità, a considerare i propri sentimenti come poco importanti o sbagliati. Immersi in quel clima comunicativo potranno crescere a loro volta freddi e rigidi nel loro vocabolario espressivo oppure, come reazione opposta, irrequieti ed eccessivamente attivi.

2. Altri genitori si accorgono delle emozioni dei loro figli, ma non ne colgono l'importanza oppure non riescono a raccogliercene il messaggio. Non considerano come le emozioni dei figli, anche quelle negative, siano

delle opportunità importanti per entrare in empatia con loro, per predisporre quel clima di intimità che rende ottimale il contesto educativo. In questa situazione le manifestazioni emotive del figlio sono spesso giudicate inopportune: la preoccupazione di questi genitori riguarda soprattutto i limiti da imporre al figlio, gli standard di comportamento cui conformarsi. Certe manifestazioni emotive sono disapprovate per se stesse, indipendentemente dal comportamento che ne consegue.

Questi genitori hanno in genere un concetto forte dell'obbedienza e del rispetto dell'autorità; sono portati spesso a pensare che il figlio usi le manifestazioni affettive in senso manipolatorio, per ottenere vantaggi. Le possibili conseguenze sul figlio riguardano le difficoltà a riconoscere e a gestire le emozioni. La soglia della sopportazione e della gestione degli impulsi può abbassarsi e il bambino diventa facilmente irascibile, scarsamente fiducioso in se stesso, disordinato nel suo stile di vita.

3. Altri genitori, ancora, si dimostrano sensibili e attenti alle emozioni, ma rinunciano a educarle e non intervengono. Sono permissivi e non pongono limiti. Anzi, si ritirano come impauriti di fronte alle emozioni del figlio. In questo modo non insegnano nulla al figlio (soprattutto se piccolo) circa il suo mondo interiore, e non gli offrono strumenti per affrontare difficoltà e incertezze, né criteri per imparare ad affrontare ostacoli e problemi. Alla mancata risposta educativa dei genitori può corrispondere una minore stimolazione emotiva. Possono cercare di entrare in contatto con i figli attraverso il denaro e le cose materiali, ma questa presto si rivelerà agli occhi stessi dei figli una modalità deludente, se i genitori vi fanno corrispondere un investimento affettivo. Di conseguenza i figli troveranno maggiori problemi a ordinare le loro emozioni: avranno, forse, un senso minore di sicurezza, problemi nella sfera dell'attenzione e della concentrazione, e difficoltà nella gestione delle relazioni amicali.

4. Infine ci sono genitori che, in numero crescente, si propongono di diventare competenti nel riconoscere le proprie emozioni e convinti "allenatori" in quelle dei figli. Svolgono questo loro compito soprattutto in due direzioni: aiutando i figli ad avere meno paura delle emozioni negative, riconoscendole come primo passo per la loro gestione. Così li stimolano a diventare precocemente autonomi, nella soluzione dei problemi, nella gestione delle responsabilità.

Questi genitori sanno distinguere bene tra non "mettersi al posto di" e "mettersi nei panni di": la prima soluzione vizia i figli non permettendo loro di imparare, anche attraverso i loro sbagli; nella seconda, l'empatia, anche l'emozione negativa del figlio può diventare un'occasione d'intimità, un momento di crescita nella conoscenza reciproca e nel rispetto. Anche se i genitori riescono meglio e più in fretta dei loro bambini nella gestione dei lavoretti e delle responsabilità, se sono i figli ad esercitarsi autonomamente (in tutti quegli ambiti che non comportano rischi), essi aumentano di molto il loro bagaglio emozionale.

I figli accrescono la loro capacità nel gestire i propri sentimenti nella misura in cui i genitori sono disponibili a porsi in loro ascolto, a diventare genuinamente attenti allo loro stato d'animo e se imparano a "metacomunicare" (cioè ammettere e commentare di fronte ai figli) sui propri stati d'animo e sulle proprie esigenze. Anche questa è un'opportunità per manifestare la propria empatia, per costruire intimità: senza falsi pudori, la dimestichezza con il proprio mondo interno, la consapevolezza delle proprie fantasie ed emozioni sono una prova adulta della sensibilità verso gli stati emotivi, una testimonianza del rispetto profondo verso di sé e verso gli altri.

