Micaela Vannucchi & Associati

Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Quinta Sessione

L'economia di carezze

In "A che gioco giochiamo", parlando della fame di stimoli Berne dice: «Si può ipotizzare una catena biologica che da una deprivazione emotiva e sensoriale porta all'apatia, a mutazioni degenerative, fino alla morte. In questo senso la fame di stimoli ha lo stesso rapporto con la sopravvivenza dell'organismo della fame di cibo. L'idea che le carezze siano indispensabili alla persona, per tutta la vita, quanto il cibo, è una nozione a cui negli ultimi tempi non è stata prestata la necessaria attenzione nella teoria dell'Analisi Transazionale. Vale la pena quindi di riaffermare che le carezze sono necessarie alla vita come la soddisfazione di altri bisogni biologici primari come il cibo, l'acqua, l'abitazione; bisogni il cui mancato soddisfacimento conduce alla morte.

In Analisi Transazionale e Psicoterapia[1] nel capitolo sulle carezze, Berne sostiene che il controllo degli stimoli è molto più efficace per manipolare il comportamento umano della brutalità o della punizione. Proprio per questa ragione, anche se in alcune famiglie si fa ancora ricorso dia forza fisica per controllare i figli, nella maggior parte dei casi le ingiunzioni vengono imposte ai giovani attraverso la manipolazione delle carezze anziché con punizioni fisiche. Le carezze diventano così uno strumento di controllo sociale.

Come Berne, anche Wilhelm Reich è convinto che al livello più profondo l'uomo «ha naturale socialità e sessualità, spontaneo gradimento del lavoro e capacità di amore»[2]. Secondo Reich, è la repressione di questo livello profondo e benigno che fa emergere "l'inconscio freudiano" nel quale dominano sadismo, avidità, lascivia, invidia e ogni genere di perversione. Egli coniò il termine "sessuo-economia", in quanto intendeva fare un'analisi politico-economica delle nevrosi. Secondo questa teoria, l'energia sessuale viene manipolata a fini di controllo sociale. L'orgasmo, la liberazione dell'energia sessuale, libera un sistema umano in cui la sessualità è stata oppressa.

«Vi è un collegamento semplice e diretto tra repressione sessuale e ordinamento sociale autoritario: il bambino la cui naturale sessualità è stata soppressa subisce una mutilazione nello sviluppo del carattere; crescerà inevitabilmente sottomesso, timoroso dell'autorità e completamente incapace di ribellione » In altre parole, il bambino sviluppa quella struttura del carattere che gli impedirà di ricercare la liberazione. Il primo atto di soppressione è quello che ha aperto la strada a tutti i successivi atti di tirannia. Reich conclude che la repressione esiste non a scopo di edificazione morale (come insegnano le religioni tradizionali), né a scopo di sviluppo della cultura (come sosteneva Freud), ma semplicemente per creare la struttura del carattere necessaria al mantenimento di una società repressiva.

Molti degli scritti di Reich sono un attacco alla famiglia dominata dal padre, che egli considera «una fabbrica di ideologie autoritarie»[3]. Secondo Reich, il governo autoritario e lo sfruttamento della popolazione sono perpetuati dalla famiglia, e la famiglia ne è parte indispensabile in quanto svolge la funzione di sostenere lo sfruttamento attraverso l'oppressione della sessualità nei giovani.

Un altro autore che vede un collegamento tra una società oppressiva e l'infelicità della sua popolazione è Herbert Marcuse, secondo il quale le persone vivono secondo il principio delle prestazioni, un modo di vivere, cioè, che viene imposto agli esseri umani e che causa la desessualizzazione del corpo e la concentrazione dell'erotismo solo in alcuni organi, come la bocca, l'ano, i genitali. Questa progressione, che era

secondo Freud una corretta sequenza evolutiva, per Marcuse porta in realtà a una riduzione della possibilità che ha la persona di provare piacere. Concentrando il piacere in ristrette zone erogene si creano persone disumanizzate, senza spessore, a una sola dimensione. La concentrazione del piacere sessuale nei genitali, secondo Marcuse, ha lo scopo di togliere piacere al resto del corpo. In questo modo una società oppressiva produce persone, uomini in particolare, che non provano sul loro corpo quasi alcuna sensazione e possono così essere sfruttati da altri per le loro prestazioni, come "macchine". «Il normale procedere verso la genitalità è stato organizzato in modo tale da desessualizzare gli impulsi parziali e le loro "zone", in conformità alle esigenze di una specifica organizzazione sociale...»[4].

