

“Posso....anch’io...????!!!!”

di Alessandra Tamiati, psicologa

“Posso....anch’io....????”: poche parole per esprimere la voglia di partecipare di un bambino, entrare in un gioco, farsi coinvolgere in un’attività che lo attrae e che vede come “difficile, importante e accattivante” con un adulto di riferimento. Mettiamoci nei suoi panni. Se vedo i miei compagni giocare il primo istinto è quello di far parte del gioco, avere un posto con gli altri. Se il nonno, la nonna, la mamma o il papà stanno facendo qualcosa che mi interessa, mi incuriosisce, magari mi fa sentire grande o semplicemente mi sembra divertente, anch’io vorrò partecipare all’attività, essere coinvolto e dare sfogo alla mia manualità. A volte si comincia con un timido osservare da lontano, studiare la situazione, in attesa di trovare il coraggio di avvicinarsi, magari nella speranza che l’altro o gli altri si accorgano del nostro interesse e ci coinvolgano.

Cosa non farebbe un preadolescente o un adolescente per essere accettato dai coetanei, dal cosiddetto “gruppo dei pari”? Partecipare a un’attività, un’iniziativa, un momento di confronto, il semplice stare insieme, che sappiamo tutti essere intriso di particolare significato emotivo, personale, relazionale: a volte non conta più il cosa facciamo, ciò che basta è poterci essere (con tutte le possibili implicazioni costruttive e distruttive).

Stare a guardare è spesso riduttivo, quasi alienante. Partecipare vuol dire sentirsi accolti, percepirsi adeguati, riconosciuti come tali. Sono adeguato (e come tale mi sento) se mi permettono di partecipare, se mi riconoscono all’altezza della situazione, delle richieste, delle aspettative, del gruppo.

Ricordo ancora il clima intriso di tensione emotiva quando, nell’ora di educazione fisica (negli anni Ottanta e Novanta si chiamava così) il professore di ginnastica invitava a fare le squadre: non era semplicemente suddividere e mettere insieme i ragazzi di una classe, era una sorta di termometro del gradimento e dell’adeguatezza, o almeno come tale veniva vissuto. L’euforia di chi veniva scelto tra i primi, il rammarico, la delusione e il senso di inefficacia di chi restava tra gli ultimi, di chi restava ultimo, spesso ultimo, quasi una scelta obbligata. E il privilegio di chi poteva scegliere.

E’ la società stessa che ci porta a formare un’idea e un’ideale di appartenenza forte, non solo perché risponde a un bisogno umano, ma perché l’essere parte di un contesto sociale in qualche modo lo richiede e perché l’essenza stessa degli individui può essere riassunta nel concetto di appartenenza sociale. Già Aristotele, nel IV secolo a.C., aveva definito l’uomo un “animale sociale”. Nel 1902 Charles Cooley, sociologo statunitense, propone la teoria del “looking glass self”, ossia la teoria del “Sè riflesso”, secondo la quale l’individuo osserva il rispecchiamento che le proprie condotte e i propri comportamenti generano nell’altro e da questi ritorni struttura la propria identità. Il Sé sarebbe pertanto una struttura legata all’autoconsapevolezza che matura dalle esperienze sociali e relazionali. Negli anni Settanta del secolo scorso, Henry Tajfel, con la Teoria dell’identità sociale, focalizza l’attenzione sull’identità sociale appunto, il grado cioè con cui ognuno si identifica con un gruppo. Essa non fa riferimento solo alla consapevolezza dell’appartenenza, e quindi alla dimensione cognitiva, ma anche al significato emotivo, e pertanto valutativo, associato a tale appartenenza. Il mio far parte di uno o più gruppi contribuisce a definire la mia

identità. Ecco perché è particolarmente significativo non solo poter far parte di gruppi ma anche appartenere a gruppi ad alta distintività.

Anche nel digitale possiamo esserci come no. Non solo perché decidiamo di costruire un profilo su un social o, al contrario, preferiamo evitare di abitare il web con la nostra identità. Capita *troppo* spesso che nei gruppi virtuali (sui social e sulle diverse piattaforme di messaggistica) qualcuno venga escluso, bannato. E non pensiamo solamente ai gruppi nei forum tematici o a situazioni su larga scala. Ciò può accedere (e accade) anche nelle nostre piccole realtà, con l'esclusione dai gruppi classe, dai gruppi legati a un'attività sportiva o ricreativa. Cosa cambia rispetto all'essere esclusi in versione "presenziale"? In sostanza ben poco, se non che leggere sulla chat "sei stato rimosso dal gruppo" provoca inevitabilmente un impatto più forte sulla stima di sé e sui risvolti emotivi collegati. Impatto a cui, molto spesso, chi agisce l'esclusione non pensa. Il digitale ha il potere di rispondere a quel bisogno di visibilità e approvazione che abbiamo tutti, che si fa più forte in adolescenza, ma che in qualche modo ci tocca in maniera trasversale nelle diverse epoche della nostra vita. Può sostenere e può soffocare (ovviamente in senso strettamente metaforico), con un impatto inevitabilmente intenso e condizionante.