Questi genitori non sono quindi confusi e imbarazzati verso le manifestazioni emotive, non dettano al figlio quello che "dovrebbe" provare e, nello stesso tempo, sanno porre i limiti, accompagnandoli e rasserenandoli.

Oggi l'educazione ai sentimenti e alle emozioni si è fatta urgente: immersi in una cultura di ispirazione massmediale, sottoposti ogni giorno al richiamo e al fascino dell'artificialità e all'esperienza della simulazione agitata per via elettronica (la suggestione della televisione, dei giochi elettronici, dei mondi virtuali) o per via chimica (droghe e alcool) le nuove generazioni devono poter contare su una competenza emozionale che li renda capaci di distinguere con chiarezza il reale dal virtuale.

Sentimenti, emozioni e affetti sono sempre più sotto il dominio dell'artificiale ma i grandi raduni del sabato sera, prolungati fino alla mattina, sono anche la prova, oltre che del diffondersi dell'alcol e delle droghe, anche dell'esigenza di un contatto almeno fisico, in assenza di quello creativo: la sola virtualità non paga!

La prevenzione dell'abuso chimico ed elettronico inizia qui, dalla possibilità da dare ai giovani spazi e tempi per l'espressione delle emozioni e delle sensazioni, in un contesto che sia reale e creativo e comporti l'assenza dello stordimento e dell'ebbrezza artificiale.

E' una domanda sociale che si coltiva e si prepara nella vita familiare da parte di genitori sensibili e attenti al valore del bello e del vero.

La competenza emotiva va acquisita insieme: da soli ci sfugge non solo il controllo ma anche la percezione che abbiamo di noi.

(Domenico Cravero, Padri e madri insieme EDB 2002 p. 117)

Le parole performative

Certi verbi che si pronunciano in famiglia hanno un peso particolare. Sono coniugati alla prima persona del presente indicativo: ti voglio bene, ti amo, ti prometto, ti perdono...

Non descrivono solo qualcosa che sta avvenendo (come capita quando si usa la terza persona) ma la realizzano nell'atto in cui sono formulati: sono parole che fanno ("performano") mentre dicono.

Le parole performative danno consistenza e valore alle ritualità familiari assolvendo il compito di costruire un mondo simbolico che fonda l'unità familiare e realizzando insieme la più efficace forma d'educazione.

Nel linguaggio performativo familiare, azione e coscienza simbolica si fondono, superando ogni prospettiva dualistica. Avviene come una "costruzione fisiologica" (N. Terrin) dei significati vitali. Il pensiero diventa un vissuto integrato con la vita. La ritualità non dissocia, non distacca, ma unisce insegnamento e comportamento, emozioni e vita concreta. Mantiene la visione intera della realtà pur dovendo l'educazione intervenire quotidianamente verso il particolare e dentro il frammento.

Le ritualità assomigliano al gioco ma, anche se ne differenziano perché il "facciamo come se" del gioco diventa il "così è" nella parola performativa. Se il genitore fa una promessa e non la mantiene può provocare cocenti delusioni e perdere la fiducia. Non avviene la stessa cosa quando la promessa è formulata da un figlio bambino, perché la parola performativa richiede la maturità e la piena responsabilità di chi la enuncia.

La parola nella ritualità è sempre efficace e impegna chi la pronuncia, come un atto pubblico, perché "realizza" (rende reale) ciò che dice.

Le ritualità familiari assomigliano anche al teatro, perché costruiscono sempre una scena familiare dove ogni membro è parte in causa. Come avviene nel teatro, le ritualità sono vita vissuta che commenta e ripensa la vita familiare (aggiungendosi alla riflessione personale o al rapporto duale genitore e figlio).

Certe scenate che avvengono in casa, così come alcuni "copioni familiari" assomigliano a quel pessimo teatro a cui capita di assistere alla televisione (es. le telenovelle), il quale, non per nulla, riporta un notevole successo in indice d'ascolto. Le ritualità familiari, a differenza del teatro, non possono mai essere recitate, perché sono vita reale; non possono essere ripetute allo stesso modo, non sono mai copioni o sceneggiate.