Si vede come sia Marcuse sia Wilhelm Reich mettano in relazione la manipolazione sociale e psicologica degli esseri umani da parte di altri esseri umani, compresa la famiglia, con un ordinamento sociale oppressivo. La teoria che qui esporrò relativa all'economia di carezze va nella stessa direzione: l'ipotesi è che il libero scambio di carezze, che è allo stesso tempo una capacità e una propensione umana e un diritto della persona, sia stato artificialmente controllato allo scopo di allevare esseri umani il cui comportamento sia finalizzato a un più vasto "bene" sociale, anche se è non necessariamente il migliore per le persone stesse. Questa manipolazione dell'economia di carezze, a cui la maggior parte delle persone sottostanno inconsapevolmente, non è mai stata avvertita come qualcosa al servizio dell'ordine costituito, per cui la gente non ha mai avuto la possibilità di valutare quanto il controllo dell'economia di carezze risultasse a suo vantaggio e quanto a suo svantaggio.

Per fare un esempio eloquente, immaginiamo che al momento della nascita a tutti gli esseri umani fosse fatta indossare una maschera che controlla la quantità di aria che si può respirare. All'inizio la valvola di ingresso dell'aria è completamente aperta e il bambino può respirare liberamente; quando però egli è in grado di eseguire certe azioni desiderate, la valvola viene chiusa gradualmente e aperta solo per il tempo necessario perché il bambino faccia ciò che gli adulti intorno a lui gli chiedono di fare. Immaginiamo ancora che al bambino sia proibito manipolare la valvola di ingresso dell'aria, di cui solo altre persone, specificamente indicate, hanno il controllo. In questa situazione le persone sarebbero certamente disposte a rispondere ai desideri di chi controlla la loro provvista d'aria; se poi fossero previste punizioni sufficientemente severe, non si toglierebbero la maschera, neppure se fosse facile da sfilare.

Ogni tanto però qualcuno si stuferebbe della maschera e la toglierebbe, ma verrebbe considerato un caratteriale, un criminale, stupido o temerario. La gente sarebbe disposta a lavorare molto e a fare grossi sforzi pur di garantirsi un costante approvvigionamento d'aria. A chi non lavora e non si dà da fare invece non verrebbe permesso di respirare liberamente e non avrebbe aria a sufficienza per vivere in modo adeguato.

Quelli che si mostrassero apertamente a favore di togliersi la maschera verrebbero giustamente accusati di minare il tessuto stesso della società che ha concepito le maschere, perché togliendola non risponderebbero pii alle molte aspettative e richieste fatte loro. Queste persone perseguirebbero invece relazioni e modi di vita egoistici, tesi al soddisfacimento personale, che facilmente escluderebbero molte delle attività tenute in gran conto e addirittura necessarie a una società basata sull'utilizzo delle maschere. I "senza maschera" sarebbero considerati una minaccia

per la società e verrebbero senza dubbio trattati con crudeltà. In una società affamata di aria, ma per il resto molto attiva, i sostituti dell'aria spunterebbero prezzi altissimi e ci sarebbe chi, per un congruo onorario, insegnerebbe astuti espedienti per aggirare le norme antirespiro.

Per quanto assurda questa situazione possa sembrare, è in stretta analogia con la situazione esistente in tema di carezze. Invece che per le maschere, noi abbiamo norme molto rigide che regolano lo scambio di carezze. Si controllano i bambini regolando la loro dose di carezze egli adulti lavorano e rispondono alle richieste della società al fine di ottenere carezze. La popolazione, in generale, ha fame di carezze e un gran numero di aziende, dai centri di massaggi alle multinazionali del tabacco, dai produttori di bibite a quelli di automobili, fanno a gara nel vendere carezze ai loro clienti (<L'aranciata X ha il sapore dell'amore, La Coca Cola è la vera bibita).

Coloro che contravvengono alle regole sull'economia di carezze sono considerati degli asociali e, se si riuniscono in gruppi, sono considerati come una minaccia alla sicurezza nazionale, come successe alla fine degli anni Sessanta con i "capelloni, figli dei fiori".

