

D
M

Il lato buono delle nostre ambivalenze

Provare amore ma anche odio per la stessa persona. Scoprirsi attratti e respinti da uno sconosciuto. Sentirsi divisi tra la paura e il desiderio di cambiare. Tutti prima o poi affrontiamo emozioni e sentimenti inconciliabili. Che (sorpresa!) possono renderci persone migliori. Parola di esperti

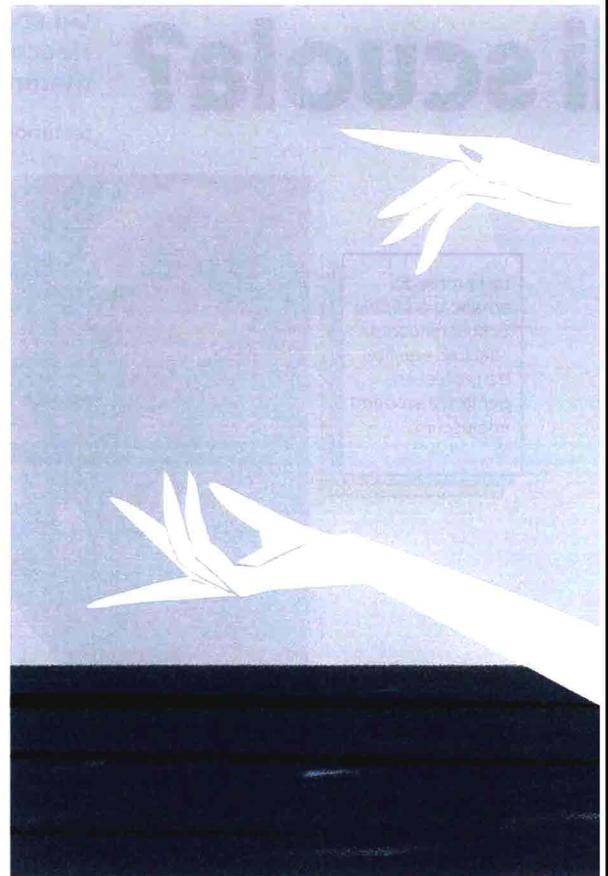
di **Giorgiana Scianca**
disegno di **Sara Ciprandi**

Gli psicologi la chiamano ambivalenza. Deriva dall'unione di due parole latine: ambi (entrambi) e valentia (forza) e racconta il conflitto interiore che si manifesta quando proviamo emozioni e sentimenti apparentemente inconciliabili. L'amore e l'odio per una persona cara, il desiderio di metterci alla prova ma anche la paura di fallire, la voglia di legarsi a qualcuno e quella di sentirsi liberi. Facciamo i conti con queste contraddizioni faticose e destabilizzanti in ogni momento della vita: succede in amore, con le amiche, sul lavoro. Ma accade anche con noi stessi, quando vogliamo prendere una decisione o farci un'opinione su un argomento. Ci sono i piccoli conflitti su cui ci arrovelliamo ogni giorno: ci si sente incapaci di decidere se accettare un invito a cena o restare sul divano a guardare la serie tv preferita, si convive con la voglia di smettere di fumare e il desiderio di accendersi una sigaretta. E poi ci sono le grandi ambivalenze che possono accompagnare e tenere in scacco per settimane o mesi: come la voglia di restare nel posto in cui si è sempre vissuto e il desiderio di accettare un'opportunità stimolante lontano da casa.

La società moderna non ammette incertezze. L'ambivalenza è una condizione che sperimentano tutti, senza eccezione, anche se le persone più ansiose e meno sicure la vivono in

Il cervello degli insicuri

E se la capacità di superare le incertezze dipendesse semplicemente dal funzionamento del cervello? In una ricerca dell'università di Zurigo sono state analizzate le connessioni cerebrali di un gruppo di volontari. Risultato: le persone con una comunicazione più intensa tra due regioni particolari del cervello, la corteccia prefrontale e quella parietale, appaiono più decise e sicure delle loro scelte.



modo più tormentato. Perché quando devono prendere una decisione, si arrovellano sulla paura di sbagliare e su quello che il mondo penserà di loro. Zygmunt Bauman, il grande filosofo e sociologo conosciuto per i suoi studi sulla "società liquida" e sulle insicurezze degli individui nel mondo contemporaneo, ha scritto che, sebbene le pulsioni ambivalenti e le sfumature di grigio siano parte integrante dell'esperienza umana, la società moderna ci condiziona diversamente. Ci abitua a pensare che i sentimenti giusti siano quelli buoni e che solo essere definiti e coerenti può renderci persone più amate e felici. «Sono le pulsioni opposte del nostro carattere a fare da miccia alla maggior parte di questi processi conflittuali» spiega Maurizio Scaglia, psicologo, psicoterapeuta e coautore del libro *L'ambivalenza e l'ambiguità nelle rotture affettive* (Franco Angeli) «E cercare a tutti i costi una vittoria schiacciante di un sentimento sull'altro aumenta la nostra sofferenza». Quando non si accetta di apparire dubbiosi, si diventa anche meno spontanei nelle relazioni e più intolleranti nel confronto con gli altri. Se in un



rapporto d'amore, per esempio, si manifesta il desiderio di vivere insieme ma si nega o si nasconde il proprio bisogno di coltivare spazi personali, questa contraddizione finisce per minare la comunicazione. Con il partner si alterneranno comportamenti amorevoli (e non sempre autentici) ad atteggiamenti che lo faranno sentire rifiutato.

Ogni relazione ha le sue ambiguità

«La lotta tra l'amore per l'altro e quello per se stessi tormenta l'animo umano dalla notte dei tempi» racconta lo psicologo. «Per questo l'ambivalenza fa parte di ogni relazione. E non sto parlando solo dei rapporti di coppia ma anche di quelli con amici, professori, colleghi e datori di lavoro. La sopravvivenza di una relazione è legata a doppio filo con la capacità di entrambi di tollerare contraddizioni e alti e bassi. Negarli o viverli inconsapevolmente allontana dall'altro». A sostenere il lato buono delle nostre ambivalenze c'è anche uno studio di alcuni psicologi delle università di Waterloo e del Michigan: nutrire spesso sentimenti contrastanti non renderebbe persone indecise

ma, al contrario, individui che conoscono a fondo le loro emozioni e sanno trovare più facilmente un equilibrio interiore.

C'è una tecnica per uscire dall'empasse

Sarà vero, però l'ansia che si prova ogni volta che si oscilla tra un desiderio e il suo contrario, tra la voglia e la paura, può essere sfinente e mettere ko l'autostima. Più si esita e più si viene assaliti da un angoscioso immobilismo. «Per non rimanere in un limbo a tempo indeterminato c'è una tecnica molto efficace che noi psicologi abbiamo battezzato bilancia decisionale» spiega Scaglia che ha fondato la Scuola italiana di counseling motivazionale. «Sembra banale ma mettere per iscritto i pro e i contro di due opzioni ambivalenti attiva un processo di ragionamento che porta a nuove consapevolezza. Anche immedesimarsi completamente nell'una o nell'altra situazione, proiettarsi nel futuro e immaginare concretamente come cambierebbero le proprie giornate e le proprie emozioni in un caso e nell'altro, aiuta a uscire dall'empasse e a prendere la decisione più giusta per sé».