Teatro, gioco e ritualità condividono il medesimo terreno d'origine, il corpo, che stabilisce la priorità del gesto e dell'azione. Il rituale consiste nell'uso simbolico del movimento e della gestualità come strumento del messaggio e messaggio stesso.

Nell'educazione familiare tutto passa attraverso il corpo (l'accudimento, la comunicazione affettiva, il vissuto emozionale) prima di essere interiorizzato. La famiglia si costituisce, attraverso le sue ritualità, come mondo vitale: se c'è comunicazione performativa le persone si sostengono vicendevolmente, altrimenti la famiglia s'indebolisce, si sfalda e le persone perdono di vista il significato del loro vivere insieme come famiglia.

La perdita di autorevolezza delle figure genitoriali può far sorgere il dubbio che in famiglia, oggi, si sia ancora capaci di parole educative performative e che siano realmente possibili ritualità familiari organiche e significative, visto lo smarrimento e la delusione di numerosi genitori.

Pur nella difficoltà e nella frammentarietà degli attuali orientamenti educativi, si fa sempre più strada, da parte dei genitori, la volontà di reagire alla rassegnazione e di riappropriarsi di una visione alta dell'educazione che li accompagni come orizzonte "trascendente", capace di guidarli oltre gli insuccessi, di comporre i frammenti, di fondare la loro autorevolezza.

Il linguaggio performativo, infatti, è il linguaggio della trascendenza: nelle sue parole si assottiglia la distanza tra l'ebbrezza del sogno e la concretezza dell'agire, tra l'entusiasmo dell'ideale e la fatica del quotidiano. Come nell'arte le performance dei sogni sviluppano la creatività e sprigionano il talento, così nella ritualità le parole performative creano il senso trascendente della totalità. Quando la totalità di senso rischia di infrangersi, come nella delusione, nella stanchezza, nel lutto, le ritualità riattivano il rapporto con il corpo (lo fanno reagire alle cadute depressive), rimettono in moto i codici espressivi (il pianto diventa parola, gesto, celebrazione), riallacciano i legami (si ricostruisce la comunità).

Le parole performative ("ti sono vicino", "conta su di me", "ce la farai!") hanno il potere di ricostruire il significato dell'intero nella frammentazione, di ricreare il tessuto nello strappo dell'insuccesso, di aiutare a riprendere la trama nell'angoscia e nella solitudine.

L'autorevolezza delle parole educative si nutre anche della tenerezza "adulta" e delle ritualità che la coltivano e l'esprimono come le ritualità della buona notte e le ritualità del gioco familiare. Il tempo logora e consuma la genuinità e l'originalità della comunicazione. Ci vogliono ritualità che dissolvono i copioni e rigenerano l'empatia; servono ritualità giocose, orientate all'autoironia che liberano dalla prepotenza chi fa fatica ad accettare le regole e dalla presunzione chi ha il compito di esigerne il rispetto: la ritualizzazione dell'aggressività.

Il mondo magico dell'amore

Le ritualità familiari commentano e interpretano gli snodi fondamentali della vita. La famiglia, oggi però, tende a essere considerata come vicenda privata e il codice dell'amore è inteso come "passione", è, cioè, interpretato secondo le modalità del sentire. Ogni vicenda d'amore è concepita come unica, originale, incomparabile. Si finisce, così, con il pensare che il rapporto affettivo, così instabile e in continuo divenire, non sia ritualizzabile, soprattutto, considerandone la precarietà di oggi.

Tutto all'opposto, invece, la famiglia esiste nella misura in cui è concepita e riconosciuta come la base sicura dei rapporti affettivi e della vita comunitaria, "cellula della società" così come la coppia è "cellula" della famiglia. In entrambi i casi, se la "cellula" si ammala, ne soffre l'intero organismo. Chi vive in famiglia coltiva costantemente l'attesa di potersi alimentare al calore di mondi vitali sani. La solidità dei legami, pur poco riconosciuta culturalmente, resiste, almeno nei sogni dei genitori e dei figli (come testimoniano tutte le inchieste sociologiche). Le ritualità familiari alimentano e sostengono questa speranza.