Moltissime persone vivono in uno stato di deficit di carezze, cioè sopravvivono con una dieta di carezze insufficiente. Il deficit può essere da modesto fino a grave. Un esempio estremo di dieta da fame (in termini di carezze) è il caso, non certo unico, di un alcolista che viveva in un alberghetto di quart'ordine. Secondo il suo racconto, egli riceveva due carezze al giorno, dal martedì alla domenica, dal portiere dell'albergo e una trentina il lunedì quando andava al centro per alcolisti e scambiava carezze con la signorina della reception e con l'infermiere che gli dava le medicine. Una volta al mese, poi, riceveva una dose extra di carezze dal medico che gli rinnovava la ricetta. La sua vitalità era quasi completamente esaurita e faceva pensare a quei poveretti che sopravvivono con una scodella di riso. Arrivò al punto che il suo stato di apatia da fame di carezze gli impedì di frequentare il centro e un giorno fu ritrovato morto nella sua camera.

Quello che prova una persona in una tale situazione di fame – di cibo e di carezze .– è di tutt'altro ordine rispetto a ciò che prova una persona ben pasciuta. Quest'uomo era poco più che un automa e nulla nella sua personalità poteva rassomigliare all'autonomia o all'autodeterminazione.

Molti tuttavia vivono in una forma più lieve di denutrizione che porta a diversi livelli di depressione e agitazione. In queste condizioni le persone mostrano non tanto l'apatia di chi sta morendo di fame, ma una forma di agitazione, una ricerca continua, come si riscontra nelle persone o negli animali sottoalimentati.

Essendo costrette a vivere con una continua penuria di carezze, le persone impiegano ogni loro istante di veglia nel tentativo di procurarsele. È questa la causa della fame di struttura, l'esigenza cioè di strutturare nel modo migliore possibile il tempo nelle occasioni sociali per riuscire a procurarsi il maggior numero di carezze.

E proprio come alcuni accumulano grandi ricchezze con uno sforzo relativamente limitato, certe persone riescono ad accaparrarsi molte carezze con poco sforzo; hanno creato cioè un monopolio delle carezze, con il quale riescono ad accumulare le carezze altrui. Nell'economia di carezze, come in quella del denaro, i ricchi diventano sempre più ricchi e i poveri sempre più poveri, mentre la maggioranza si arrabatta quotidianamente per far quadrare i conti.

I terapeuti, e in particolare i terapeuti di gruppo, sono nella posizione di poter diventare monopolisti delle carezze. Nel suo libro, al capitolo 13, Wyckoff parla di come gli uomini monopolizzano le carezze delle donne. Spesso invece sono i genitori a voler monopolizzare le carezze dei figli. Chiunque riesca a instaurare un monopolio delle carezze ne trae vantaggio e allo stesso tempo perpetua le regole generali dell'economia di carezze controllata.

Le regole dell'economia di carezze

L'insegnamento dell'economia di carezze ai bambini costituisce la formazione di base per il copione Senza Amore che, come tutti i copioni, si fonda su ingiunzioni e attribuzioni.

Le ingiunzioni dell'economia di carezze sono:

1, Non dare carezze quando ne hai da dare. Questa ingiunzione è auto esplicativa: significa semplicemente che è vietato dare liberamente sentimenti d'amore.

2. Non chiedere carezze quando ne senti il bisogno. Anche questa è auto esplicativa ed è probabilmente l'ingiunzione inculcata più diffusamente.

3. Non accertare carezze quando le desideri. Questa ingiunzione è meno comune delle due precedenti, ma, quando è presente, impedisce a una persona di accettare le carezze che le vengono date, anche quando le desidera.

4. Non rifiutare le carezze che non desideri. Spesso si danno delle carezze che per una qualche ragione non fanno piacere o non sono volute. Per esempio, le donne che sono considerate delle «bellezze da rivista illustrata», quelle cioè che per un caso sfortunato rispondono ai canoni di bellezza propagandati da «Playboy», hanno l'impressione di ricevere continuamente carezze per la loro "bellezza". Spesso queste donne, particolarmente dopo aver ricevuto questo tipo di carezze per anni, cominciano a esserne irritate: sostengono che il fatto che chiunque entri in relazione con loro lo fa esclusivamente sulla base del loro aspetto, che dopo tutto è solo superficie, è spiacevole e snervante. Quasi mai esse hanno il permesso di rifiutare quelle carezze. Uno dei risultati del movimento di liberazione femminile è stato di dare loro il permesso di dire: «Non voglio sentirmi dire che sono bella; lo so già. Cos'altro puoi dire di me?». Questo è un esempio di permesso di rifiutare le carezze non volute. Se ha anche il permesso di chiedere le carezze che desidera, potrà aggiungere: «Perché non mi dici che sono intelligente, o potente?».

