

Affettività: motore di vita



L'affettività è l'insieme delle emozioni e dei sentimenti positivi come gioia, soddisfazione, serenità, ecc., oppure negativi come frustrazione, rabbia, tristezza, ecc., che ogni persona prova e vive in sé, in risposta alle relazioni dell'ambiente in cui vive, particolarmente dell'ambiente familiare.

Questa è una definizione teorica facile da imparare.

A livello operativo e concreto l'affettività presenta non poche problematiche e anche profonde soddisfazioni. Dipende da come si elaborano le emozioni, i sentimenti, le azioni e le scelte quotidiane. È possibile affermare che l'affettività è ciò che fa muovere in una direzione piuttosto che un'altra le opzioni a nostra disposizione, le preferenze e le possibilità interiori, producendo nella persona equilibrio e armonia oppure instabilità di umore e squilibri di pensiero che si ripercuotono nelle azioni.

Tutto ciò che capita nelle interazioni, relazioni, avvenimenti, fatti e situazioni della vita influisce sulla parte affettiva della persona. Anche le piccole cose come una parola, uno sguardo, un gesto di indifferenza o di approvazione possono provocare preoccupazione, inquietudine, dispiacere, ecc., oppure gioia, tranquillità e serenità.

I primi anni di vita sono fondamentali per la "costruzione" del "motore" affettivo. I bambini equilibratamente amati e rispettati nelle loro esigenze affettive e di attenzione adeguata e coerente con le necessità di crescita, hanno maggiore possibilità di sviluppare una dimensione affettiva serena e difficoltà superabili.

Tantissimi genitori affermano di amare i figli in modo imparziale, tutti allo stesso modo e dal loro punto di vista certamente, dicono il vero. Spesso, però, il problema sta proprio in quell'amore imparziale in quanto, i figli non sono tutti uguali e ciascuno ha bisogni diversi; ognuno, perciò, andrebbe trattato, educato, rispettato e ben voluto in base alla sua sensibilità. Non sempre ciò avviene per una ragione molto evidente: anche i genitori a loro volta possono essere più o meno liberi da condizionamenti affettivi e portano dentro, come tutti, il loro bagaglio di possibilità, ma anche di limiti che trasmettono attraverso la comunicazione, nelle relazioni. La cosa migliore da farsi sarebbe quella di una comunicazione più completa e chiara possibile, una comunicazione che

spiega i propri comportamenti e parole, perché il comportamento privato della parola, cioè senza spiegazione, concede molto spazio all'interpretazione personale e può creare insicurezza, chiusura e sofferenza. Più la persona è giovane, inesperta, incompetente della vita, maggiore dovrebbe essere il dialogo, la spiegazione del perché di certi comportamenti, scelte, intensioni, sentimenti e valutazioni. La dimensione affettiva lasciata senza questo "pane quotidiano" potrebbe, nel corso degli anni, sviluppare insicurezze, scarsa tranquillità, inadeguatezza e sofferenza di difficile comprensione.

Diventare adulti non sempre coincide con il raggiungimento di una responsabilità, affidabile, seria. Si può essere adulti ma bisognosi di essere al "centro" dell'universo, oppure depressi, arroganti e smaniosi di potere. Atteggiamenti, questi, infantili o adolescenziali. L'adulto deve costruire in sé il sentimento e la pratica della autorità, non di una autorità autoritaria, ma orientante, ossia una autorità che orienta se stessi e gli altri, con spiegazioni, dialogo, dolcezza e fermezza, verso direzioni corrette della vita. Tutti i valori che nella nostra società sono andati perduti hanno come causa fondamentale la rinuncia degli adulti all'autorità orientante che forma la struttura interiore della persona in giovane età e l'aiuta a maturare la sua personalità in relazione con gli altri e con ogni realtà. L'abdicazione dell'autorità è una grave fragilità affettiva che può produrre conseguenze negative per le giovani generazioni.

Non è assolutamente vero che lo scorrere del tempo produce anche "affettività adulta e matura"; il tempo passa senza il nostro supporto, senza il nostro contributo. Non così la nostra crescita affettiva che, diversamente, ha bisogno di un lavoro costante e sistematico su noi stessi: analisi delle nostre emozioni e sentimenti, conoscenza delle radici dei nostri comportamenti, impegno per sentirli propri e per evolvere verso una adultità affettivamente soddisfacente, in modo da trovare sempre la direzione sana del vivere con valori che elevano l'anima nella comprensione della propria e altrui realtà e di ciò che va oltre ad essa.