Le parole performative, che fondano la possibilità dell'educazione familiare, nascono all'interno di quest'attesa fondamentale, che è all'origine della dedizione e della confidenza tra i membri della famiglia.

L'azione che costruisce il senso della famiglia è sempre penetrata dall'affettività. Lì trae origine il processo complesso del vissuto emozionale.

"Affetto" significa letteralmente "l'essere toccati". In famiglia le persone si amano; l'affetto che ognuno riceve dall'altro lo tocca, lo riguarda, lo prende. L'affetto produce emozione: essendo "toccata", la persona è "commossa", messa in movimento. Coinvolto da ciò che le persone sono e fanno, ognuno, in famiglia, si accorge del significato che le persone hanno e ne prende un'intima coscienza che è espressa e comunicata dai sentimenti: la gioia, la serenità, l'armonia oppure, in caso contrario, la tristezza, la delusione, la vergogna.

La persona, presente con tutta se stessa nell'affettività, è insieme passiva e attiva: si sente interpellata e risponde partecipando. I sentimenti, in quanto emanano passioni, sono l'energia soggettiva che trasforma le ritualità in azioni simboliche (diversamente degenererebbero in ritualismo). Non esiste, infatti, un simbolo che non sia motivato affettivamente. Senza affettività un rito può essere compiuto ma non "funziona", rimane senza energia.

Soddisfatti i bisogni primari, non tutti i problemi sono risolti. Le persone possono ancora soffrire, non perché il mondo non sia sufficientemente ricco da permettere di soddisfare i loro bisogni ma perché esse hanno una rappresentazione del mondo inadeguata, riduttiva. I criteri con i quali gli individui impoveriscono (o arricchiscono) la loro concezione del mondo sono gli stessi con i quali impoveriscono (o arricchiscono) l'espressione della loro rappresentazione del mondo, cioè le ritualità.

Avviene nel rito come un incantamento del mondo, una trasfigurazione della realtà delle cose, l'entrata in un altro mondo fenomenico. Le ritualità raccolgono tutta la passione emozionale interna e la trasformano in una relazione verso di sé e verso gli altri, che, pur ordinata, si presenta come sorprendente, non comune.

Esiste una magia, oggi molto ricercata (e anche "praticata", commercializzata), che è solo ingenua fantascienza (o inganno) nei confronti della realtà, divenuta monotona ed insignificante e che è solo immaginata diversa da come si presenta ma non modificata nel suo significato.

Ed esiste una magia, simile al gioco, che è attività libera e creativa, che inventa mondi particolari e che crea accostamenti con il reale che ha efficaci ricadute sul piano concreto. Questa è autentica magia perché ha il potere di tradurre il congiuntivo in indicativo, di trasformare il sogno in realtà.

Nel vissuto emozionale che emerge nella ritualità, avviene un sovrappiù espressivo (la parola performativa) che produce un impulso, uno slancio, una sorprendente liberazione di energie insospettite (l'incanto del mondo affettivo): una mano stretta, più potente di un analgesico; un bacio che fa battere il cuore; uno sguardo che fa ritornare le forze...

Protagonisti della magia dell'amore sono le parole e i gesti che si uniscono nell'espressione della corporalità. La scienza della comunicazione umana ha mostrato che in ogni gesto e parola della ritualità e perfino nella tonalità della voce, c'è la biografia, l'educazione, l'ambiente vitale di chi vi partecipa, la qualità del rapporto con il mondo, il singolare modo di intenderlo e sentirlo.

La magia dell'amore non è altro che la manifestazione della persona al più alto livello.

Quando, invece, corpo e gesti contraddicono le parole, queste non soltanto si svuotano affettivamente ma disconfermano e mentono. Le dissonanze interne alla comunicazione annullano ogni magia: i riti sono disertati ed abbandonati.

La modernità senza illusioni, la relativizzazione della verità, la precarietà dei mondi affettivi hanno prodotto un bisogno d'incanto, una ricerca della magia, un richiamo del senso del mistero, particolarmente avvertiti. Ne sono un semplice esempio la fortunata serie multimediale di Harry Potter e i tanti successi della letteratura di fantasia.