Gli uomini possono avere un problema analogo rispetto alle carezze che ne elogiano la forza, la responsabilità, l'intelligenza, la capacità lavorativa. Il movimento di liberazione maschile li incoraggia a rifiutare queste carezze e a domandare invece «Sono una persona buona? Sono sensibile? Sono bello? Sono amabile?».

5. Non darti carezze. Darsi carezze, o "vantarsi" come si dice in Analisi Transazionale, non è permesso. Ai bambini si insegna che «la modestia è la cosa migliore» e che in qualche maniera lodare e amare sé stessi è peccaminoso, vergognoso e sbagliato.

Queste cinque ingiunzioni, che tutti hanno chiare nella mente, sono ciò che rafforza e fa rispettare l'economia di carezze e garantisce che le persone abbiano fame di carezze. Come si è detto la fame di carezze è alla base della depressione o del copione Senza Amore.

Il libero scambio di carezze è strettamente controllato da messaggi genitoriali che costringono a rispettare l'economia di carezze. Questo è facilmente dimostrabile nel caso del "vantarsi". Se si chiede a una persona di mettersi al centro della stanza di fronte a tutti e vantarsi, cioè fare una serie di affermazioni autoelogiative, si avrà quasi invariabilmente la stessa risposta: un'immediata reazione di panico. Se Jack decide di provare a vantarsi, molto probabilmente avrà l'impressione che sia immodesto o scorretto dire cose positive di sé stesso, o che farlo possa sembrare un insulto agli altri. E si accorgerà di non sapere quasi nulla di buono di sé e di essere incapace di usare, rivolte a sé stesso, parole che implicano bontà o valore. E se qualcun altro tenta di fornirgli delle carezze, le rifiuterà tutte o quasi con una disconferma.

Se qualcuno dice «Hai una bella pelle», il Genitore dice, internamente, «Non ti ha visto da vicino». Se un altro dice «Hai un bel sorriso», il Genitore dice «Ma non ti hanno mai visto arrabbiato»,. Se uno dice «Sei molto intelligente», allora il Genitore ribatte «Sì, ma sei brutto». E si usano anche altri espedienti per evitare di accettare carezze, come accettarle solo simbolicamente, ma con un'alzata di spalle che le farà scivolare addosso anziché farle "penetrare"; oppure le si ricambia subito con una carezza di rimando che dice essenzialmente «Non merito una carezza, quindi devo subito darne una in cambio». Un altro argomento usato per non accettare le carezze è «Questa gente non ti conosce; le loro carene devono essere fasulle», anche se si era tutti d'accordo a dare solo carezze sincere e autentiche.

Vi è tutta una serie di tabù che operano per impedire il libero scambio di carezze: il tabù dell'omosessualità, che impedisce le carezze tra uomo e uomo e tra donna e donna; il tabù dell'eterosessualità, che impedisce le carezze tra uomo e donna quando non abbiano una relazione predeterminata, e cioè non siano fidanzati o sposati; certi tabù relativi al contatto fisico, che impediscono le carezze tra adulti e bambini, a meno che non facciano parte di una famiglia nucleare, e anche così solo in certe circostanze. In breve, lo scambio libero di carezze è un'attività controllata e in questa situazione le persone non hanno a loro disposizione i mezzi per soddisfare un loro bisogno fondamentale.

Il risultato di tutto questo è che le persone sono private della loro capacità di amare, che viene ritorta contro di loro e usata per costringerle al comportamento richiesto.

Si può dedurre da questo che quelle persone, o gruppi di persone, che si liberano della censura dell'economia di carezze riacquistano il controllo sui mezzi per soddisfare uno dei loro bisogni più importanti e di conseguenza tendono a staccarsi dal resto della società. È per questa ragione che i legislatori e le autorità governative hanno avuto paura e hanno avversato la cultura dei giovani, della droga e del sesso. È senz'altro corretto pensare che liberando l'economia di carezze gli esseri umani smetterebbero di lavorare e di essere responsabili, se il lavoro e la responsabilità sono definiti da altri. Tutt'altra cosa però è pensare che in un'economia di carezze libera gli esseri umani sarebbero inattivi e inerti come alcuni temono. La convinzione che una persona soddisfatta non vorrà lavorare né assumersi responsabilità è stata spesso alla base dell'educazione dei figli. Invece, e la mia esperienza lo conferma, le cose potrebbero andare diversamente: gli esseri umani, potendo soddisfare il bisogno di carezze, riuscirebbero meglio a perseguire il raggiungimento dell'armonia con se stessi, con gli altri e con la natura.