Può essere una partecipazione silenziosa o una partecipazione che si fa sentire.

L'emozione che più di tutte assocerei all'essere partecipi è l'entusiasmo, in tutte le componenti e le fasi dell'esserci. Il termine entusiasmo deriva dal greco antico *enthusiasμός*; letteralmente traducibile con "con Dio dentro di sé". Gli antichi filosofi lo descrivevano come una condizione dello spirito, sotto l'urgenza esaltante dell'ispirazione divina. Venendo a una lettura più concreta, riusciamo tutti a cogliere chiaramente un moto di entusiasmo, sia esso reazione immediata a un avvenimento o quella scintilla appunto che ci porta a metterci in discussione: l'espressione del viso, l'energia con cui agiamo, l'emozione che trasmettiamo a pelle e che connota ciò che stiamo facendo, quel qualcosa a cui stiamo partecipando. Sul dizionario Garzanti, l'entusiasmo viene definito come un "sentimento intenso di gioia, meraviglia, ammirazione [...] dedizione assoluta a un ideale, coinvolgimento intenso".

Posso decidere se mi va di esserci, di partecipare, di portare avanti una determinata iniziativa. A volte sono costretto a farlo. E in questo caso tutto è più difficile, magari non ne vedo la motivazione, la dedizione e la costanza possono venire meno, prendono il sopravvento lo sconforto, la noia, il disinteresse. Ma a volte posso e devo ascoltare cosa viene da dentro, "cosa mi dice la pancia": mi sento a mio agio nel partecipare, so che può essere la scelta giusta, quella che mi farà stare bene? O potrebbe portare a conseguenze poco sane, sgradevoli, impegnative, non adatte a me? Anche in questi casi, le emozioni possono venirci in aiuto nel regolarci e relazionarci con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Se la pancia mi comunica quel disagio del non essere al posto giusto, non esserci nel momento giusto, non trovarmi con le persone giuste, non avere di fronte l'azione e la scelta adeguate forse vale la pena ascoltarla. Se si tratta di una normalissima ansia legata alla novità, alla posta in gioco, al timore di non farcela allora possiamo cercare il coraggio dentro di noi. Ma se percepiamo che non è bene per noi partecipare, che non ci sentiremmo a nostro agio nel farlo, allora meglio starne serenamente fuori: perché vivere male ciò che in un altro momento, con le condizioni giuste e in una forma più adeguata, potrebbe farci stare bene?

Ancora una volta pensiamo all'ambito sportivo, non solo come situazione in sé ma anche come metafora di tanti momenti della vita: partecipare ad una gara può essere un momento di divertimento, un'occasione dai forti colori emotivi e dalle importanti aspettative, un'opportunità per compiere un ulteriore passetto in avanti nel tentativo di raggiungere gli obiettivi prefissati. Può essere un lavoro individuale o un progetto di gruppo. Può essere vissuto nello spirito della condivisione ma anche portare con sé una forte componente di individualità. Ma ciò che conta, in tutti questi frangenti, è il poter partecipare, il poter dare il proprio contributo, il sapere che c'è e ci sarà uno spazio anche per noi. Per l'importanza del poterne far parte, in alcuni casi anche al di là del risultato finale.

Un'impronta particolare è poi quella che lasciano i ricordi, quelli che i nostri nonni hanno condiviso con noi nei caldi pomeriggi estivi o seduti sul divano nei lunghi pomeriggi invernali, quando i loro racconti, intrisi di emozioni, assumevano quel valore speciale perché ad averli vissuti erano stati proprio loro! E in qualche modo sembrava quasi di esserne a nostra volta partecipi. Perché gli eventi di portata nazionale e internazionale fanno la storia, ma è la quotidianità che compone il puzzle della nostra vita.

Ognuno di noi ne ha fatto esperienza, e quest'intensità non si ritrova solo nel momento in cui si vive, in cui si può essere partecipi, ma anche nel momento in cui ciò che abbiamo vissuto si è ormai fatto ricordo: resta dentro di noi la traccia delle emozioni forti che abbiamo vissuto, l'imperativo di una motivazione che ci ha spinto e forse ancora ci spinge a cercare il nostro spazio nel mondo, nel quale sentirci noi stessi e avere la soddisfazione di vedere realizzata e riconosciuta quella parte di noi che ci distingue e di cui andare fieri!