Più cresce il dominio della tecnologia e la pretesa di esercitare il controllo, più la realtà si sottrae e diventa incontrollabile e prepara il terreno per nuovi scenari e nuove ritualità.

Analoga vicenda sembra scritta nell'esperienza della corporeità. La mitologia del corpo in forma si accompagna alla concezione della corporalità come materia manipolabile ad oltranza e alla riduzione del corpo (proprio e altrui) a pura fattualità di cui disporre a piacimento (mercificazione del sesso, aborto discrezionale, emarginazione degli improduttivi). Il corpo, però, non può essere mito a se stesso, perché è tutto fuorché perfetto ed eterno.

Il “corpo in azione” nelle ritualità familiari è l'intensa e gratificante esperienza del corpo, quando si libera da ogni preoccupazione dell'ostentazione di sé e dal dominio della prestazione.

Il ritorno alla ritualità e al senso genuino della magia, come reincanto del mondo, è un ritorno al corpo nella sua irriducibilità.

Le stagioni della crescita e i grandi passaggi dell'età evolutiva sono tempi particolarmente fecondi di ritualità per il misterioso fascino della vita che contengono e per la carica di autentica magia che possono sprigionare: la magia dell'infanzia, la magia dell'adolescenza. Le ritualità della magia dell'amore celebrano le ampie ricompense del Sacrificio dell'amore familiare, a partire dalla liberazione delle ritualità del corpo comunicativo tipiche della spontaneità familiare. *(Domenico Cravero, Una speranza per i genitori, Effatà 2007 pag. 96)*

La competenza emotiva

Lo sviluppo dell'autonomia, obiettivo prioritario di qualsiasi progetto educativo nella società delle libertà, risiede nella possibilità di offrire ai figli l'opportunità di prendere coscienza della propria interiorità emozionale, offrendo il maggior numero di occasioni in cui possano fare della vita un racconto, perché diventino sempre più competenti a condividere, in un linguaggio comprensibile ed appropriato, il vissuto personale con le persone che formano il loro ambiente vitale: genitori, insegnanti, adulti significativi.

Questo obiettivo è particolarmente urgente quando, come avviene oggi, i sentimenti, le emozioni e gli affetti, a motivo del diffondersi delle droghe e dei linguaggi virtuali, sono sempre più sotto il dominio dell'artificiale.

Tuttavia è incoraggiante il fatto che la grande novità, nel cambiamento della famiglia e nelle attese delle persone che la compongono, consiste proprio nell'attenzione alla qualità della relazione, nell'importanza della trasmissione dei sentimenti, nella maggiore capacità di vibrare delle emozioni dell'altro, nella valorizzazione del rispetto reciproco. Nell'anonimato della società aumenta il bisogno di un mondo vicino, comprensibile, vitale ed affidabile, di cui ci si possa ancora appropriare e nel quale sentirsi totalmente coinvolti. L'intimità, l'amore, la comprensione reciproca, il riconoscimento dell'originalità ed unicità di ogni persona diventano attese tanto pressanti quanto più sono merce rara nella società del controllo e della competizione.

Si possono individuare alcune condizioni essenziali per imparare a fare della propria vita un racconto familiare.

- **Riconoscere l'interiorità emozionale.** Le emozioni raccontano il proprio, personale modo di stare al mondo. Senza emozioni non si creano interessi e senza interessi nessuna volontà di applicazione può mettersi in azione. L'interiorità emozionale è il luogo originale e costitutivo della persona. La competenza emotiva è quindi una risorsa essenziale della capacità genitoriale, così come, un buon clima emotivo, costituisce un obiettivo di primaria importanza per la famiglia. Attraverso la propria competenza emotiva e la consapevolezza dei sentimenti dei figli, i genitori diventano capaci di entrare in sintonia e di empatizzare con i loro mondi. In famiglia si vorrebbe poter confidare ogni cosa e, in ogni cosa, sentirsi ascoltati e accolti.

- **Dare parola all'emozioni.** L'emozione accolta nella parola diventa sentimento: i sentimenti sono le emozioni che hanno trovato il proprio spazio nel linguaggio. La famiglia è casa dei sentimenti perché nella vita domestica le grandi emozioni dell'orientamento esclusivo alla persona diventano parola originaria. Non si ripetono le parole già parlate da altri, s'inventa un proprio originale linguaggio. L'inadeguatezza nella gestione dell'esperienza relazionale nel dialogo affettivo familiare è sempre più profonda, perché non sempre le emozioni, confuse e contraddittorie diventano, nel dialogo affettivo, comunicazione e parola.

I genitori debbono poter apprendere, nella loro formazione, nuove abilità emozionali.

- **Fornire gli strumenti simbolici.** La sola conversazione non è sufficiente: in famiglia non si comunica come tra estranei, né la casa è un luogo sociale come gli altri. Nell'amore familiare, nella trasmissione della vita, nella condivisione quotidiana si esprimono grandi ed esclusivi valori umani. Il linguaggio simbolico, che nasce dalla condivisione dei valori e fonda la possibilità dell'educazione, è un insostituibile strumento di mediazione tra l'azione pratica (le mille raccomandazioni dei genitori) e la domanda di senso in essa contenuta (la loro testimonianza di vita). Senza il linguaggio simbolico l'obbedienza non sarebbe più interpretata come adesione ad un ordine di cose ritenute giuste e buone, ma come conformità ai desideri degli adulti. Nulla sarebbe più contrario alla sensibilità che si matura nella vita democratica e nella nuova consapevolezza della dignità dell'infanzia.

- **Imparare ad accettare e gestire il conflitto.** A differenza delle generazioni del passato, quando lo scontro tra le generazioni era soprattutto in famiglia, la tensione delle contrapposizioni tra le generazioni oggi è meno violenta, perché la famiglia rinuncia o dà meno importanza alla trasmissione dei valori e alla coerenza personale. Il dialogo è così, spesso, un evitamento delle differenze generazionali, una fuga dai conflitti e dalle discussioni: si preferisce evitare il conflitto piuttosto che rischiare di perdere la gratificazione affettiva del momento. Eppure solo nella conflittualità e nella trasgressione emergono le parti fragili e ambivalenti dei figli.

La trasgressione può diventare presa di coscienza del proprio limite. La conflittualità che ne nasce costituisce un grande momento educativo, come se la trasgressione contenesse un'implicita richiesta d'aiuto: “vedi come non riesco a governare disordini e pulsioni che sono in me e mi turbano”.

(Domenico Cravero, Una speranza per i genitori, Effatà 2007 pag.118)

Le emozioni come merci

La sola pulsione veramente liberata sembra essere, in definitiva, la pulsione d'acquisto. Il consumo stesso è diventato merce. Il corpo in forma fa vendere. Il suo punto di forza sta nell'intreccio delle due dimensioni essenziali che si è indicato al capitolo 1 come "corpo per me" e "corpo per l'altro", cioè l'esperienza emozionale e la comunicazione interpersonale. Quando felicemente le due esperienze si combinano insieme (come nell'amore e nell'amicizia) ne scaturisce sempre una profonda sensazione di benessere e anche di euforia, di piacevole eccitamento che dà sapore alla socialità e al divertimento.

Le istituzioni del loisir trovano terreno fertile nello spazio arido dei beni relazionali, nella corruzione del codice dell'amore delle società complesse. L'eccitamento che s'ingegnano a suscitare è agito tutto sul versante dell'emozione che dovrebbe compensare, intensificando il suo carattere mimetico, la povertà relazionale e l'insicurezza affettiva che sono il vero problema della quotidianità feriale.

Perché la pratica ginnica si trasformi in merce esperienziale, a forte impatto emozionale, è necessario costruire una scena direttamente consumabile, dove il corpo appaia trasfigurato in un'atmosfera appassionante e commercializzabile. Il divertimento, il piacere, la desiderabilità non devono presentarsi sotto forma di enunciato teorico ma come esperienza incarnata. La sensazione di libertà, di espansione di sé, di eccitazione, sono veri prodotti commerciali di cui la palestra è il veicolo. Il contributo dei professionisti, con la loro competenza e l'ostentata veridicità della loro testimonianza, è essenziale nell'allestimento di un prodotto così impegnativo.

Avviene così una metamorfosi delle merci: la bicicletta diventa cyclette, la corsa un tapis roulant, la camminata walking di lusso, o anche, in versione più evoluta «passeggiata Zen», il sollevamento di pesi il prodigio di una macchina ad altissima qualità che garantisce ineguagliabile armonia dei movimenti. Il "tempo libero" può diventare così un tempo mobile, senza la preoccupazione di costituire un giorno fisso della settimana né di appesantirsi del dovere dell'incontro e della festività, dal momento che il dato essenziale è che si adatti alle esigenze del lavoro e della sua organizzazione.

Passeggiare a piedi o pedalare in bici, quella vera, è sinonimo di fragilità. Per scolpire il fisico ci vuole ben altro: fuori dal castello incantato la magia si smaga. Poco importa la confusione dei messaggi contraddittori: da una parte il dovere della dieta, dall'altra piatti pronti a base di grassi e bevande frizzanti; l'offerta a profusione di armonia e benessere e la mancanza di distributori automatici di acqua, gratis almeno per i soci...

La tendenza alla standardizzazione delle condizioni di vita, la spinta generalizzata al consumo, la spirale dell'individualismo non si fermano alle soglie della famiglia. La invadono, la frantumano, la mettono in discussione, fino a spingerla verso la dissoluzione della sua morale tradizionale.

Il travaglio dell'effettiva parificazione dei generi mette in discussione i fondamenti stessi della famiglia. Uomini e donne, alla ricerca di nuove identità e ruoli, si affrancano dai ruoli tradizionali una negoziazione costante tra esigenze, molteplici e divergenti, legate al lavoro, alle carriere professionali, agli acquisti, alla gestione della casa e alla cura dei figli.

Si vive dunque nell'epoca della libertà (e del controllo) eppure si è ancora impreparati e analfabeti nella "pratica" e nella "grammatica" dell'arte di tessere, curare e conservare rapporti e legami in condizioni di "pari dignità", nel rapporto uomo donna come nella relazione genitori e figli. Si apre una sfida faticosa ma avvincente.

Si assiste ad una trasformazione radicale della famiglia: alto tasso di divorzio, diminuzione delle nascite, dimensioni extraconiugali della vita, doppia carriera nel lavoro, sconvolgimento dell'etica coniugale... Qualcuno parla di dissoluzione della famiglia; eppure, paradossalmente in nessun'altra epoca si è registrata una domanda di famiglia così diffusa e insistente. La famiglia rimane l'unica istituzione che si rivolge alle persone in quanto persone, l'unico spazio che ancora dovrebbe resistere (almeno nelle attese) al dominio della competizione e dell'individualismo.

Nella famiglia viene meno il senso dell'autorità, si accetta sempre meno la condizione di sana dipendenza, senza la quale non si accetta di essere figli. Si rivendicano piuttosto i diritti di libertà e dell'autonomia ("mamma, lasciami fare le mie esperienze"). Il vuoto dell'orientamento etico è illusoriamente colmato con una richiesta affettiva esorbitante, che non può che lasciare delusi.

L'accenno al valore insostituibile della famiglia rimane dunque astratto, se non prende in considerazione anche la vita di lavoro e il rapporto con il denaro: su questo terreno si misurano sovente eterne discussioni di coppia, i cui effetti poi hanno la loro ricaduta sulla stabilità affettiva, sulla perdita della sicurezza nell'altro, sulla divinizzazione dei bambini, sulla perdita di senso della vita quotidiana.

Il "dramma sociale" di oggi consiste nel veder invasa dall'economia anche la sfera intima dell'affettività, di scoprire trasportata anche nella vita di coppia la competizione del mercato, mentre si prende atto che i modelli diffusi (e tradizionali) di femminilità e maschilità sono inadeguati ai compiti nuovi.

(Da Domenico Cravero, Corpi allo specchio, EDB p.164)