La soddisfazione del bisogno di carezze è l'antidoto al copione Senza Amore. La tendenza alla formazione di copioni banali che portano ad adottare copioni Senza Amore può essere sovvertita quando si comprende e si rifiuta l'economia di carezze.

Riferimenti Bibliografici

[1] BERNE E., *Transactional Analysis in Psychoterapy,* Grove Press, New York; trad. it *Analisi Transazionale e psicoterapia,* Astrolabio, Roma 1970.
[2] REICH W., *The Function of the Orgasm,* Farrar Straus and Giroux, New York 1961; trad. it. *La finzione dell'orgasmo,* Sugarco, Milano 1977.
[3] REICH W, *The Sexual Revolution* Noonday Press, New York 1962; trad it. *La Rivoluzione Sessuale,* Feltrinelli, Milano 1987.
[4] MARCUSE H., *Eros and Civilization,* Vintage Books, New York 1962; trad. it. *Eros e civiltà,* Einaudi, Torino 1972. 116

Carezze

Una carezza è definita come unità di riconoscimento.
Noi abbiamo bisogno di carezze e ci sentiamo deprivati se non le otteniamo.
E' nota l'indagine di René Spitz che aveva tenuto in osservazione neonati allevati in orfanatrofio. Questi neonati, nonostante fossero ben nutriti, puliti e ben curati tendevano ad avere problemi fisici ed emotivi maggiori di quelli allevati dalle loro madri o da altri che si prendevano cura direttamente di loro. Le conclusioni di questa ricerca sono che la mancanza di stimoli e soprattutto di contatto fisico, carezze e vezzeggiamenti sono causa di problemi sia fisici che psichici.
Per carezza ci si riferisce a questo bisogno di essere toccato del bambino e per estensione al bisogno di riconoscimento.

Tipi di carezze.

Verbali e non verbali: parlarsi, sorridere, toccarsi. Qualsiasi transazione è uno scambio di carezze e ciascuna comporta scambi verbali e non verbali.
Positive e negative. Una carezza positiva è una carezza che è vissuta come piacevole da chi la riceve, mentre una negativa è esperita come spiacevole. Sembra ovvio che le carezze positive siano meglio delle negative, ma per gli esseri umani *qualsiasi carezza è meglio di nessuna carezza.*
Quando un comportamento si rivela utile per farci avere delle carezze tenderemo a ripeterlo. In questo modo le carezze rinforzano il comportamento che è accarezzato. La regola vale sia da bambini che da adulti. Se non sembrano esserci abbastanza carezze positive, passeremo a cercare carezze negative. Se da bambino ricevevo carezze negative cercherò subito carezze negative, e queste agiranno di rinforzo nel mio comportamento con altrettanta efficacia di una carezza positiva. Questo ci aiuta a comprendere come mai le persone tendano a ripetere schemi comportamentali che sembrano essere autopunitivi. Conoscere questa dinamica ci può fornire lo strumento per poter cominciare a cercare carezze positive.
La qualità e l'intensità delle carezze sono importanti.
Si chiamano carezze false quando queste cominciano positivamente, ma si concludono con una frecciata o una svalutazione. Es.: "vedo che capisci….più o meno", "hai fatto un bel lavoro, ma …". Ci sono poi le carezze di plastica:eccessive e insincere.

Il filtro delle carezze.

Ogni persona ha le proprie preferenze rispetto a quali carezze riceve, cioè ha un proprio quoziente di carezze preferito. Per es. posso ricevere complimenti rispetto al mio modo di vestire, ma preferirei sentirmi dire che sono intelligente; oppure mi dicono che sono intelligente, ma da bambino ho deciso che sono bello e divertente e non sono bravo a pensare. Quando una persona ottiene una carezza non in sintonia con le proprie preferenze, è probabile che la ignori o la sminuisca. Ognuno ha un filtro che pone tra sé e le carezze in arrivo. Noi filtriamo selettivamente le carezze e il nostro quoziente delle carezze serve a mantenere l'idea che abbiamo di noi stessi. Alcuni decidono da bambini che le carezze positive sono scarse o non degne di fiducia e decidono di sopravvivere con quelle negative. Da adulti continueranno a filtrare le carezze positive e ad accogliere quelle negative: se viene rivolto loro un complimento è probabile che lo svalutino. Le persone che hanno avuto un'infanzia dolorosa possono decidere che non è sicuro far entrare nessun tipo di carezza. Così facendo mantengono la loro sicurezza del Bambino, ma si privano di quelle carezze che

potrebbero ricevere da persone adulte. Se questo non cambia è probabile che finiscano isolate e depresse.

Economia delle carezze.

Steiner sostiene che a tutti noi bambini i nostri genitori hanno inculcato cinque regole restrittive riguardo le carezze.

Non dare carezze quando ne hai da dare.
Non chiedere carezze quando ne hai bisogno.
Non accettare carezze quando le desideri.
Non rifiutare carezze quando non le desideri.
Non dare carezze a te stesso.

Secondo Steiner con queste regole i bambini ricevono un letterale addestramento con cui i genitori garantiscono una situazione in cui le carezze potrebbero essere disponibili in numero illimitato, è trasformata in una situazione in cui la disponibilità è scarsa. I genitori si comportano così per controllare i loro figli. Sapendo che le carezze sono essenziali, il bambino impara velocemente ad ottenerle comportandosi nei modi richiesti dai genitori. Da adulti obbediamo inconsapevolmente a queste regole e trascorriamo la vita in parziale deprivazione, spendendo molta energia alla ricerca di quelle carezze che crediamo essere in quantità limitata. Inoltre siamo facilmente manipolati da istituzioni, governi, pubblicitari che riescono a porsi come monopolisti delle carezze. Per riprenderci la nostra consapevolezza e intimità dobbiamo rifiutare l'addestramento di base e divenire consapevoli che le carezze sono disponibili in quantità illimitata. Possiamo dare una carezza ogni volta che vogliamo, poiché le carezze non finiscono e quando ne vogliamo una possiamo chiederla e possiamo prenderla quando ci è offerta. Possiamo rifiutare le carezze che non desideriamo e possiamo provare piacere a dare carezze a noi stessi.

Un mito che è stato insegnato a tutti noi è che le carezze richieste sono prive di valore, ma la realtà è che le carezze che si possono ottenere chiedendole hanno lo stesso valore delle carezze che si ottengono senza chiedere. "L'ha fatto solo perché gliel'ho chiesto, ma non era sincero" è qualcosa che si può verificare e nel caso la carezza non fosse autentica si può scegliere se accettarla comunque oppure chiederne un'altra autentica.

Profilo delle carezze.

Vedi foglio. Compilare. Che provereste nel rapportarvi alla persona che ha tracciato questo profilo?

Carezze/Svalutazioni

Una carezza negativa diretta va distinta da una svalutazione. Una svalutazione comporta sempre una distorsione della realtà. Es. "hai scritto male quella parola" è una carezza negativa, mentre "vedo che non riesci a scrivere bene" è una svalutazione. A differenza di una carezza negativa una svalutazione non dà alcun segnale su cui basare un'azione costruttiva.

Economia delle carezze

	Quanto spesso do carezze positive ad altri	Quanto spesso accetto carezze positive?	Quanto spesso chiedo ad altri le carezze positive che desidero?	Quanto spesso mi rifiuto di dare le carezze positive che gli altri si aspettano?	
Sempre					+10
					+9
Molto spesso					+8
					+7
Spesso					+6
					+5
Talvolta					+4
					+3
Raramente					+2
					+1
Mai					0
Totale	DARE	PRENDERE	CHIEDERE	RIFIUTARSI	Tot
Mai					0
					-1
Raramente					-2
					-3
Talvolta					-4
					-5
Spesso					-6
					-7
Molto spesso					-8
					-9
Sempre					-10
	Quanto spesso do carezze negative agli altri?	Quanto spesso accetto carezze negative dagli altri?	Quanto spesso chiedo agli altri direttamente o indirettamente carezze negative?	Quanto spesso mi rifiuto di dare carezze negative?	

Compiti a casa (Quinta Sessione)

- ◊ MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
  ogni volta che infilo/sfilo un indumento sono presente a me stesso/a
- ◊ ALLA MATTINA SALUTARE SE STESSI ALLO SPECCHIO
  (minimo sindacale di buona educazione)
- ◊ DIARIO GIORNALIERO
- ◊ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- ◊ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- ◊ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- ◊ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI