

ARTE DI VIVERE LE EMOZIONI

PRESENTAZIONE

Alla conclusione del seminario sulla buona formazione degli obiettivi la maggior parte dei partecipanti espresse il desiderio di poter lavorare sul CONTROLLO delle emozioni.

L'argomento suscita tanto interesse perché le persone che mostrano di avere padronanza delle proprie emozioni incarnano il fascino del potere.

Potere su di sé; perché saper conoscere, guidare e coordinare le proprie emozioni è come saper riconoscere e guidare ognuno dei cavalli ai quali è attaccata la nostra carretta mentale; è come saper governare le vele della nostra mente; è come saper dare una direzione precisa alla propria vita. Perché esiste uno stretto rapporto tra la padronanza dei propri stati d'animo e la padronanza delle proprie risorse, delle proprie capacità.

Controllare le emozioni permette di avere un buon rapporto con gli altri e con le proprie risorse.

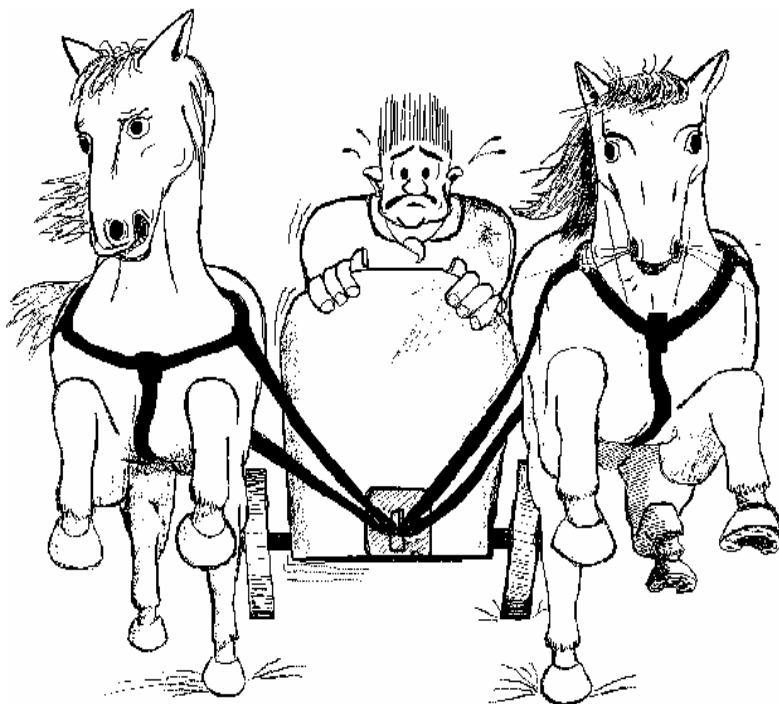


Figura 1

Potere su gli altri; perché una buona padronanza delle proprie spinte interne consente di spuntarla con più facilità nelle situazioni conflittuali e competitive della vita ma anche nella vita di coppia e nel ruolo di genitore. Non c'è campo di esplicazione delle proprie capacità che non risenta del modo in cui siamo capaci di gestire le emozioni. Che si tratti di vendere, di insegnare o di curare, insomma in ogni rapporto, la buona gestione delle emozioni nostre ed altrui è cruciale.

Il fascino del controllo sulle emozioni è in definitiva il fascino del successo. Studi attendibili dimostrano quello che abbiamo sempre osservato od intuito: persone intelligenti e preparate possono avere ottimi risultati scolastici ma rivelarsi un disastro sul piano delle relazioni, mentre persone con livello intellettuale mediocre se possiedono buone capacità di gestire le relazioni possono emergere tra tutti.

Ma anche una visione generale che consenta di mirare ad un punto di equilibrio,

Si afferma allora il concetto di intelligenza emozionale per riferirsi a queste capacità che finora sono rimaste trascurate.

Oggi nelle scuole si insegnano soprattutto capacità intellettuali e non si riserva nessuna attenzione ad altre capacità che si dimostrano importantissime per il lavoro, la famiglia, la società e la stessa sopravvivenza personale. La debolezza della famiglia nucleare fa sì che troppo spesso le nuove leve non trovano quella scuola di vita vissuta che permette di gestire il mondo degli impulsi, delle emozioni. Oltre oceano, dove questi problemi sono emersi in tutta la loro evidenza già da tempo, si sta diffondendo il concetto di alfabetizzazione emozionale, per intendere l'insegnamento di come riconoscere e gestire con intelligenza le proprie emozioni. Questa dispensa vuole anche essere uno stimolo in tale direzione.

C'è da considerare, prima di incominciare, il motivo per cui questa dispensa non si intitola semplicemente : "Il controllo delle emozioni". Perché non limitarsi ad enfatizzare quelle tecniche che appaiono come strumenti idonei a plasmare il proprio destino emozionale? Questa è stata in effetti la mia prima intenzione ma poi mi sono imposto l'obiettivo di fare qualcosa di più ambizioso: niente-di-meno-che mirare ad un punto di equilibrio tra una via tecnologica ed una via olistica per l'autocontrollo. Che significa? Tranquilli; lo dirò in tutte le salse. Sia chiaro però che con certezza non lo so nemmeno io. Come dice il proverbio: "La lingua batte dove il dente duole".¹

*Portare
intelligenza
nel mondo
delle emo-
zioni non
significa
solo portar-
vi delle
tecniche,*

Intendo proporre tecniche semplici ma voglio anche bilanciarle con orientamenti complementari, fondati su presupposti praticamente opposti ed inserire il tutto in una visione abbastanza ampia della faccenda. L'apparente contraddizione che può derivarne si giustifica anche con il mio desiderio di non dare ricette magiche e di lasciare che il tarlo del dubbio operi la sua sanissima opera demolitrice. La speranza è che poi sia l'individuo a scegliere la sua strada, la sua giusta via di mezzo a seconda delle inclinazioni personali o del particolare momento del suo sviluppo o della rete di rapporti in cui si trova immerso. L'idea di fondo è stata quella di costruire un discorso più equilibrato, problematico ed ecologico del solito. Spero che mi si riconosca la bontà dell'intenzione se non quella dei risultati.

Quando si parla di approccio ecologico all'equilibrio mentale le considerazioni non sono molto lontane da quelle che si possono fare sull'ecologia ambientale. La scienza e la tecnologia hanno consentito risultati straordinari nel secolo in corso, al punto da essere stati definiti rivoluzionari. Pensiamo alla rivoluzione industriale, a quella della informazione, della distribuzione ed alla cosiddetta rivoluzione verde nel campo dell'agricoltura.

*per un
approccio
ecologico
alla salute
mentale.*

¹Avete presente certa psicologia "fai da te" che solletica la speranza di soluzioni rapide ed indolori per i problemi emotivi? Se mi accontentavo di un taglio troppo semplicistico, rischiavo di collocarmi sullo stesso piano.

Con il tempo in ognuna di queste aree sono emerse con evidenza le conseguenze negative di un uso indiscriminato e massivo di tali conoscenze sul tessuto sociale, sulla salute delle persone e addirittura sulla salute della terra. Ciononostante la via dello sviluppo odierno non va proprio a ritroso. Oggi un approccio ecologico orienta piuttosto verso soluzioni più naturali ma sempre ad elevato contenuto tecnologico. La tecnica agraria, per esempio, lungi dal tornare indietro evolve verso un approccio più morbido, integrativo, meno manipolatorio e grossolano, meno aggressivo..

Nel campo della salute mentale ci troviamo oggi in una situazione analoga. Viviamo in un periodo di seconda rivoluzione biologica che incoraggia gli psichiatri ad un uso allargato ed indiscriminato degli psicofarmaci.

L'industria farmacologica preme per alimentare una mentalità manipolatoria nei confronti degli stati mentali sgradevoli, sfornando psicofarmaci sempre più sofisticati e cercando di allargare l'indicazione al loro uso per una serie sempre più ampia di situazioni problematiche. Con il potere economico di cui dispone essa è in grado di crearsi un clima culturale favorevole tramite la stampa ed è in grado di influenzare pesantemente lo stesso pensiero psichiatrico. Quasi non esiste convegno importante o piano di ricerca che non sia sponsorizzato da case farmaceutiche o indirettamente influenzato. L'obiettivo è quello di vendere e di fare profitti.

Si incentiva così una visione riduttiva dei disagi psichici, finendo per considerandoli alla stregua di errori della natura che la scienza può correggere allo scopo di ridurre l'inutile sofferenza che ne deriva. Le conseguenze negative di questa tendenza non tarderanno a manifestarsi. Anche se in maniera subdola, già si notano segnali che indicano i risvolti paradossali di questa tendenza, (proliferare della depressione, della farmacodipendenza, delle medicine alternative etc.).

In questo quadro sento pertanto la spinta a proporre una controtendenza, facilmente accessibile e basata sull'uso di strumenti non biochimici. Studi controllati hanno dimostrato che le modificazioni terapeutico-biochimiche ottenibili con psico-

L'ecologia della mente è messa in pericolo dalla pressione dell'industria farmaceutica: c'è bisogno di contromisure per armonizzare l'approccio manipolatorio con quello integrativo.

farmaci sono ottenibili anche con semplici misure di psicoterapia cognitivo comportamentale². Con la non piccola differenza che le modificazioni così ottenute sono più economiche, sane e durature.

Tuttavia, per scongiurare il rischio che le tecniche di autocontrollo diventino una forma di automanipolazione equivalente a quella grossolana ed aggressiva dei psicofarmaci, proporrò non solo tecniche ma soprattutto una prospettiva integrativa che asseconi le spinte di autoguarigione e di riequilibrio sempre presenti nella natura e nella mente in particolare.

Proporrò delle tecniche in qualche misura manipolatorie ma bilanciate da una serie di avvertenze che mettano in guardia dalla possibili ricadute negative, soprattutto quando siano usate in modo ingenuo od in preda al classico delirio di onnipotenza, bilanciate soprattutto da una visione generale che ne favorisca un uso saggio e moderato. Non possiamo infatti ignorare che le tecniche utili per indurre uno stato di eccitazione e di positività ad oltranza possono finire per diventare l'equivalente mentalizzato delle comuni droghe eccitanti. Il risultato a distanza sarebbe quello che possiamo vedere forse in modo più evidente nella società americana: la ricerca di stimoli sempre più intensi e debordanti i comuni limiti (dovuto alla assuefazione che dopo un certo tempo si verifica) conduce lo spettacolo e l'immaginario verso livelli di violenza e di aberrazione che ricadono poi pesantemente sulla società, favorendo comportamenti etero ed autodistruttivi, favorendo il paradossale dilagare della depressione.

Per mirare ad un punto di equilibrio tra un atteggiamento manipolatorio ed uno integrativo.

²La psicologia cognitiva merita maggior divulgazione perché sembra riempire lo spazio tra le classiche alternative della psicanalisi e della psichiatria clinica ma soprattutto perché è meno clinica e più pedagogica rispetto a queste.

Usare le tecniche di autocontrollo come se fossero psicofarmaci è un progresso effimero.

Insisto: Se le tecnologie capaci di influire sulla mente in modo semplice e potente, senza psichiatri o psicanalisti, vengono usate allo stesso modo con cui si tende oggi ad usare psicofarmaci, il progresso che ne deriverebbe sarebbe quantomeno discutibile. Quindi esamineremo qualche strumento utile per migliorare il controllo sul proprio mondo emozionale consapevoli che un completo autocontrollo razionale sul lungo periodo è improbabile e forse neanche tanto sano. Mi riferisco a certo modo di intendere la salute che viene spacciato per razionale ma è invece molto spesso follia, delirio di onnipotenza rivestito di rispettabilità scientifica.

Ciò che conta è la consapevolezza

Abbiamo cercato di integrare un approccio tecnologico con un approccio integrativo con l'obiettivo di favorire un ampliamento della consapevolezza e della libertà d'azione, evitando di sconfinare in una nuova forma di paranoia meccanicistica. Consapevolezza dunque. Consapevolezza vissuta e non meramente intellettuale.

Intitolare questo lavoro come "Il controllo delle emozioni" poteva allora suonare fuorviante e pertanto ho preferito parlare di "arte". Termine questo che dovrebbe richiamare al buon senso, alla misura, alla spontaneità e a qualcosa di imponderabile ed incontrollabile, com'è nella natura profonda di tutte le cose.

Fatta la romanzina, concediamoci ora un poco di gas, di motivazione a proseguire. Parliamo pure di risorse, di successo, di autocontrollo emozionale.

RAPPORTO TRA STATO D'ANIMO E RISORSE.

Le situazioni di grave pericolo per la sopravvivenza sono ideali per evidenziare le qualità nascoste della mente umana.

Uno stato d'animo di fiduciosa aspettativa può suscitare incredibili capacità,

Ci sono esempi drammatici dell'influsso dello stato d'animo sulle sorprendenti risorse di cui dispone il corpo umano. Uno stato d'animo di fiduciosa aspettativa può ad esempio suscitare incredibili capacità di autoguarigione (effetto placebo). Al contrario, uno stato d'animo di disperazione e paura può

condurre a morte una persona che fino a qualche giorno prima conduceva una vita normale.

Una diagnosi di cancro o di infarto miocardico può di per sé stroncare una persona in pochi mesi se è vissuta con panico e disperazione. Intendo dire che la persona muore per lesioni che non sarebbero sufficienti a causare la morte. Se le stesse malattie vengono invece affrontate con fiducia, serenità, sostegno sociale, possono accompagnarsi a sopravvivenza e qualità della vita ben superiori alle aspettative mediche. In molti casi di guarigione straordinaria dal cancro è stato osservato che un atteggiamento mentale non condizionato dal panico può essere un fattore determinante.

*ma è vero
anche il
contrario.*



Figura 2

Un'altra condizione estrema che possiamo prendere ad esempio è quella della guerra. Da che mondo è mondo l'arma del condizionamento psicologico dell'avversario è sempre stata considerata determinante. Al punto che il bombardamento psicologico è riconosciuto talora più determinante delle bombe per risolvere un conflitto.

Ogni condottiero che si rispetti cerca di portare al massimo il morale della truppa prima della battaglia.

Altri esempi più vicini che mettono in evidenza il rapporto tra stato d'animo e capacità umane sono tipiche dello sport.

Quando Messner fallì il primo tentativo di vincere in solitaria gli 8000 dello Annapurna era nelle stesse condizioni fisiche dell'anno successivo quando riuscì a vincere quella terribile montagna, tranne che per lo stato d'animo: aveva da poco preso atto dell'intenzione di separarsi della sua compagna.

Qualsiasi appassionato di sport agonistico lo dà per scontato: lo stato d'animo influenza molto le prestazioni dell'atleta. Ci sono giornate rare in cui l'atleta sembra trovarsi in stato di grazia, capace di fare miracoli ed altre giornate in cui tutto va storto. La struttura muscolare, la potenza, la tecnica, gli automatismi sono gli stessi ma in un caso sembrano emergere al meglio come se avessero il vento in poppa mentre nell'altro caso sembrano arrancare contro un vento contrario.

*Lo stato
d'animo
dell'atleta
ne influenza
le prestazioni.*



Figura 3

*Un clima
psicologico
positivo può
portare la
squadra al
successo*

Il principio vale anche nel caso del gioco di squadra. Un allenatore od un giocatore che sappiano creare un clima psicologico positivo possono portare tutta la squadra al successo. E viceversa.

Talvolta anche un pubblico particolarmente rumoroso e compatto può condizionare l'andamento di una partita inducendo uno stato d'animo elettrizzante nella propria squadra o creandone uno negativo per quella avversaria. L'effetto del "giocare in casa" non ha bisogno di dimostrazioni.

Questi esempi indicano quanto lo stato d'animo possa influenzare positivamente o negativamente le capacità dei singoli e dei gruppi. Indicano anche quanto lo stato d'animo trascenda l'individuo e possa essere un fenomeno che ricorda il concetto di campo della fisica. Un piccolo gruppo può essere influenzato dalla mente di un singolo e viceversa il singolo può subire l'influsso di una sorta di mente collettiva.

Per lo sportivo dilettante, le capricciose fluttuazioni di rendimento non sono un problema. L'atleta di successo deve invece saper accedere allo stato d'animo giusto, al momento giusto, senza aspettare i capricci della sorte e deve anche sapere come mantenersi. L'allenamento fisico deve accompagnarsi anche ad un allenamento della capacità di controllare lo stato emotivo.

I ritiri delle squadre e i momenti dedicati alla concentrazione che precedono la gara servono a questo. Non c'è atleta di un certo livello che non lo faccia; non c'è squadra che trascuri la preparazione psicologica.

Anche noi facciamo qualcosa di istintivo e di approssimativo prima di qualche prestazione importante con lo scopo di mantenere lo stato d'animo in condizioni compatibili con un buon rendimento. Possiamo fare di meglio, possiamo usare tecniche più efficaci e sinergiche ma chiediamoci: perché limitarsi alle prestazioni eccezionali? Se il principio che lo stato d'animo influenza le nostre capacità è valido e se è possibile fare qualcosa per migliorare il controllo su di esso perché non farlo ogni giorno, perché non renderlo un atteggiamento automatico, costante? Perché non farne un'abitudine che modifichi in meglio la nostra indole? Si può fare anche questo ma procediamo con gradualità.

Gli elementi fondamentali delle tecniche di autocontrollo sembrano essere: un certo rituale, un certo modo di concentrarsi sull'obiettivo, l'accesso a pensieri positivi, la cancellazione di ogni disturbo. Sono questi alcuni degli aspetti che andremo a studiare in dettaglio più avanti. Per ora consideriamo il significato fondamentale di questi esempi introduttivi.

Generare e mantenere uno stato d'animo positivo per disporre al meglio delle proprie risorse

Chi è in grado di generare e mantenere uno stato d'animo positivo, è capace di disporre al meglio delle proprie capacità. In situazioni estreme questa capacità può fare la differenza tra la vita e la morte.

Chi è capace di imporre con energia il proprio stato d'animo può condizionare nel bene e nel male lo stato d'animo di un intero gruppo di persone.

Chi trova un modo per agganciare uno stato d'animo positivo e mantenerlo è in grado di resistere anche alle pressioni psicologiche negative che possono provenire da un gruppo ostile.

Chi sa gestirsi al meglio rispetto alle emozioni degli altri può più facilmente ottenere che le proprie capacità diventino una risorsa del gruppo di cui fa parte. In altre parole, saperci fare con le emozioni altrui comporta un vantaggio reciproco.

INTELLIGENZA EMOTIVA

Il concetto di intelligenza si sta ampliando per comprendere anche la mente emozionale. Verso una sinergia tra mente emozionale e razionale.

Un libro recentemente pubblicato in America tradotto in Italia (1) ha fatto notizia, perché ha messo in evidenza i vari aspetti di quella capacità, che viene definita con il termine di <<intelligenza emotiva>>.

Il vecchio concetto di intelligenza riferito all'individuo alle prese con problemi teorico pratici astratti è superato. Oggi il concetto di intelligenza si sta allargando a comprendere nuovi aspetti, determinanti per la vita di relazione. Aspetti riferibili a quella parte della mente che finora è stata un po' trascurata: la mente emozionale. Come esiste una intelligenza riferibile alla mente razionale così esisterebbe una intelligenza della mente emozionale. Solo la sinergia tra le due menti dà i migliori risultati.

L'intelligenza emotiva sarebbe quell'insieme di abilità nel gestire il mondo delle emozioni che fa la differenza tra una

persona di successo ed una persona intelligente secondo i vecchi canoni ma che non è capace di decollare. La misurazione di queste capacità sarebbe in grado di predire il successo di una persona meglio del vecchio quoziente intellettivo. In pratica, il quoziente di intelligenza continua a misurare le potenzialità razionali di una persona ma ciò che consente di prevedere poi l'effettivo esplicitarsi di tali potenzialità è la misurazione della cosiddetta intelligenza emozionale.³

L'intelligenza emozionale è quell'insieme di capacità essenziali per fare alleanze, buoni negoziati, superare positivamente le crisi, imporsi sugli altri. Senza di essa la testa d'uovo rischia di rimanere al palo, superata da coloro che sanno destreggiarsi nel mondo delle emozioni.

In altre parole sarebbe perfettamente inutile disporre di una costosissima barca da regata se poi non si è capaci di governarla. Meglio disporre di un barchino e della capacità di saper veleggiare.

³Non sentiremo più l'insegnante dire: "Il bambino è intelligente ma..." bensì: " ..è bravo sul piano intellettuale ma impreparato sul piano emotivo...".



Figura 4

Saper riconoscere e gestire i venti, saper allineare vela e timone sono buone metafore per capire l'arte del gestire le emozioni. Con una differenza: che l'intelligenza emozionale implica anche, in un certo senso, la capacità di "chiamare" il vento giusto, o almeno di saperselo cercare.

L'intelligenza emozionale è innata ma si può sviluppare.

Stando all'autore di questo studilibro, l'intelligenza emozionale sarebbe in parte innata ma in parte si potrebbe sviluppare con opportuni esercizi. (D. Goleman -Emotional Intelligence, tr. "Intelligenza Emotiva" Rizzoli 1996)

In questa prospettiva, punteremo l'attenzione sugli elementi della intelligenza emozionale che si possono sviluppare. Il libro fa riferimento a diversi aspetti, così come sono stati messi in evidenza dagli studi scientifici. Le distinzioni fonda-

mentale sull'intelligenza emozionale sono di Salovey (citato in Goleman), che ha mappato i vari modi in cui è possibile portare intelligenza nella sfera delle emozioni. Secondo questo autore l'intelligenza emozionale comporta le seguenti capacità:

Conoscere le proprie emozioni

Controllare le emozioni

Capacità di motivarsi e perseverare verso un obiettivo (entusiasmo, ottimismo)

Capacità di riconoscere le emozioni altrui (empatia)

Arte di gestire le relazioni (capacità di gestire le emozioni altrui)

In questa dispensa concentreremo l'attenzione sull'autoconsapevolezza, sull'autocontrollo, sull'empatia e su una visione positiva della vita. Gli altri aspetti potranno essere trovati nel libro, tenendo presente che una buona gestione delle proprie emozioni si riflette automaticamente anche nella buona gestione delle emozioni altrui ed in definitiva nell' arte di gestire le relazioni.

Parleremo dunque di :

Consapevolezza del proprio mondo emozionale

Capacità di saper ascoltare distinguere e riconoscere il proprio repertorio di emozioni e stati d'animo.

Autocontrollo emozionale

Capacità di controllare impulsi emotivi spiacevoli come l'ansia, la rabbia, la tristezza ma anche di svilupparne dei positivi.

Empatia

Capacità di saper cogliere e riconoscere gli stati d'animo altrui.

Ottimismo

Capacità di sviluppare e mantenere stati d'animo produttivi, ovvero di eliminare le emozioni tossiche, e di coltivare la speranza, la serenità d'animo di fronte ad ogni sorte.

*Consapevo-
lezza:
l'ingrediente
principale.*

*Capacità di
sentire,
prima ed
oltre le
parole.*

Accendiamo ora i riflettori sul primo elemento dell'intelligenza emozionale: la consapevolezza. (Per alcuni è l'unico che conti veramente).

CONSAPEVOLEZZA

Che cosa significa? È la capacità di dare un nome appropriato ad ogni emozione? Prima ancora, è la capacità di sentirla? Probabilmente è tutto questo, unito alla anche la capacità di comprendere ed altro ancora.

Qualcuno ha detto: "se dai un nome alle emozioni te ne appropri".(1) Qualcun altro ha detto, grosso modo (scusate se ometto le citazioni e riferimenti precisi)(2): "se dai un nome all'emozione, non sei più in grado di conoscerla per quello che essa è veramente. Perderai per sempre la sua unicità". C'è qualcosa di vero in entrambi i termini di questa contraddizione. Come contromisura consiglio di ricordare sempre che un nome, un concetto, sono soltanto "il dito che indica la luna". È la luna che dobbiamo guardare non il dito. Spesso, molto spesso, (quasi sempre?) lo dimentichiamo.

Studi neurofisiologici hanno dimostrato che l'area cerebrale del linguaggio è coinvolta in modo determinante nel processo di autocontrollo emozionale. Il nome che diamo ad un certo sentimento che proviamo è come una rete acchiappafarfalla. È uno strumento formidabile di autocontrollo, fondamentale per il controllo delle emozioni negative. Come tutti gli strumenti presenta aspetti positivi e negativi. Quelli negativi sono che catturare una cosa che per sua natura si muove significa snaturarla, ucciderla. Il nome che diamo ad una emozione è solo un indicatore non è l'emozione. Ce lo dimentichiamo, quando siamo presi nella foga di classificare e dare un nome a tutto. Il nome che diamo ad una emozione è una specie di cartello indicatore molto pratico; l'emozione è un'altra cosa. Solo gustandola e provandola mentre ci attraversa il corpo sappiamo cos'è.

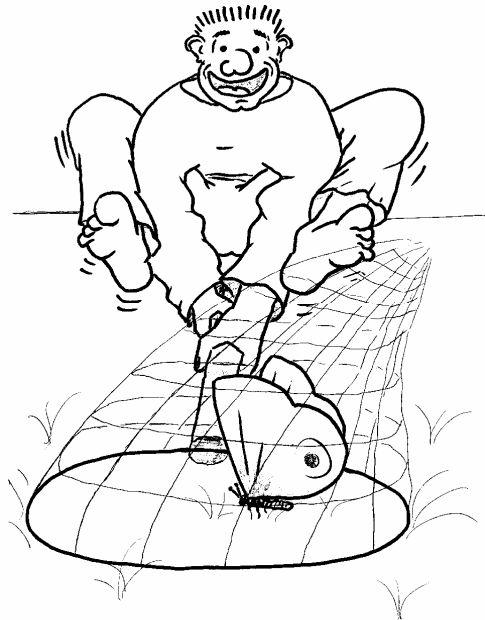


Figura 5

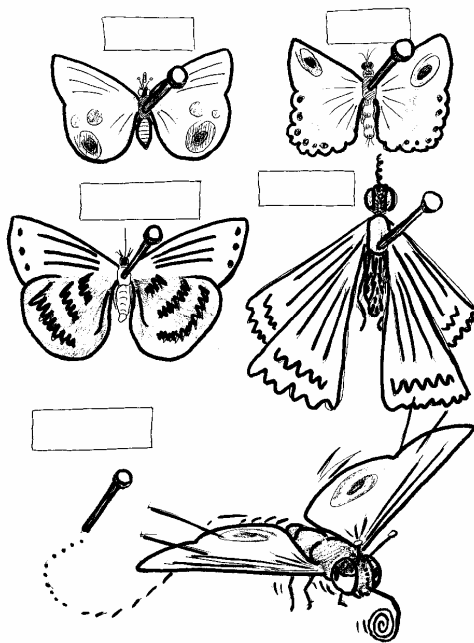


Figura 6

Un questionario per aumentare la consapevolezza.

Per facilitare la consapevolezza delle emozioni che agostri attraversano le vele del nostro barchino mentale proponiamo un questionario. Sarà uno strumento utile per chi non è abituato ad osservare la propria sfera emotiva. Per chi fosse già abbastanza consapevole sarà comunque utile per focalizzare l'attenzione su altri aspetti dell'argomento. La consapevolezza non riguarderà solo il "che cosa" ma anche il "come" gestiamo "la cosa". Nella seconda parte del questionario si focalizzerete l'attenzione sul vostro stile personale di gestione delle emozioni e successivamente sugli strumenti pratici che utilizzate per farlo.

Lo studio scientifico della mente emozionale sta cercando di creare un po' di ordine nel flusso dei tanti tipi di emozione a cui siamo in grado di dare un nome. Alcuni autori propongono ad esempio una serie di famiglie fondamentali di emozioni. All'interno di ogni famiglia sarebbe possibile riconoscere diverse emozioni più o meno apparentate.

Famiglie fondamentali di emozioni.

Proponiamo come esempio una di queste classificazioni, tratta da Goleman (1). Anche se non è affatto in grado di incasellare ogni tipo di emozione, può servire per farsi un'idea di quali sono le emozioni fondamentali, quelle che non dovrebbero mancare in un inventario del proprio mondo emotivo.

- COLLERA (rabbia, odio, esasperazione etc.)
- TRISTEZZA (commiserazione, disperazione, depressione...)
- PAURA (ansia, preoccupazione, tensione, fobia, panico...)
- GIOIA (divertimento, soddisfazione, euforia...)
- AMORE (accettazione, fiducia, devozione, gentilezza..)
- SORPRESA (stupore, trasalimento, interesse)
- DISGUSTO (rifiuto, nausea, intolleranza)
- VERGOGNA (colpa, rimorso, umiliazione, rimpianto)

INVENTARIO DELLE EMOZIONI

Per aumentare la consapevolezza delle emozioni più comuni provavissute in una settimana tipo, spuntate la seguente lista e poi aggiungete le altre emozioni che scoprite di provare.

• stress	• entusiasmo
• frustrazione	• armonia
• rabbia	• confusione
• insicurezza	•
• solitudine	•
• noia	•
• infelicità	•
•	•
•	•
•	•
• sollievo	•
• amore	•
• eccitazione	
• allegria	

Quante sono in tutto? Se la lista è troppo esigua, difficilmente significa che avete già raggiunto il nirvana, è meglio passare la prossima settimana con un taccuino in tasca per segnarvi le emozioni che vi accorgete di provare. Può essere un'esperienza istruttiva. Se avete un orologio da polso con segnale acustico marcatempo potreste annotarvi lo stato d'animo ogni volta che sentite il segnale. Successivamente, fate un bilancio tra emozioni positive e negative. Un buon equilibrio dovrebbe fondarsi su una moderata prevalenza di quelle positive o negative. In caso di forte squilibrio forse bisogna fare qualcosa per migliorare il proprio autocontrollo, soprattutto quando le emozioni negative tendono a durare troppo a lungo.

STILE NEL GESTIRE LE EMOZIONI PIÙ INTENSE:

Spuntate la vostra reazione emotiva più comune. Sommate le lettere. Ogni lettera rappresenta uno stile di gestire le emozioni e la somma delle lettere uguali vi darà un'indicazione sul vostro stile prevalente. L'argomento sarà approfondito qualche pagina più avanti.

Come reagisco quando provo RABBIA....

Immaginatevi di fare una coda all'ufficio postale, siete in ritardo sui tempi della mattinata, fa caldo, l'impiegato è molto lento. Esasperante. Chiacchiera pure con il collega...
Entra uno dall'aspetto sornione; occhiali scuri; saluta amichevolmente l'impiegato e senza nessun problema al mondo si avvicina allo sportello saltando la coda...

- A penso che è giusto arrabbiarsi con chi se lo merita
 - A la mia rabbia dura a lungo e si fa notare
 - C quando mi arrabbio, dura a lungo ma nessuno se ne accorge
 - C mi trattengo, al massimo mi sfogo in fantasia o con oggetti
 - E penso che non è giusto arrabbiarsi
 - E faccio in modo di non pensarci
 - I sbotto ma mi dura pochissimo
 - I cerco subito di capire il motivo, di darmi una ragione
 - N non mi arrabbio mai
 - N quando sono stressato da qualcuno mi viene mal di testa od altri dolori fisici.
-

Come gestisco la mia ANSIA...

- E evito le situazioni che ritengo pericolose
- N soffro di un disturbo psicosomatico (tachicardia etc)
- A se ho paura o mi sento in pericolo cerco qualcuno che mi aiuti
- I cerco di capirne il motivo della mia ansia
- N cerco di nasconderla

C la affronto per vincerla
E ho paura di poter avere paura
A mi sento impotente, è più forte di me
I ne prendo atto e cerco di controllarla. A volte la uso deliberatamente
C è una sfida che devo superare

totale N =

totale I =

totale E =

totale C =

totale A =

E = evitare; N = negare; A= amplificare; I = integrare; C= combattere.

Una volta che avete capito come valutare il vostro stile preferito potete estendere la vostra consapevolezza anche in altre aree emozionali:

Qual è il mio stile prevalente nel trattare la TRISTEZZA?

Qual è il mio stile nel gestire queste stesse emozioni negli altri ?
(partner, figli)

Sapreste ora dire qual'è il vostro stile preferito nel gestire le emozioni? E quale manca del tutto ?

Estendiamo ora l'attenzione sugli strumenti che normalmente usiamo per controllare le nostre emozioni. Amuleti? Vestirsi di rosso? Il segno della croce? Una invocazione al santo competente in materia ? Alcool? Vedete un po' voi...

STRUMENTI DI AUTOCONTROLLO SULLE EMOZIONI

Escludiamo le sostanze attive su sistema nervoso come psicofarmaci, alcool, droghe, fumo. Spuntate i seguenti esempi e aggiungete altre tecniche che voi sapete di usare.

Quando siete arrabbiati come cercate di cambiare il vostro stato d'animo?

- baccano
- musica
- cibo
- pensare a cose belle
- pensare alle cose ben più brutte
- fregarsene
- mettersi a fare qualcos'altro
- svago
- parlare con amici
- guardare le cose dall'alto
- buttarla in ridere

- a contatto con la natura
- attività fisica
- meditazione
- cercare una ragione
- fantasie

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

E quando siete giù di morale?

- un giro a piedi
- shopping
- televisione
- fumetti
- nutella
- preghiera
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Quali opzioni sono le più efficaci? (ottengono il risultato col minor costo)

Quali opzioni più efficaci possono essere usate per controllare emozioni diverse?

Quali opzioni sono facilmente disponibili, efficaci e non necessitano di un appoggio esterno?

Probabilmente l'ultima domanda del questionario avrà trovato poche risposte. Mi auguro che alla fine del vostro apprendistato nell'arte di gestire le emozioni ci saranno più opzioni. Ricordate: meglio avere tante opzioni a disposizione. Quando una fallisce possiamo sempre scegliere tra altre vie di uscita. Se ne avete troppo poche rischiate di ritrovarvi ben presto in un vicolo cieco! Per non parlare del fatto che se usate sempre la stessa opzione finite per diventarne dipendenti. Variare le opportunità serve anche a non diventare schiavi delle abitudini. Serve a potenziare la flessibilità, che è una qualità fondamentale per destreggiarsi bene nella vita.

Facciamo un passo indietro. Se anche dopo un accurato lavoro di introspezione vi rendete conto che il numero e l'intensità delle emozioni che provate rimane proprio modesto,

chiedetevi il perché. Avete deciso di rimanere attraccati al molo per tutta la vita?

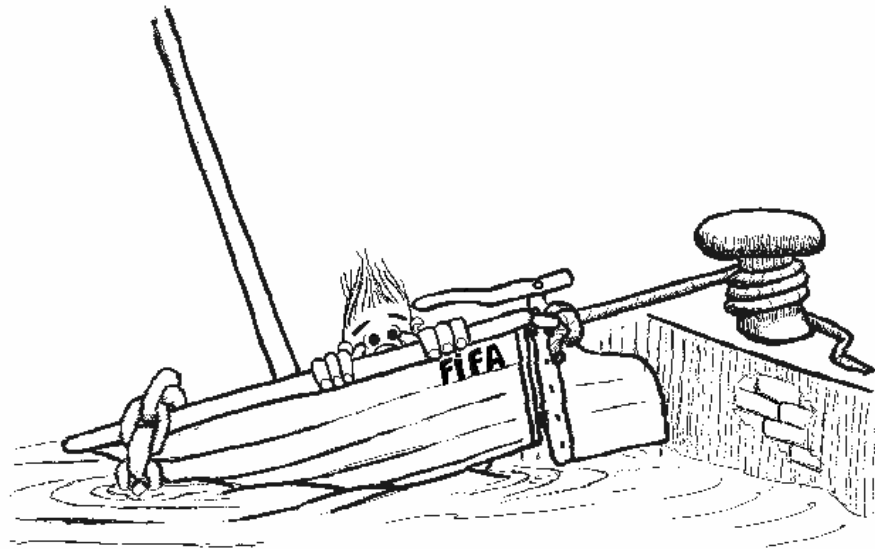


Figura 7

perché? Forse c'è qualche emozione intensa e strutturata che vi inchioda? Potrebbe essere l'ansia? Potrebbe trattarsi di una bassa marea, l'equivalente psicologico di una depressione?

Focalizzate l'attenzione su quelle che sono le vostre emozioni negative più comuni.

*Quali sono
le emozioni
che più
spesso
vogliamo
controllare?*

Quali sono le emozioni che più spesso volete controllare? Quelle il cui controllo si riconosce come espressione di intelligenza emozionale? Secondo me potrebbero essere queste:

ANSIA, RABBIA, DEPRESSIONE.

Cominciamo a distinguere. Tutte e tre queste emozioni possono essere sperimentate in forma acuta e transitoria e allora ci stanno bene nella definizione che abbiamo dato dell'emozione (cfr. appendice). Di queste emozioni esistono anche versioni più strutturate e prolungate. Le ansie di fondo, i

temperamenti ansiosi, le rabbie croniche e somatizzate e le depressioni che durano mesi od anni non sono più definibili come emozioni. In questi casi è meglio definirle come stati d'animo, tratti di personalità o disturbi dell'umore (a seconda della gravità). Questo è un campo in cui è più difficile ottenere dei cambiamenti duraturi. Ci vogliono anni per costruire una personalità ansiosa e sicuramente probabilmente ci mette lo zampino anche il codice genetico. In questi casi il percorso che conduce alla pace interiore è più difficile e lungo ma non inarrivabile. Questo non significa che gli strumenti di cui parliamo diventino inutili nei problemi più strutturati. Significa piuttosto che devono agire a maggiore profondità, per tempi lunghi, probabilmente con l'aiuto di uno psicoterapeuta che aiuti nell'introspezione.

Un obiettivo essenziale per dare un senso pratico a questa dispensa sarà comunque quello di individuare strumenti semplici ed efficaci per controllare queste tre emozioni negative fondamentali.

STILE DI AUTOCONTROLLO

Torniamo alle emozioni bersaglio tenendo presente che ci riferiamo ad emozioni propriamente dette. Vediamo di riconoscere meglio quali sono gli stili più diffusi di gestire queste emozioni. Prendere coscienza del proprio stile può essere importante se desideriamo variare e potenziare le nostre possibilità di scelta.

EVITARE:

Parliamo di persone che tendono ad evitare situazioni che potrebbero portarle ad emozioni spiacevoli. La scelta di evitare precede l'emozione, è un atto preventivo.

Attenzione: come tutti gli stili, quello di evitare non è in sé negativo; lo diventa quanto è generalizzato; quando diventa scelta obbligata, specialmente quando è condizionato dalla paura. La fobia delle emozioni negative, quando sia una forma

*L'evitare è
un atto
preventivo*

mentis, paralizza la possibilità di provare emozioni positive ed espone al rinforzo di quelle negative. Questo tipo di scelta rischia di divenire una trappola.⁴L'evitamento produce infatti un rinforzo dell'ansia che l'ha determinata. Se volete fare un investimento sicuro per il vostro futuro, scappate regolarmente di fronte ad ogni più piccola ansia. Scoprirete che la vostra nemica diventerà sempre più intensa, paralizzante, soffocante, angosciante. Sotto questo aspetto lo stile di "evitare" assomiglia allo stile che più avanti abbiamo definito "amplificare"; inteso nel senso di "lasciarsi andare". Evitare le situazioni che provocano emozioni spiacevoli è in realtà un lasciarsi andare all'ansia, solo che viene un po' prima che le circostanze si realizzino.

Evitare è sbagliato quando è determinato da un impulso di paura.

Possiamo fare l'esempio della persona insicura, pessimista, incapace di assumersi la responsabilità del proprio destino. Di fronte ai problemi, vede solo le conseguenze negative di ogni scelta e pertanto cerca di *evitare* di decidere. Ogni rinuncia che fa viene ricompensata/incompensata con l'allontanamento temporaneo dell'ansia e quindi sul breve periodo sembra la scelta migliore ma con il tempo le conseguenze del non scegliere, (la mancanza di autonomia e di autostima, per esempio), produce avvilitamento, depressione, rabbia e, *dulcis in fundo*, anche ansia, con tutti gli interessi maturati nel frattempo. Morale: evitare per paura rinforza la paura.

Evitare va bene quando è una scelta strategica.

Possiamo fare anche l'esempio della persona che evita ad esempio un argomento scabroso con una persona perché ritiene la persona impreparata o perché valuta il momento come inopportuno. In questo caso non è l'ansia a fare da consigliera ma una valutazione strategica e tutto sommato molto attenta anche al punto di vista dell'altro. In questo caso l'evitare è una scelta intelligente e competente sul piano emozionale.

⁴ Sul momento sembra il modo più ovvio per evitare emozioni spiacevoli ma sui tempi lunghi vi impedisce anche di accedere alle emozioni più desiderate, senza peraltro allontanare veramente quelle negative. In fondo è difficile evitare di provare emozioni negative. Chi ci riesce lo fa a caro prezzo. Molti disturbi psichici e fisici derivano fondamentalmente da questo atteggiamento. Evitare le emozioni è lo stile tipico della nevrosi fobico ossessiva.

NEGARE:

Questo atteggiamento può derivare da una vera e propria ignoranza emozionale. Con la disgregazione del nucleo familiare e con la tendenza a fare della TV una baby sitter, l'analfabetismo emotivo sta diventando un problema emergente.

Quando invece il negare non è frutto di ignoranza o di apprendimento passivo ma è un processo attivo, si realizza in diversi modi. L'autoinganno ne è un esempio.⁵ Mentire con convinzione ed enfasi funziona molto bene con la gente. Funziona altrettanto bene con sé stessi, quando vogliamo nasconderci qualcosa.

L'autoconvinzione, è qualcosa che facciamo tutti ogni giorno quando parliamo a noi stessi, quando diamo un nome agli eventi (tra i quali alle emozioni). Se questa operazione è fatta sulle emozioni, il loro destino può cambiare notevolmente. Le emozioni negative possono essere trasformate in qualcosa di meno negativo o addirittura di positivo. Qualcosa di imbarazzante può essere trasformato in qualcos'altro. Con l'autosuggestione, se non proprio delle vere magie, riusciamo comunque a fare abbastanza confusione da rendere le emozioni inintelligibili, inintellegibili neutralizzate. L'autosuggestione (la parola) funziona per l'interiore ma anche con le emozioni degli altri. Più avanti vedremo come utilizzarla consapevolmente per sbrogliare certi circoli viziosi emozionali inutili, (vocabolario trasformatore).

Questo meccanismo non è intrinsecamente sbagliato. Funziona come tante altre risorse mentali e come tale può essere impiegato in modo schiavizzante o liberatorio. Dipende dalla consapevolezza, dalla saggezza e dalla libertà nel farlo. Non è il raccontarsi delle balle il vero problema, quando si accetti il

*Si può negare
per analfabetismo
emozionale,
per autoinganno*

⁵ Certe persone si sono specializzate a fare i finti tonti. Di fronte alle situazioni difficili mostrano di andare in confusione; scelgono di non capire. Lo sanno fare così bene che funziona anche con sé stessi! Messi a confronto con emozioni impegnative riescono a mentire a sé stessi non dando il giusto nome alle emozioni che provano o facendo finta di non capirle o addirittura di non sentirle. Può trattarsi di una strategia di controllo appresa in famiglia.

per dissociazione dal punto di vista corporeo.

punto di vista che qualunque punto di vista adottato è soltanto un punto di vista. e Niente di più.

Altro strumento potente per negarsi le emozioni è quello di dissociarsene.

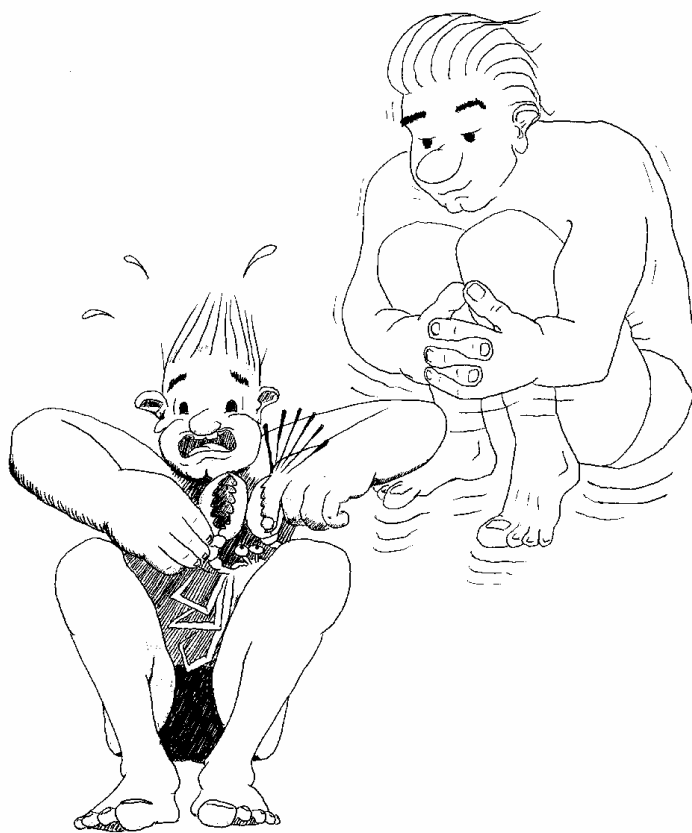


Figura 8

A certe persone viene quasi naturale dissociarsi dalle proprie emozioni. In certe professioni è quasi un obbligo. Pensiamo solo a certi mestieri come il chirurgo, l'oncologo oppure l'anatomopatologo. Dissociarsi dalle emozioni negative diventa probabilmente vitale per queste persone. Il problema è che queste deformazioni professionali rischiano poi di trasferirsi

anche in contesti in cui la dissociazione dalle proprie emozioni impedisce di sentire ciò che di bello la vita può dare. La dissociazione può rendere le persone molto efficienti in ambito professionale ma delle specie di cyborg (organismo mezzo corporeo e mezzo computer) quando cercano di vivere l'intimità con qualcuno. Pare infatti che questo sia un effetto collaterale piuttosto frequente nei mestieri suddetti ma è abbastanza evidente che non dipende dallo strumento in sé. È la mancanza di scelta nel suo uso che lo rende problematico.

La dissociazione può rendere le persone molto efficienti in ambito professionale ma delle specie di cyborg (organismo mezzo corporeo e mezzo computer) quando cercano di vivere l'intimità con qualcuno.

In definitiva, evitare e negare sono aspetti diversi dello stesso atteggiamento di rifiuto. Qual'è allora la differenza tra il negare e l'evitare? L'evitare è qualcosa che collochiamo in un contesto esterno a noi. Il negare è qualcosa che avviene dentro di noi.

Abbiamo già detto che tale atteggiamento rischia di farci perdere il bambino insieme all'acqua sporca. Quando succede questo, quando l'emozione è latrice di un messaggio o di un bisogno importante, quando è espressione del nostro bambino interiore la negazione sistematica produce di solito un aumento della sua intensità o una sua trasformazione. Certe spinte interiori non si negano con facilità. Allora si tratta di cambiare stile.

Combattere consapevolmente è un modo diretto di gestire le emozioni, che non espone al rischio di confusione.

COMBATTERE:

Soffocare un'emozione consapevolmente con vari mezzi è una variante dell'atteggiamento di rifiuto, con precedente con qualche differenza. La consapevolezza per esempio. La persona sa cosa prova, sa cosa vuole e sa cosa fa per ottenere ciò che vuole. Combattere l'ansia o la rabbia o la depressione può avere la sua dignità ed il suo senso. Può essere ad esempio un modo per depurare la propria sfera emozionale da emozioni tossiche. È stato dimostrato che la rabbia cronica, l'ostilità cronica è un fattore di rischio per l'infarto cardiaco superiore al fumo di sigaretta. Cercare di liberarsene può dunque avere un significato molto salutare.

Gli aspetti negativi del combattere possono dipendere dal mezzo che si usa o dalla scarsa comprensione di ciò che può esserci a monte (o a valle!) dell'emozione.

I mezzi per combattere un'emozione sono limitati solo dalla fantasia. C'è il vecchio metodo del chiodo schiaccia chiodo, consistente nell'annichilire un'emozione con un'altra emozione di pari intensità. Molti usano stimoli esterni allo scopo, come sostanze psicoattive, rumori, parole, nuovi obiettivi. Altre tecniche le vedremo più avanti.



Figura 9

Rispetto alla fuga ed alla negazione c'è nel "combattere" un atteggiamento più dinamico, diretto, leale nei confronti della emozione "nemica". Per male che vada, c'è meno pericolo di distorsione e di confusione. Se non funziona si può sempre fare un armistizio, trattare o correggere l'atteggiamento.

Combattere emozioni spazzatura è una forma di controllo,

La decisione di combattere una certa emozione può essere una scelta opportuna quando si ha a che fare con emozioni spazzatura o di cui abbiamo già capito il messaggio. In questi casi lo chiameremo propriamente "autocontrollo".

Qualcuno nega che ci possano esistere emozioni spazzatura od emozioni vuote. Io penso a certi stati d'animo insensati, retaggi del passato, vuote abitudini che ritornano solo per un fenomeno di automatismo neuronale. Cosa ci può essere di positivo nello stato di astinenza nel fumatore che ha smesso con determinazione e convinzione? Eliminare del tutto dalla nostra mente certe emozioni/comportamento del passato forse è im-

*ma talvolta
può dare
risultati
paradossali.*

possibile. Combatterle attivamente per ridurre la loro forza può essere uno dei modi con cui possiamo allargare la nostra libertà.

Onestamente bisogna però riconoscere che il combattere non sempre funziona egregiamente. Dice il saggio: "Quando si combatte qualcosa si rimane legati ad essa per sempre. Finché la si combatte le si dà potere. Le si dà un potere pari a quello impiegato per combatterla". Dipende forse dalle circostanze, dall'obiettivo e anche dal modo come si combatte. Se l'obiettivo è una sorta di riconversione o un semplice ridimensionamento e se si combatte con dolcezza e perseveranza i risultati di solito ci sono. Dice il saggio giapponese: "il meglio del meglio è sottomettere il nemico senza combattere". (Sun Tzu. 400 a.C.) (12).

AMPLIFICARE:

*Lasciarsi
andare:
per vincere
perdendo.*

È l'atteggiamento di chi rinuncia a combattere, (se mai lo ha fatto) e diventa tutt'uno con l'emozione; si identifica con essa assecondandola ed amplificandola, anche se si tratta di un'emozione comunemente considerata negativa.

*per i van-
taggi secon-
dari,*

Accade più spesso dopo anni di inutile "combattere" contro un'emozione. Sentendosi perdenti, alcuni preferiscono stare con il potere, con l'emozione vanamente combattuta, per quanto negativa essa sia. È un modo anche questo per sentirsi potenti, un modo per vincere perdendo. Meglio una grande emozione negativa ma coinvolgente che il nulla, l'anomia, il vuoto.

*per sentirsi
in un luogo
familiare,*

Altre volte accade per salvare la propria identità. L'identità è qualcosa di vitale per ognuno. Se si abbarbica su un'emozione è difficilissimodificilissimo rinunciarci.

*per evitare
l'ignoto,*

Altre volte può essere per un senso di sicurezza e di familiarità. Da questa prospettiva è meglio una bella depressione cronica che almeno ci dia un'identità ed un itinerario ben noto di cure e di ritorni da parte degli altri, piuttosto che la responsabilità e l'incognita della scelta.

Altre volte è una pura questione di potere. *Cosaper gasarsi!* c'è di meglio per vendicarsi con un parente ingrato che appioppargli un bel disturbo emotivo cronico e devastante? Cosa c'è di

più energizzante di una bella arrabbiatura? Quale più naturale e selvaggia espressione di potere?

Identificarsi con l'emozione, lasciarsi andare, strumentalizzare il vantaggio secondario è un atteggiamento apparentemente contrario ai tre precedenti ma, per altro verso, simile. Se è l'unica opzione di cui disponiamo rischia di finire comunque in una forma di schiavitù ed implica l'incapacità di assumersi la responsabilità del proprio destino emozionale.

Il teatrino emozionale di chi tende ad amplificare rischia di dare troppa forza alle emozioni e di far diventare l'interessato dipendente da esse, per non dire schiavo. Ma non dobbiamo cadere nell'errore di considerare l'amplificare qualcosa di negativo in sé. In certe situazioni, toccare il fondo, sfogare un'emozione fino in fondo può essere la via più breve per il suo superamento. Vale in particolare per chi tende a negare. Ritorna allora il principio che il valore di questo come di altri atteggiamenti è relativo alle circostanze e che l'ideale sta in un giusto punto di equilibrio che non si può definire a priori.

INTEGRARE:

Accogliere i propri demoni, accettare le emozioni positive o negative che siano, vedere il lato positivo delle negative e quello negativo delle positive, rinunciare ad un giudizio di valore definitivo, limitarsi ad un atteggiamento equilibrato, adottare una disciplina dolce ma ferma, contemplare le emozioni senza manipolarle se non in casi estremi: questi sono alcuni degli approcci che potremmo includere nell'atteggiamento che abbiamo riassunto col termine "integrare".

Capacità di accettare.

Secondo questa prospettiva ogni emozione può essere valida nella misura, nel momento e nel contesto più opportuni. La persona integrativa è capace di accogliere i propri momenti di sofferenza come una sana controparte dei momenti di benessere. Anzi considererebbe il contrappunto tra benessere e malessere (in giusta proporzione) come espressione di salute, di felicità. La depressione o il dolore fisico non sarebbero considerati come momenti negativi della vita ma come l'ovvio naturale

Ansia, rabbia, depressione. Sanissime esperienze naturali.

momento di compensazione rispetto l'euforia o il benessere fisico. Necessari come un temporale estivo o come il freddo che fa seguito alle stagioni calde. L'Ansia, rabbia e depressione e la rabbia diventano in questa prospettiva esperienze naturali che qualunque essere umano prova; alcune delle numerose sfide quotidiane che siamo tenuti ad affrontare durante la vita per ampliare la nostra consapevolezza.

Qualunque rigidità negli atteggiamenti rischia di diventare una zavorra.

Potrebbe sembrare questo l'atteggiamento <<"giusto">>" per ogni emozione. Effettivamente le persone con un naturale atteggiamento integrativo sembrano essere particolarmente abili nella gestione delle emozioni. Sono persone che sanno uscire più rapidamente degli altri dalle emozioni negative. Sono persone dotate di empatia naturale. Io penso tuttavia che qualunque atteggiamento obbligato, ossessivo, rischia di diventare una forma di schiavitù, anche quello integrativo.

Gli stessi maestri di meditazione che propugnano il distacco e la contemplazione passiva delle emozioni sottolineano che il non attaccamento è solo uno strumento di liberazione e non un fine in sé. Se viene usato in modo esagerato può fare anche danni.

Non ci sono stili giusti o sbagliati a priori. Anche uno stile di tipo integrativo può essere inopportuno se è l'unico stile di cui disponiamo. Nel dubbio è meglio saper variare il proprio approccio. *Più opzioni abbiamo, meglio è.*

Come sviluppare uno stile per noi inconsueto o sconosciuto?

Sviluppare uno stile inusitato

Un modo semplice è quello di trattarlo come un obiettivo ed utilizzare i criteri essenziali per la buona formazione degli obiettivi personali.

Innanzitutto dobbiamo avere un buon motivo per farlo: una finalità che valga la pena, un valore convincente (ad es. la flessibilità). Individuata la spinta e depotenziate le remore, poi si tratta di farlo veramente numerose volte finché diventa un'opzione veramente disponibile ed automatica. Come abbiamo già detto nella dispensa sugli obiettivi, se proprio non sapete da dove cominciare, cercatevi un modello da imitare. Una

persona che sappia gestire le emozioni come servirebbe a voi. Se ci sono valori o elementi di identità od altri seri ostacoli che si frappongano al cambiamento, possiamo aggirarli creando sufficienti esperienze positive e nuove vissute del nuovo stile di autocontrollo, (anche in fantasia, come suggerisce la P.N.L.). Se l'uso di questi espedienti proprio non vi va giù allora ascoltate l'impulso che cerca di emergere dal vostro profondo, qualunque esso sia. Non è escluso che sia portatore di un bisogno di riequilibrio genuino e saggio. L'inconscio esiste e di solito ha molto buon senso anche se risponde ad una logica oscura ed inestricabile. Su questo argomento potrete trovare utili spunti in un libro sugli archetipi di facile lettura: "L'eroe dentro di Noi" (13).

CONTROLLARE LE EMOZIONI

Nella sua evoluzione l'uomo ha sempre cercato di alterare lo stato d'animo usando sostanze, rituali e simboli magici. Pensiamo alle sostanze alcoliche, alle droghe allucinogene ed agli oppiacei. Per confinare le potenzialità schiavizzanti di tali mezzi di stimolo e di autocontrollo emozionale sono stati creati rituali e regole sociali rigide oppure divieti e tabù.

La tendenza, nell'evoluzione sociale,⁶ è stata quella di sostituire le sostanze col rituale, quando ci si è resi conto che certi effetti desiderati potevano ricrearsi col solo rituale, con la danza, con la mimica, senza necessariamente usare la sostanza. Successivamente con lo sviluppo della cultura, il rituale o l'esperienza sociale diretta è stata richiamata con il simbolo, con la parola magica, con la rappresentazione scenica.⁷

Oggi le sostanze che abbiamo a disposizione per modificare l'esperienza psichica sono decuplicate ed anche i rituali e le

L'uomo ha sempre cercato di alterare lo stato d'animo,

sostituendo nel tempo le sostanze con il rituale.

⁶Tipicamente nelle società e nelle culture orientali più che in quelle occidentali.

⁷È interessante considerare come in definitiva la sostanza appare come un mezzo utile per creare un varco nelle barriere della percezione che comporta un'ampliamento della consapevolezza e della libertà solo se viene seguito da una disciplinata via di sviluppo personale e sociale.

forme simboliche e rappresentative. Pensiamo a sostanze come: alcool, caffè, canapa, altre droghe, cibo, psicofarmaci, ossigeno (iperventilazione). Pensiamo a rituali come: sport praticato, sport estremo, sport da stadio, ballo, meditazione, preghiera, consumismo, digiuno. Pensiamo a rappresentazioni esteriori come: cinema, tv, musica, poesia, rumore, foto. Pensiamo alle rappresentazioni interiori come: fantasie, obiettivi, autosuggerimenti. Ed infine simboli come una svastica, una rosa rossa, una poesia. In qualche modo sono tutti mezzi di cui possiamo disporre per modificare il nostro stato d'animo.

Paradossalmente, a questa dovizia di mezzi non corrisponde oggi una educazione al loro impiego intelligente.

Abbondano mezzi di autocontrollo. Manca una educazione al loro impiego oculato.

I NOSTRI STRUMENTI

Per questo motivo, prima ancora di pensare ad incrementare il nostro armamentario è meglio rendersi conto di quello che già possediamo. Sarebbe un peccato disporre di metodi buoni che non sappiamo di avere o che usiamo in maniera autolesionista o che releghiamo al controllo di una serie limitata di situazioni. Come abbiamo già suggerito nel questionario è possibile che certi mezzi possano essere usati anche per il controllo di aree emozionali in cui non sono mai stati impiegati. Ad esempio, se la tecnica di focalizzarsi su aspetti positivi è efficace per uscire da uno stato di frustrazione, può essere egualmente efficace per attenuare uno stato di depressione o per superare più rapidamente una arrabbiatura. Una corsa di mezzora può farci scaricare della tensione ma può anche essere utile per dimenticare qualcosa di triste, per lenire una delusione amorosa (almeno per un po') o un senso di colpa inopinato.

Certi mezzi possono funzionare per controllare aree emotive dove non sono mai stati usati.

Compilando il questionario e classificando le nostre risorse di autocontrollo (per esempio secondo il criterio interiore/esteriore o secondo un gradiente di efficienza o di pronta disponibilità) otterremo una panoramica generale, che se non altro servirà a focalizzare la nostra attenzione sull'argomento, facilitando così la scoperta di risorse latenti o dimenticate.

Ricordiamolo: la consapevolezza è il primo gradino dell'intelligenza emozionale.

L'ATTENZIONE

L'*attenzione focalizzata* è forse lo strumento più potente di cui dispone la nostra mente. Le sue capacità sono in gran parte ignorate ed inutilizzate o meglio male utilizzate. Senza dubbio è qualcosa di misterioso e potente di cui tutti disponiamo.

Argomenti a favore del potere dell'attenzione emergono sia dalla ricerca scientifica sia dalla ricerca interiore.

La scienza, nelle sue propaggini più avanzate si misura sempre più spesso con un fenomeno sconcertante: il fatto che l'attenzione dello scienziato, la sua osservazione dei fenomeni anche se mediata da strumenti tecnici, modifica la realtà osservata. Quanto più l'osservazione si spinge a livello subatomico, a livello del campo quantico, a livello delle energie, tanto più la scienza deve riconoscere che l'osservazione oggettiva è impossibile, che l'attenzione dello scienziato modifica i fenomeni osservati. Parafrasando un noto scienziato: -"l'attenzione dell'osservatore determina quale delle molte possibili realtà di un sistema fisico si concretizzerà...". (N. Cabibbo, Scienza e Vita, settembre 1996).

Questo genere di fenomeni avviene anche nella realtà quotidiana ma è meno evidente (occorre superare pregiudizi troppo radicati per accorgersene).

Il patrimonio di conoscenza che si è accumulato nei secoli attraverso la ricerca interiore, considera l'attenzione lo strumento di ricerca essenziale; fondamentale per esercitare il potere mentale. Pensiamo solo al potere che nella magia nera si attribuisce al malocchio, alla fattura. Forme queste, tutto sommato, speciali e formalizzate di focalizzazione dell'attenzione. Pensiamo all'enfasi che le tradizioni filosofiche orientali pongono sull'attenzione e sulla consapevolezza. La preghiera stessa, intesa in senso religioso, è una forma di attenzione focalizzata ritualizzata. Tanto per citare qualcuno, pensiamo a come l'ar-

L'attenzione è il mago che fa comparire e scomparire i nostri conigli emotivi.

La scienza riconosce che l'osservazione oggettiva dei fenomeni è condizionata dall'attenzione dell'osservatore

Da secoli la ricerca interiore enfatizza il potere dell'attenzione.

gomento è stato espresso in modo estremo da Castaneda per bocca dello sciamano Don Juan: "l'attenzione fa il mondo", "... la nostra attenzione determina l'ordinamento che riconosciamo nel mondo". (6) Trovate che questa affermazione sia sostanzialmente diversa da quella dello scienziato contemporaneo appena citata?

Ritornando alla realtà quotidiana, abbiamo esempi del potere quasi magico dell'attenzione quando ci rendiamo conto di come il focalizzare l'attenzione ci faccia percepire cose che fino al momento prima non avevamo notato ma che attraversavano il nostro campo d'azione magari quotidianamente. Focalizzare l'attenzione su qualcosa con sufficiente intensità ci permette di vederla, riconoscerla.

Facciamo un esempio preso dalla mia materia: la psichiatria. Da quando è stata creata la diagnosi del disturbo da attacchi di panico, questa malattia ha preso corpo. Esiste; viene diagnosticata sempre più spesso. Prima dov'era? C'era ma non veniva riconosciuta? Oppure è stata letteralmente creata da una categoria diagnostica creata ad hoc? Forse entrambe le affermazioni sono vere. Rimane il fatto che l'attenzione focalizzata degli psichiatri la fa diagnosticare sempre più spesso quando pochi anni fa era del tutto ignorata.

Quello che riconosciamo dipende da quello che stiamo cercando.

Esistono noti anche altri fenomeni eloquenti. Esistono tipici degli specialisti in fobie o in personalità multiple che vedono fobie o personalità multiple con una frequenza straordinaria. Potere dell'attenzione? Pare di sì. Abbiamo anche esempi del contrario: l'isteria è scomparsa. Finché la psicanalisi tirava, si poteva riconoscerla e curarla con la psicoterapia. Da quando la psicanalisi è caduta in disgrazia anche la diagnosi d'isteria è passata di moda. Non siamo più capaci di vederla. Esistono indubbiamente quadri che una volta sarebbero stati diagnosticati come isterici. Solo che oggi vengono inquadrati con nomi diversi: "disturbo ansioso depressivo resistente", per esempio o "disturbo somatoforme". In soldoni, l'isteria non la vediamo più. Ad essere sinceri, non possiamo escludere che l'isteria sia effettivamente più rara di una volta ma come escludere che questa caduta di vocazioni all'isteria non sia determi-

nata anche dalla scomparsa del nome di isteria dai manuali montante moda a fare delle belle depressionidiagnosticii?

È probabile che l'attenzione focalizzata esprima poi il suo potere anche sui pazienti che oggi disertano i quadri isterici (non più alla moda) e sono ansiosi di provare l'ultimo antidepressivo di grido. Potenza delle case farmaceutiche! Pardon, potenza dell'attenzione ben orientata dalla stampa!

Qualcuno sostiene addirittura che l'attenzione talora sembra letteralmente "attirare" gli eventi. Dimostrazioni scientifiche in merito non mancherebbero. La più semplice è forse quello studio in cui si è dimostrato che focalizzando l'attenzione, individui non particolarmente dotati di poteri paranormali riuscivano a modificare i numeri randomizzati prodotti da un computer in modo statisticamente significativo. In altri termini era statisticamente escludibile l'ipotesi della coincidenza fortuita. In base a questi dati l'attenzione sembrerebbe proprio capace di modificare fenomeni che per definizione sono rigorosamente casuali.

Non ho intenzione di rifarmi a queste strane capacità, voglio solo sottolineare il potere dell'attenzione per convincervi, qche focalizzando l'attenzione sugli argomenti del questionario e della dispensa, abbastanza a lungo, la vostra mente incomincerà a selezionare o costruire od attirare o far emergere (quello che preferite) i dati e le risorse che vi consentiranno di rispondere a quelle domande. Amplierete così la vostra consapevolezza, preparando il terreno all'impianto di nuove risorse ed idee. Volete una piccola prova della potenza dell'attenzione? Questa dispensa è un modesto esempio del risultato, a distanza di sei mesi, della focalizzazione della mia attenzione sul tema del controllo emozionale.

L'attenzione è letteralmente il mago che crea e distrugge la nostra realtà personale, anche quella emozionale. Se si focalizza sul negativo seleziona aspetti negativi della realtà. Se al contrario si focalizza sugli aspetti positivi (il cosiddetto pensiero positivo) seleziona gli aspetti positivi laddove prima vede-

vamo solo problemi o fonti di malessere. Non è la realtà che cambia, siamo noi a che ne selezioneremo cose diverse e a percepirne così aspetti diversi. Pensiamo a quanto potente sia lo strumento della distrazione (dell'attenzione). Qualunque cosa capace di distrarci può essere uno strumento per farci uscire da stati d'animo negativi (o positivi!). Ebbene, la distrazione non è altro che un modo diverso di definire lo spostamento dell'attenzione focalizzata.

*L'attenzione
viene orientata dai
valori,
e mantenuta
da circuiti
di autorinforzo.*

Il meccanismo automatico che focalizza l'attenzione non è così facilmente controllabile. L'attenzione viene controllata dai valori, dai criteri, dalle abitudini radicate e (guarda caso) anche dalle emozioni in atto.⁸

Una volta che la direzione sia stabilita, esistono poi dei circuiti di amplificazione che spiegano come mai certe emozioni tendono a perpetuarsi: uno stato d'animo focalizza l'attenzione su un campo di stimoli esterni e di pensieri interni, compatibili con esso. Quando siamo depressi vediamo letteralmente nero e questa visione pessimistica ci fa sorgere pensieri foschi che a loro volta alimentano la depressione. Sembra un circuito senza via d'uscita. Tuttavia, prendere coscienza di questi aspetti del nostro funzionamento crea le premesse per incominciare a dirigere magari goffamente o debolmente ma a dirigere il timone della nostra bagnarola mentale. Il circuito può essere boicottato ad uno qualunque dei suoi componenti. Possiamo distrarre l'attenzione come anche contrastare i pensieri o le immagini negative oppure possiamo agire sulla emozione a livello dei numerosi fattori che concorrono a mantenerla. Vedremo come.

⁸Non dimentichiamo i fattori sopraindividuali che orientano l'attenzione: pubblicità, mass media, leaders.

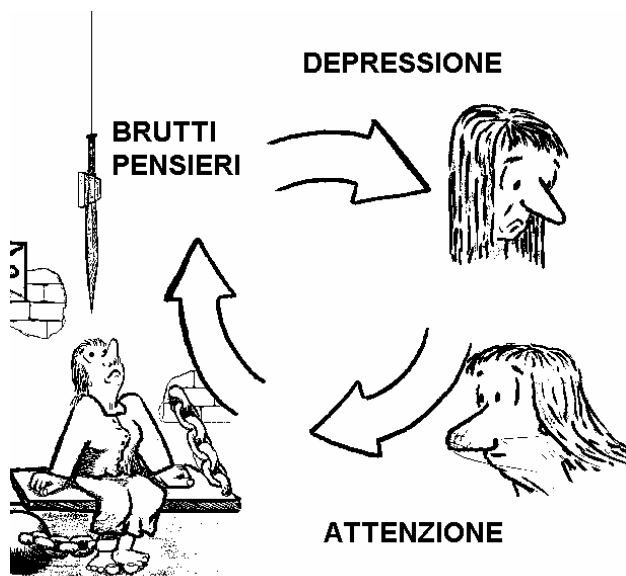


Figura 10

Come focalizzare l'attenzione in una certa direzione in modo consapevole? Qual è lo strumento che quotidianamente usiamo per focalizzare la nostra attenzione e anche quella degli altri? Qual è lo strumento che stiamo usando qui in questa dispensa in questo esatto momento per focalizzare l'attenzione sul prossimo argomento? Siete ansiosi di saperlo?

LE DOMANDE

Le domande sono uno dei modi per focalizzare la nostra attenzione. Esse possono metterci in uno stato d'animo di ricerca, talvolta incoercibile.

Le domande giuste al momento giusto sono veramente uno strumento potente. Usiamolo bene. Può diventare anche un gioco affascinante. Pensiamo ai bambini che si affacciano sul mondo e ci bombardano di domande. Quanto entusiasmo ed interesse ed attenzione c'è in quei momenti. Pensiamo ora alla tristezza, alla noia, alla chiusura, alla pesantezza delle persone e dei bambini più cresciuti che non fanno più domande perché pensano di avere già una risposta per ogni domanda o perché

Le domande sono uno strumento per orientare l'attenzione e per controllare indirettamente le emozioni.

Trovare la domanda utile al momento giusto è la capacità che fa la differenza.

Insabbiarsi in domande idiote è la via maestra all'idiozia.

Le domande seguono lo stato d'animo ma sono anche un modo per uscirne.

fare domande è un atteggiamento così vulnerabile, infantile, così poco adulto. Molto triste.

Perdere il gusto della domanda inusitata, perdere il senso della scoperta e della meraviglia di fronte al mondo è qualcosa di molto triste un evento luttuoso. Le persone che vogliono rimanere sveglie e partecipi del mondo non dovrebbero smettere mai di porsi domande. Anzi, la ricerca di domande stimolanti ed originali dovrebbe essere considerato alla stregua di un gioco intellettuale appassionante, oltre che utile. Qualcuno (3) consiglia di cominciare ogni giornata con ginnastica, colazione e una buona collezione di domande potenzianti. Provate.

Porsi delle domande è il modo più naturale di conoscere. Purtroppo è anche il modo più facile di finire in autentici vicoli ciechi mentali.

Probabilmente c'è uno stretto rapporto di influenza reciproca tra le emozioni e le domande. Uno stato di autocommiserazione fa affiorare domande avvilenti che producono risposte ed emozioni simili. Impossibile affermare se le domande precedano le emozioni o viceversa. Ciò che conta è che domande positive possono rompere circoli viziosi negativi e se vengono poste con insistenza possono creare una tendenza positiva stabile. Nei bambini tutto ciò avviene con più facilità. Nell'adulto questa tecnica richiede più tempo e perseveranza ma funziona ugualmente.

Esempi di domande paralizzanti:

Che colpa ne ho io ? Che cosa ho fatto per meritare tanto? Che posso farci? Perché proprio a me? Finirà mai ? Chi mi capirà mai ? Sarà sempre così ? Ma chi ce l'ha con me ? Di chi è la colpa?

Esempi di domande stimolanti:

Cosa mi insegna questo? Cos'è che non ho ancora capito? Dove ho sbagliato esattamente? Come posso affrontare il problema in modo diverso? Come posso volgere questo a mio

favore? Mi sto divertendo ? Quante possibilità di scelta ho ancora ?

In mancanza di meglio non disdegnate il vecchio: Chisenefrega? Non sarà proprio socratico ma funziona sempre egregiamente per disincagliare la nostra bagnarola dalle sabbie dell'ansia e delle altre emozioni frenanti.

Provate l'effetto focalizzante di queste domande:

Quali sono le emozioni che voglio? Quali sono quelle che mi fanno trovare le migliori risorse interne ed esterne?

Da dove vengono certe emozioni? Come si formano?
Qual è la loro struttura? Che senso hanno? A che cosa servono?
Che cosa sono le emozioni?

Sono alcune delle curiosità cui potremmo cercare di rispondere proseguendo. Ora consideriamo qualche strumento un po' meno generico delle domande positive, utile per migliorare l'autocontrollo.

CONTROLLARE L'ANSIA

Parlando di ansia, bisognerebbe distinguere tra ansia utile e non, tra le varie cause esterne ed interne e tra i meccanismi di automantenimento. Semplificherò al massimo, per concentrare l'attenzione su quello che sembra il motore principale dell'ansia inutile: la preoccupazione. Ci sarebbe da dire molto anche sulla preoccupazione. Semplificherò ulteriormente l'argomento per affermare che la preoccupazione è fondamentalmente un pensiero negativo che si ripresenta ossessivamente. Un dialogo interno che descrive alcuni aspetti negativi del problema e cerca delle soluzioni, come se dovessimo confrontarci con un interlocutore immaginario. Molto spesso ci sono anche delle immagini di mezzo ma questi aspetti del pensiero negativo rimangono per lo più sotto il livello della consapevolezza. In altre parole l'individuo non si accorge di vedere delle scene mentali negative.

Il motore dell'ansia inutile: la preoccupazione.

*Un
videotape
mentale che
ripropone
contenuti
negativi.*

Questa specie di videotape mentale tende a ripetersi, alimentando l'ansia di fondo, creando il terreno per le esplosioni ansiose che qualche volta invadono la consapevolezza. Una delle manifestazioni di questa ansia di fondo è per esempio l'insonnia. Ma possiamo pensare anche ai disturbi psicosomatici, alle tensioni muscolari etc.



Figura 11

*Come un
rituale
superstizioso,*

Non bisogna cadere nell'errore di considerare la preoccupazione come qualcosa di negativo in sé. Preoccuparsi è un modo naturale di porsi dei problemi per cercare soluzioni.

Attaccarsi a questo strumento in modo morboso è la vera fonte dei problemi.

La tendenza alla ripetizione tipica delle preoccupazioni è ben interpretata nel libro di Goleman.

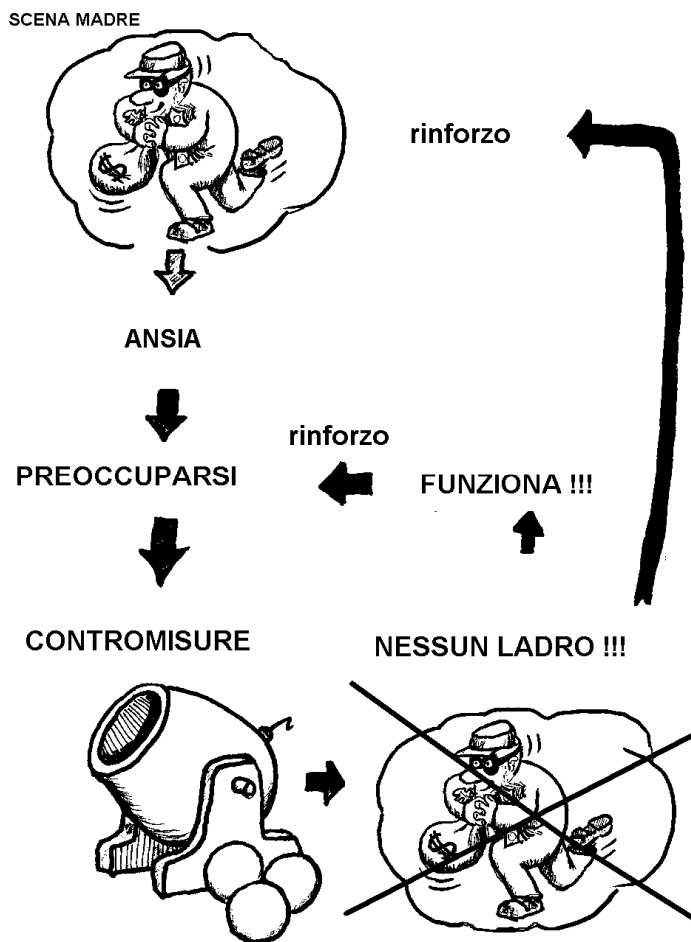


Figura 12

La ricerca ha messo in evidenza che probabilmente il rimuginamento si rinforza con lo stesso meccanismo della superstizione. Poiché è molto improbabile che le preoccupazioni si avverino, l'interessato può farsi l'irrazionale convinzione che

la preoccupazione in sé abbia il potere di tenere lontane le possibilità più negative. Evitare accuratamente di attraversare la strada di un gatto nero è di regola seguito da nessun evento negativo. Questa esperienza, per quanto ovvia, in una persona ansiosa può ingenerare la convinzione che tale superstizione funzioni effettivamente, scongiurando il peggio.

*che si auto
rinforza,*

Il lasciarsi andare alla preoccupazione può alimentarsi e rinforzarsi con lo stesso meccanismo. -" Se ogni volta che mi preoccupo poi non accade nulla di male allora preoccuparsi funziona!"-

Questo modo di ragionare si chiama pensiero primario ed è tanto più facilitato quanto più il soggetto è in stato d'ansia. Dal che si capisce come veramente da cosa nasce cosa e come la nostra mente funziona di regola in base a circuiti di auto-rinforzo a cascata.

*ma da cui ci
si può
liberare.*

Che cosa possiamo fare concretamente per sbloccare circuiti strutturati del tipo:

Pericolo temuto ⇒ ansia ⇒ pensiero preoccupato ⇒ ANSIA ⇒ preoccupazione irrazionale ⇒ **ANSIA?**

Possiamo agire su ognuno dei tre momenti del circuito: possiamo agire sulla scena madre del pericolo temuto che alimenta tutta la catena (le opzioni sono tante, il difficile è individuare la scena grilletto); possiamo agire sull'emozione, ad esempio con varie tecniche di rilassamento, con un uso razionale di psicofarmaci ma anche con ogni tipo efficace di distrazione; possiamo infine individuare le preoccupazioni, prenderne le distanze (ad es. scrivendole su carta) o criticandole attivamente.

CONTROLLARE LA RABBIA



figura 13

C'è una condizione particolare, quella dell'infartuato, in cui apprendere delle tecniche per il controllo della rabbia può avere la dignità di misura preventiva paragonabile alle regole dietetiche, allo smettere di fumare o all'uso di farmaci preventivi. Pare sia dimostrato infatti che certe forme di rabbia o di ostilità cronica si accompagnano ad una ridotta sanguificazione del cuore. I programmi di educazione sanitaria tesi ad addestrare gli infartuati al controllo degli attacchi di rabbia si basano sui seguenti principi:

- prendi la rabbia al suo inizio (ammazza il mostro quando è ancora piccolo)
- metti in discussione i pensieri, i punti di vista che la alimentano
- addestrati ad usare la distrazione più disponibile (passeggiate, relax, giro in macchina)

- schiva i pensieri ostili
- sfogare la rabbia appena la senti montare tende a rinforzarla
- sfogare la rabbia in differita è meglio. ("Non sopprimerla ma non agire mai sotto il suo impulso")

Il punto di attacco più opportuno per il controllo della rabbia è quello dei pensieri che la alimentano.

Si può notare che il punto di attacco più opportuno per il controllo della rabbia montante è quello dei pensieri che la alimentano. L'inserimento di opzioni alternative nel circuito di autoalimentazione della rabbia richiede una chiara determinazione a farlo e la ripetizione per un certo numero di volte, in vivo, di tecniche di controllo.

È questione di volontà più che di tecniche.

Quanto più i meccanismi che alimentano la rabbia sono di vecchia data, tanto più lo sforzo per disarticolare il circuito deve essere intenso o protratto. Si tratta di individuare lo strumento che più sembra congeniale (ad esempio le domande, la fisiologia, la meditazione, senza disdegnare il vecchio *contare fino a dieci!*) e di ricordarsi di usarlo al momento giusto. Gli infartuati evidentemente devono avere una buona motivazione, perché ci riescono anche se sono avanti con gli anni. Morale: non è questione di tecniche o di plasticità mentale, quanto di trovare la spinta inerziale sufficiente. Reciproco: il nemico è la pigrizia.

CONTROLLARE LA MALINCONIA

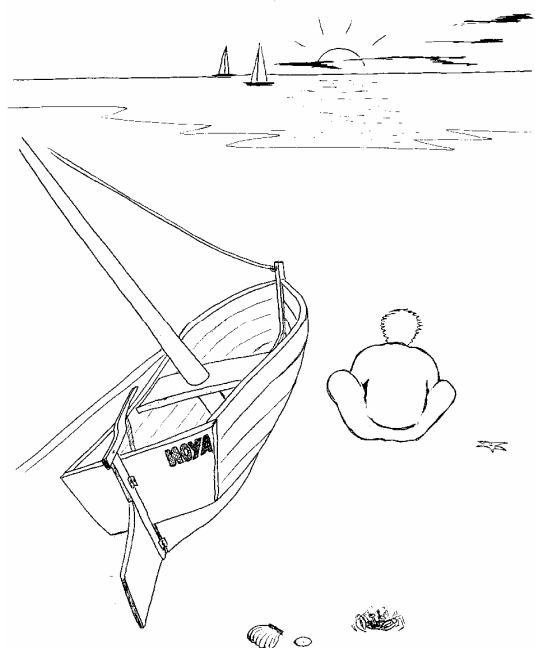


figura 14

Il circuito che alimenta la malinconia è analogo. I pensieri negativi alimentano la depressione che alimenta i pensieri negativi. Poche volte ci è dato capire con sicurezza se sia nato prima l'uovo o la gallina.

Poiché rispetto l'ansia e la rabbia nella depressione c'è un abbassamento del livello di funzionamento generale pare che le tecniche di rilassamento non siano molto efficaci per controllare l'emozione dal versante fisiologico. Più utile appare il movimento, la ginnastica aerobica, insomma qualcosa che sia incompatibile con lo stato di inibizione tipico della malinconia.

Il pianto può costituire uno sfogo ma qualche volta sembra peggiorare le cose. Dipende se sia una opzione abituale o inusitata. Le opzioni abituali, si tratti di pianto o di aerobica, funzionano di meno.

Boicottare i circuiti di rinforzo della malinconia con opzioni inusitate è meglio,

*perché
distraggono
l'attenzione
dall'auto-
commiserazione.*

Studi di psicologia cognitiva hanno dimostrato sul campo che per il controllo della malinconia funziona bene qualunque distrazione che orienti l'attenzione verso l'esterno. Si ritiene che dipenda dal fatto che i pensieri che alimentano la depressione sono in genere preoccupazioni riferite a sé stessi. Cibo, sesso, shopping, piccoli successi domestici (fare una riparazione che attende da tempo) sono le tecniche più usate. Molte persone risolvono la propria depressione empatizzando con chi soffre. Il volontariato è ad esempio un efficace modo per orientare l'attenzione sugli altri ed evitare di cadere nel circuito di pensieri depressivi. Ma anche orientare l'attenzione verso la trascendenza (preghiera) o la natura (meditazione) sono opzioni valide.

Certi programmi di psicoeducazione cognitiva puntano invece sulla messa in discussione sistematica dei pensieri negativi.

Poniamo per esempio di sentirci giù perché abbiamo combinato una delle nostre. Il pensiero negativo potrebbe suonare: "ho fatto una cosa terribile" o "è tutta colpa mia" o "che fesso sono stato!" o "avrei dovuto fare così invece che.." etc.

Una volta che sia chiaro quale sia il pensiero disfunzionale è possibile criticarlo e sostituirlo con uno più funzionale:

"ho veramente causato danni irreparabili?"

"sono veramente l'unico responsabile?"

"condannarmi come persona o condannare il mio comportamento?"

"in quelle precise circostanze, nello stato d'animo in cui mi trovavo, avrei potuto veramente fare qualcosa di tanto diverso?" Avrete notato che si tratta ancora di domande. Orientate e tendenziose ma pur sempre domande.

Sembrano tecnicuzze banali eppure i nostri stati d'animo si reggono molto spesso proprio su simili banalità.

MODELLI PRATICI PER IL CONTROLLO EMOTIVO.

Consideriamo ora qualche schema strutturato per uscire prima e positivamente da stati d'animo negativi. Vedremo prima un esempio un po' articolato e poi qualcosa di più semplice, adatto anche per la' educazione emozionale dei bambini.

Non è detto che questa roba funzioni sempre e comunque, tuttavia può aiutare a risolvere situazioni ricorrenti di impantanamento emozionale, a rompere schemi abituali di emozioni negative concatenate. Come il seguente:

Paura ⇒ evitamento ⇒ paura maggiore ⇒ evitamento maggiore ⇒ estensione dell'oggetto che genera paura ⇒ paura di aver paura ⇒ tristezza per l'isolamento che ne consegue ⇒ domande negative ⇒ depressione ⇒ (etc.)

Antony Robbins propone un modello in gradini per uscire dalle emozioni negative presto e bene. Come tutte le cose nuove può sembrare artificioso e complesso. In realtà, provando con pazienza un gradino per volta e riprovando numerose volte scoprirete che la procedura diventa sempre più rapida. Quando vi sembra di averla imparata bene potete anche dimenticare di usarla. Il vostro inconscio, orientato dalla prolungata focalizzazione dell'attenzione continuerà ad utilizzarla, anche solo parzialmente, rendendo questa risorsa automatica e fluida con il comportamento spontaneo.

CAPIRE

1 Capite quello che state provando veramente. Dare un nome alle emozioni può snaturarle ma è un modo fondamentale per prenderne le distanze e considerarle con calma.

Attenzione all'uso del vocabolario. Le stesse parole che usiamo per definire le emozioni possono essere uno strumento potente per controllarle. Le parole hanno una specie di potere magico. Sono simboli collegati alle esperienze della persona. Sono chiavi di accesso ai serbatoi emotivi della memoria che, nelle persone predisposte o in stati di trance possono essere molto potenti. Ora, quando siamo immersi in una emozione intensa, siamo precisamente in uno stato di trance e quindi particolarmente suscettibili alle suggestioni dei termini che usiamo per definire l'emozione stessa.

Usare il vocabolario con intelligenza.

Quando abbiamo a che fare con emozioni negative intense i termini enfatici possono amplificarle mentre i toni moderati aiutano a contenerle ed a ragionare con lucidità. Se siete portati ad esagerare e definite "terribile" una sensazione che potrebbe essere qualificata come irritante o fastidiosa, il risultato sarà diverso. Quante volte siamo portati

ad utilizzare amplificatori emotivi come PAZZESCO!, ALLUCINANTE!, PATOLOGICO!, IMPOSSIBILE!, col risultato di esasperare lo stato d'animo negativo in cui ci troviamo?. Questi sono precisamente gli aspetti dell'autosuggestione a cui abbiamo fatto riferimento parlando dello stile nel gestire le emozioni. Ovviamente esistono suggestioni tendenti all'amplificazione o allo smorzamento. Prenderne coscienza è particolarmente utile.

La prossima volta che incontrerete una contrarietà nel lavoro provate la differenza tra il definire il vostro stato come "rabbia" o come "fastidio". Il risultato sarà differente. Quando sarete giù di tono provate la differenza tra i termini di "stanchezza" e di "depressione". Non è la stessa cosa. Anche per noi psichiatri fa una bella differenza diagnosticare una persona come isterica o come - sindrome ansioso - depressiva non responder". Fa proprio tanta differenza per l'itinerario che poi quella persona sarà inviorientata a seguire per guarire, sarà molto diverso..

Se provate un certo languore addominale e lo definite "fame", il risultato in termini di azione sarà ben diverso dal definirlo "nostalgia" o "disagio".

Se collegate emozioni lontanamente simili incorniciandole nella stessa parola/contenitore, otterrete confusione. Sarete emozionalmente parlando, degli imbranati incapaci di fare distinzioni utili. Anche questo può predisporre ai disturbi mentali. Per inciso pare che certi disturbi mentali come la bulimia comportino la confusione di sensazioni di rabbia con sensazioni di fame. Perciò è davvero utile cominciare a discriminare e a mettere ordine nel vostro repertorio di emozioni. Dando il nome giusto ad ogni emozione avrete campioni di emozione di riferimento di piccole dimensioni e di più preciso significato ed utilità. Come si fa in pratica?

Ponendosi le domande giuste naturalmente! Focalizzando l'attenzione sul proprio mondo emozionale e su quello altrui. Esistono anche opportuni esercizi miranti a verificare la capacità di riconoscere le emozioni dalla mimica. Il confronto in piccoli gruppi, a questo scopo, è molto valido.

*COM-
PRENDERE*

2 Assumete un atteggiamento positivo a priori. Il secondo passo consiste nello scoprire che qualsiasi delle numerose emozioni che ci attraversano possono essere utili. Anche se non riuscite subito a cogliere il senso positivo di una emozione che vi sembra decisamente negativa, abituatevi a rispettarla. Trattatela come se fosse espressione di una parte significativa di voi. È utile considerare le emozioni come fili di Arianna che ci collegano a parti della nostra mente che hanno scopi importanti.

Non ci credete? Ci sono dei modi per scoprirlo (cfr. il metodo proposto da Andreas, per esempio)(4). Per ora pensate solo che lo fate per l'obiettivo del controllo. Se lo fate con congruenza potrete scoprire che un atteggiamento positivo può abbassare l'intensità delle emozioni sgradite.

3 Fatevi la domanda giusta, che vi aiuti ad entrare in uno stato d'animo costruttivo ed in un atteggiamento di ricerca, di curiosità, di attenzione, di scoperta imminente.

*CERCARE
LA DO-
MANDA
MIGLIORE*

Cancellate domande come: ma perché proprio a me? Cancellate tutta la serie delle domande che ruotano attorno al vittimismo o implicano il rifiuto della responsabilità dei propri stati d'animo. Eccovi un florilegio di domande utili da usare:

Che cosa posso imparare da questa esperienza?
Come può diventare una risorsa questa emozione?
Cosa vuole questa parte di me?
Cosa c'è di positivo in tutto questo?
Come posso uscirne più rapidamente?

4 Per ogni domanda che decidete di porvi, cercate una risposta modificando il vostro punto di vista. Più punti di vista siete capaci di assumere, maggiori sono le possibilità di trovare risposte utili. Per quale altro motivo è utile parlare con qualcuno in situazioni di crisi? Per sentirsi capiti e sostenuti? Anche, ma se tutto si riduce a questo non farete che aumentare la vostra dipendenza. È il punto di vista diverso dal vostro che può aiutarvi a trovare una via d'uscita originale.

Per aumentare la quantità dei vostri punti di vista modificate alcuni parametri standard come ad esempio il tempo, lo spazio e la posizione cognitiva. Non è difficile.

*ESPLORA-
RE DIVER-
SI PUNTI
DI VISTA*

Per modificare l'orientamento temporale, collocate il problema (e cercate una risposta) nel passato, nel presente e nel futuro.

*La prospet-
tiva del
tempo.*

Per esempio, la domanda : "come posso uscirne più rapidamente?" Può essere collocato nel passato e diventare: "come ne sono uscito in passato in situazioni analoghe?" E nel futuro: "cosa potrò fare in futuro per uscirne più rapidamente o per prevenire questa situazione?"

Esempio: la domanda: "che senso ha per me?" può diventare: "che senso ha avuto in passato per me questo tipo di reazione in circostanze analoghe?" e: "che senso potrà avere per la mia vita questo tipo di esperienza?" "Come potrei vedere la situazione attuale fra trenta anni?"

Non preoccupatevi se non trovate subito risposte. Prima o poi arrivano e per male che vada otterrete comunque di distarvi dai circuiti negativi.

*La posizione
cognitiva*

Cercate una risposta cambiando posizione cognitiva. La prima posizione cognitiva è quella che si ottiene guardando le cose con la propria ottica quotidiana; è la posizione più scontata. La seconda posizione è quella che si ottiene entrando nell'ottica degli altri e la terza posizione è quella dell'osservatore imparziale, distaccato, non coinvolto.

Esempio:

1. "Che cosa posso imparare da questa esperienza?"
2. "Che cosa può imparare l'altro da questa esperienza?"
3. "Che beneficio può trarne il nostro rapporto?"

*Cambiare
contesto.*

Cercate una risposta cambiando contesto. Immaginate di cercare una risposta in un contesto completamente diverso: La classica isoletta in mezzo all'oceano? La cima di una montagna? In punto di morte? Nell'aldilà? Immaginando che la vita sia una specie di terribile gioco?

Come barcamenarsi con le risposte che possono emergere? Più ne avete e meglio è. Non state cercando la verità, vi basta avere a disposizione sufficienti alternative per poter scegliere quella che sentite la migliore.

5 Quando questi passi vi hanno permesso di individuare un modo per uscirne, una ragione, un senso, agite subito. Non crogiolatevi nelle emozioni negative troppo a lungo. Una volta che il messaggio è stato recepito in modo adeguato, non serve più. Passate all' azione, senza dimenticare di valutare prima le conseguenze..

VALUTARE
LE CON-
SEGUENZE
DELL'A-
ZIONE E
AGIRE!

Proviamo a fare l'esempio dell'*ansia da esame*.

1. Volendo attenuare possiamo intanto definirla come -allerta-, o -allarme giallo-,
2. Riconosciamo la sua utilità per aumentare efficienza e concentrazione.
3. Come ne sono uscito in passato?
4. Immaginando il professore in mutande!
5. Ci sono controindicazioni? No. Azione!

Altro esempio: la *rabbia*.

1. La definiamo irritazione? fastidio? Furia? Sbornia adrenalina-
2. La rabbia mobilita energia utile per far evolvere situazioni stagnanti, a beneficio di tutti.
3. Qual'è il problema da mettere a fuoco? Qual'è la domanda più opportuna?
4. Come andrebbero le cose se il problema fosse già risolto? Se sapessi la soluzione quale sarebbe?
5. Valuta le conseguenze di ogni alternativa e decidi cosa fare.

Altro esempio: *tristezza*. "Che palle!" Ma cosa significa? Mi autocommisero troppo facilmente, mi prendo troppo sul serio? Bene. Cambio registro, mollo tutto e mi metto a dare un'occhiata in giro. Non sono poi così importante e necessario!

Va da sé che questi sono solo esempi molto banali per mostrare come la struttura possa funzionare senza necessariamente essere percorsa pedissequamente.

In alcune scuole americane, dove si insegna l'alfabetizzazione emozionale, viene usato uno schema semplificato ma non molto diverso: Il semaforo delle emozioni negative.(1)

ROSSO ⇒ FERMATI. Calmati. Prima di agire pensa.

GIALLO ⇒ Esponi il problema . Di quello che senti.

⇒ Fissa uno scopo positivo

⇒ Pensa a soluzioni diverse

⇒ Pensa in anticipo alle *conseguenze*

VERDE ⇒ Procedi. Prova il piano migliore

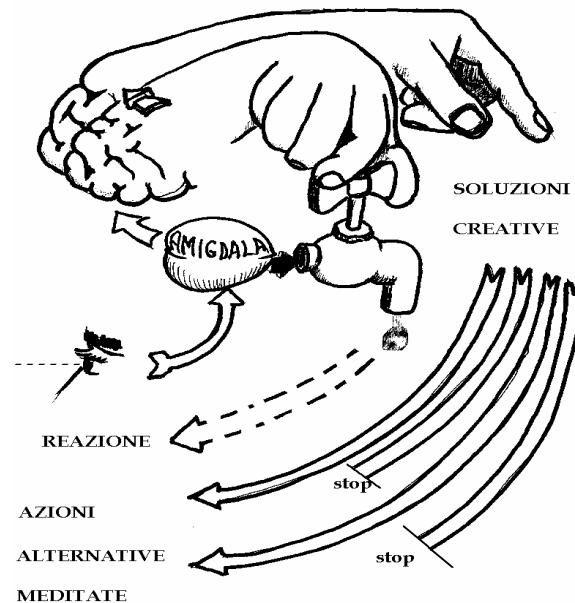


figura 15

Consideriamo ora un modello ispirato alla saggezza orientale. Ce lo propone una guida spirituale che ha insegnato in America ma con solide radici culturali nel misticismo orientale oltre che in quello occidentale: A. De Mello (2).

Quattro passi verso la saggezza

1. Entra in contatto con l'emozione negativa.

2. *Comprendi che l'emozione è dentro di te* (comprendi che ne sei responsabile in larga misura: è un problema tuo che ha poco a che vedere con il mondo).
3. *Non identificarti con essa* (sono cose che vengono e vanno).
4. Quando cambi tu, cambia tutto il resto. (Vediamo le persone ed i problemi non per come sono veramente ma per come siamo noi).

Carino! Ma come faccio a cambiare? La risposta a questa domanda è sparsa tra le pagine del libro di De Mello. Se dovessi sintetizzare in poche parole il consiglio di questa guida spirituale risponderai : *Capire, comprendere, vedere le cose per quello che sono* . Secondo l'autore qualunque altro tipo di sforzo rischia di peggiorare le cose. In altre parole, viene sconsigliata ogni forma di negazione o di contrasto attivo nei confronti delle emozioni cosiddette negative. Il cambiamento vero deriva dal risveglio, dall'aprire gli occhi sulla realtà più reale che c'è: il qui ed ora. Per altri spunti leggetevi il libro; è simpatico.

Farò adesso una prova con un'emozione tosta. Ecco come utilizzerai questo modello: "HO UNA MALATTIA INCURABILE, HO UN CANCRO" = Angoscia !

1. *Fermati e sentila veramente l'emozione collegata alla paura della morte ineluttabile. Gustala bene e riconoscila per quello che è veramente: una emozione, una configurazione intensa e peculiare di sensazioni che sta arrivando al cervello, proveniente dal corpo.*
2. *Il mondo sembra crollare. In realtà continua tranquillamente come se niente fosse. C'è gente che piange e c'è gente che gioisce, esattamente come prima. L'angoscia è un problema tuo e di nessun altro. Anche i familiari e gli amici possono fare ben poco. In realtà sono nelle tue mani. Se reagirai bene sarà un bene anche per loro e per chissà quanti altri, se reagirai male andrà male anche per loro. Hai in mano un potere capace di creare e di distruggere. La tua volontà, la tua mente.*
3. *È qualcosa che sta attraversando il tuo organismo, non riguarda direttamente quello che sei veramente: un cam-*

po di consapevolezza individualizzato associato temporaneamente a questo corpo, su questo pianeta. Sono sfide che vanno e vengono.

Quando trovi il senso unico e irripetibile di questa angoscia per te, cambierà tutto il senso del mondo. C'è gente che ha trovato la gioia di vivere ed il senso della vita dopo essersi Ecco come utilizzerei questo modello immaginando di confrontarmi ad esempio con un diagnosi di cancro:

" Ho un cancro!" = Angoscia !

1. Fermati e sentila veramente l'angoscia collegata all'idea della morte ineluttabile. Gustala bene e riconoscila per quello che è veramente: una emozione, una configurazione intensa e peculiare di sensazioni che viene generata e percepita dalla mente/corpo.
2. Il mondo sembra crollare. In realtà continua tranquillamente come se niente fosse. C'è gente che piange e che gioisce, esattamente come prima. L'angoscia è un problema tuo e di nessun altro. Anche i familiari e gli amici possono fare ben poco. In realtà essi sono nelle tue mani. Se reagirai bene sarà un bene anche per loro e per chissà quanti altri, se reagirai male andrà male anche per loro. Hai in mano un potere capace di creare e di distruggere. La tua volontà, la tua mente.
3. È qualcosa che sta attraversando il tuo organismo, non riguarda direttamente quello che sei veramente: un campo di consapevolezza individualizzato associato temporaneamente a questo corpo, su questo pianeta. Sono sfide che capitano normalmente.
4. Quando troverai il senso unico e irripetibile di questa angoscia per te, cambierà tutto il senso del mondo. C'è gente che ha trovato la gioia di vivere ed il senso della vita dopo essersi scoperte cancerose o ammalate di AIDS. Dopo aver toccato il fondo dell'angoscia hanno scoperto la gioia di vivere alla giornata senza sicurezze, senza avere un posto dove appoggiare il capo. Senza bisogni, senza aspettative: liberi di godere ogni attimo presente. C'è gente che è riuscita a guarire dal

cancro facendo questo itinerario. C'è gente che è morta di paura al solo pensiero di poter essere ammalate. Scegli!

Il confronto con la tempesta emotiva scatenata da una diagnosi pesante come il cancro ha il senso della provocazione, ovviamente. Applicare di punto in bianco questo modello in circostanze del genere non dev'essere così semplice. Vi consiglio di allenarvi ad usarlo con emozioni meno devastanti. Quando ci troviamo in piena tempesta emozionale il difficile è ricordarsi di usarlo. Tuttavia, posto che ci siamo ricordati di farlo, dovrebbe essere più facile fare scelte eroiche nelle situazioni estreme, più che in quelle routinarie.

Prima di scoprire altri modi per potenziare il controllo delle emozioni, conviene fare adesso un po' di teoria sulla:

STRUTTURA DELLE EMOZIONI

Perché, anche le emozioni hanno una struttura? Certo. Intanto c'è una struttura neurologica da considerare. La neuropsicologia riesce oggi a fare riferimenti anatomico - funzionali sofisticati. Per una analisi divulgativa dello stato attuale delle conoscenze rimando al libro di Goleman (1). Si tratta di un modello teorico del senso e delle funzioni della mente emozionale in rapporto alla mente razionale nella prospettiva dell'evoluzione della specie. Tutte queste conoscenze sono solo un aspetto, un punto di vista che non spiega tutto e che non è in grado da solo di fornire strumenti di autocontrollo, se non sul piano della pura consapevolezza di un meccanismo.

Considerare la mente come il mero prodotto di un meccanismo neurologico è gravemente riduttivo. La mente è molto di più della somma di tutti i meccanismi che riusciremo mai a descrivere in base agli studi neuropsicologici. Se non altro per via di quella "cosa" molto sfuggente che la scienza chiama definizione di consapevolezza e che la scienza non si azzarda a studiare per inadeguatezza degli strumenti di cui dispone.

Per struttura delle emozioni intendo l'articolazione di tutte le distinzioni che si possono fare in rapporto alle emozio-

La mente è molto di più della somma di tutti i meccanismi che riusciremo mai a descrivere,

ni, compresi gli aspetti sociali, ambientali, corporei, cognitivi, biologici, etc. Mi limiterò a considerare ora alcuni aspetti della struttura globale delle emozioni che possono avere dei risvolti pratici di autocontrollo.

*in rapporto
con un
contesto
interno ed
un contesto
esterno.*

Ogni stato d'animo è associato alla sua tipica fisiologia, la sua visione del mondo, il suo contesto esterno; le sue risorse, positive o negative che siano. Considereremo questi aspetti del nostro funzionamento procedendo con ordine. Esamineremo gli aspetti esterni distinguendoli da quelli interni, anche se si tratta in realtà di una suddivisione meramente scolastica. Successivamente vedremo alcuni dei numerosi aspetti interni.

FATTORI ESTERNI:

*Emozioni
come rispo-
sta automa-
tica a fattori
esterni,*

È la parte che ci interessa di meno, perché implica l'idea che i nostri stati d'animo siano determinati da fattori fuori controllo. Secondo questa visione molto "normale" nella nostra cultura, noi siamo esseri ben distinti gli uni dagli altri, spesso in balia degli eventi.

*che evol-
vendo è
divenuta
sempre più
mediata da
fattori
culturali.*

Per quanto sia innegabile che le emozioni siano una nostra reazione agli eventi esterni, esiste una enorme variabilità tra le persone. Le reazioni emozionali possono essere diverse ed anche opposte in rapporto allo stesso evento. Questo è un primo argomento per negare agli eventi esterni il potere di "causare" le emozioni che proviamo. L'impatto che un evento della vita ha nella nostra sfera emozionale dipende ovviamente dal significato attribuito all'evento, dalla visione del mondo che possediamo in quel particolare momento.⁹

La costruzione del significato è uno dei campi in cui possiamo intervenire in modo molto potente per modificare l'impatto degli eventi sul nostro mondo emozionale. Questo è un cavallo di battaglia del cognitivismo, una scuola di ricerca psicologica che oggi va per la maggiore e che produce strumen-

⁹Questa affermazione vale anche in riferimento ad eventi interni come una depressione od un dolore fisico. Il significato attribuito a tali eventi inciderà sensibilmente sull'esperienza emotiva risultante. È ben noto che il vissuto del dolore varia enormemente secondo i costrutti cognitivi dell'interessato.

ti di autocontrollo semplici ed efficaci. Per il momento discutiamo però sul concetto di "fattore esterno".

LA FINE DELLA CERTEZZA PER UNA SANA AMBIGUITÀ

Certe persone empatiche, in modo spesso imprevedibile, si accorgono di provare emozioni che non riconoscono come familiari. Ad una attenta analisi trovano che queste emozioni sembrano appartenere alla persona che hanno di fronte, come se potessero captarle in modo telepatico. Un fenomeno non molto diverso da quelle sporadiche "trasmissioni del pensiero" che tutti almeno una volta nella vita hanno provato. Questi aspetti della realtà quotidiana di fatto mettono in crisi l'idea di una separazione assoluta tra gli individui a livello dei fenomeni mentali. Sembrano suggerire che in qualche modo, qualche volta, le menti possono comunicare direttamente.

L'incerto confine tra esterno ed interno, nei fenomeni mentali

Del resto, Tuttavia anche a livello fisico la separazione tra gli individui non è poi così netta come il senso comune suggerisce. I figli non sono forse carne della nostra carne? Un atomo di ossigeno respirato oggi che è stato integrato in una molecola dei miei capelli non potrebbe aver fatto parte del fegato del mio dirimpettaio fino a qualche mese fa? La risposta scientifica è: sì. Il corpo fisico si rinnova completamente nel giro di pochi mesi. Da un compleanno all'altro non è più fisicamente lo stesso anche se qualcosa ha conservato inalterata la forma e tutto il resto.

Queste conoscenze mettono in difficoltà l'idea della netta separazione psicofisica degli individui; mettono in discussione anche il concetto di fenomeni interni ed esterni. Fino a che punto un fenomeno a cui reagisco emotivamente mi è completamente esterno quando penso ai fenomeni telepatici, quando penso ai misteriosi ma documentati influssi che l'osservatore ha sul fenomeno stesso, soprattutto quando penso che io reagisco grosso modo al 80% di rappresentazione e di visione del mondo e solo per il restante 20 % ai dati (distorti) prodotti dai miei sensi?

Si impone un concetto di mente molto più ampio di una mera funzionalità cerebrale.

Un concetto che si connette con il sapere delle antichissime filosofie orientali

Per poter dare una base teorica a queste osservazioni, si sta facendo strada un concetto di mente che si colloca su di un piano ben più elevato di quello organicistico. Un concetto di mente assimilabile al concetto di campo quantico, ovvero un fenomeno che al pari dei fenomeni quantici avviene per certi versi al di là del concetto di tempo e di spazio. In quest'ottica, la divisione tra interno ed esterno sfuma in una dimensione in cui la singola mente, pur essendo distinta dalle altre, fa anche parte del tutto. Pur essendo distinta ed autonoma ed associata ad un cervello, la mente è anche connessa in modo non locale e atemporale con le altre menti, a costituire una sorta di mente collettiva, universale. *Una visione della realtà questa che si sta affacciando nel pensiero scientifico solo nei settori più avanzati come la fisica o la psicologia transpersonale.*

Questo modo di considerare la mente tuttavia non è nuovo. Dal punto di vista delle filosofie orientali è esperienza meditativa comune la perdita della distinzione tra interno ed esterno. Secondo queste conoscenze il cosiddetto mondo esterno verrebbe percepito come un aspetto della mente, un unico fenomeno essenzialmente mentale. La percezione del mondo come fenomeno in sé avviene nella mente e quindi cade la distinzione tra la mente che percepisce e il mondo percepito; da un certo punto di vista sono la stessa cosa.

Ciò che dà forza a queste conoscenze tradizionali è che la scienza, per progredire, è costretta ad adottare questa visione della realtà e di fatto trova in questa visione sempre maggiori conferme e sviluppo. Si avvicina il giorno in cui la scienza dovrà ammettere che l'essenza della materia, del mondo fisico trova la sua migliore definizione nel concetto di mente universale. Forse il nuovo nome dipenderà da un vecchiantico concetto: Dio. (11)

Facciamo un esercizio: focalizziamo l'attenzione su ciò che percepiamo in questo preciso momento. L'immagine di questa pagina, la sensazione delle mani che reggono la dispensa e del corpo che regge le mani, i suoni circostanti, la sensazione e forse anche il rumore del nostro respiro, sono tutti fenomeni che, al pari dei nostri pensieri possono essere tranquillamente

definiti in gran parte interni, perché sono una rappresentazione che sta avendo luogo nella nostra mente/cervello. La percezione che in questo attimo abbiamo del cosiddetto "mondo esterno" è un fenomeno dello stesso tipo di quando guardiamo un programma televisivo. Quello che vediamo ed udiamo non è esattamente reale, è piuttosto un'immagine del mondo ricostruita in qualche modo all'interno del nostro cervello. Quando guardiamo la televisione in realtà guardiamo un programma televisivo, interno alla nostra mente, di un programma televisivo.

Quando dico "fattori esterni", dovrebbe essere chiaro per tutti che cosa intendo ma la distinzione è molto più arbitraria e discutibile di quel che sembri a prima vista. Lo stesso discorso vale quando si parli di fattori interni. Parlando di struttura delle emozioni faremo delle distinzioni in base al senso comune ma queste chiavi di lettura non sono affatto definitive e certe. Gran parte di quello che definiamo "ambiente interno", sfuma a sua volta in qualcosa di sfuggente e transpersonale.

Siate sinceri con voi stessi: vi dà fastidio confrontarvi con una realtà sfuggente? Preferite ancorarvi a ben salde certezze? Io dico che la certezza rischia di diventare la tomba della crescita, della evoluzione in qualsiasi ambito (matrimonio, religione, ricerca scientifica, politica, salute mentale, etc.), quando è basata sulla paura.

CONTESTO

Per contesto intendo l'ambiente, le circostanze esterne che possono diventare gli stimoli associati ad una determinata emozione.

Quando un emigrante ritorna al paese di origine dopo anni di lontananza può essere invaso da emozioni che non pensava albergassero più dentro di sé. Potere di un paesaggio, di un odore particolare, di un suono caratteristico!

Ma anche se lo stesso emigrante dovesse trovare tutto trasformato, potrebbe ricostruire mentalmente l'ambiente originario per riprovare emozioni familiari perdute. Potere di un contesto ricostruito mentalmente!

*Il contesto è
l'insieme
delle circostanze
collegate ad
un'emozione*

ma la mente reagisce anche ad un contesto ricreato al suo interno.

Anche la persona sofferente di fobie è in balia di un meccanismo analogo. Può provare emozioni intense in risposta a stimoli ambientali precisi ma può provare le stesse emozioni al solo pensiero o alla sola allusione di quei contesti.

Sotto il profilo dell'autocontrollo questo meccanismo stimolo - risposta emotiva che utilizza lo stimolo del contesto è uno strumento che nel bene o nel male viene usato molto spesso.

La mente non fa grandi differenze tra esterno ed interno se non forse per l'intensità della reazione.

Andare nel luogo dove siamo abituati a provare emozioni positive, come ad esempio il bar, può essere un sistema per accedere al benessere, non necessariamente dovuto al consumo di sostanze. Qualunque luogo dove siamo abituati a provare relax può diventare uno strumento di relax. Se questo luogo viene ricreato nella nostra mente, in fantasia, l'effetto sarà probabilmente di minore intensità, ma la qualità delle emozioni provate sarà la stessa.

Questa sostanziale indifferenza della mente tra ambiente esterno ed interno la dice lunga sull'argomento che abbiamo toccato nel paragrafo precedente. Questa equivalenza viene anche sfruttata in terapia e nella psicologia sportiva per migliorare l'autocontrollo.

FATTORI INTERNI:

FISIOLOGIA

Modificazioni corporee collegate ad una specifica emozione.

La fisiologia è lo studio del funzionamento normale del corpo fisico. In questa dispensa con il termine di fisiologia intenderemo la particolare configurazione di modificazioni corporee connesse ad una specifica emozione.

Un'emozione è una configurazione di sensazioni fisiche; un insieme di sensazioni distinguibili per qualità, intensità ⁽¹⁰⁾, ritmo, sede e movimento, una specie di linguaggio non verbale interno al corpo. Come un certo sapore di cucina è composto da un insieme tipico di sensazioni distinte percepite dal naso e dalla lingua, così anche un'emozione ha un suo sapore, un significato ed un nome a seconda del codice di sensazioni di cui è composta. Tale codice non è tuttavia esclusivamente interiore. Esso si articola anche attraverso i movimenti articolari e le tensioni muscolari. Ogni emozione si accompagna, per esempio ad una particolare mimica. Studi elettromiografici hanno dimostrato che certe modificazioni caratteristiche della muscolatura facciale si verificano in risposta a certi pensieri emozionali anche quando il soggetto non sembra manifestare alcunché con il volto. Studi neurofisiologici hanno dimostrato anche il contrario: Una modificazione della mimica di un certo tipo si riverbera sulla funzionalità cerebrale in modo subliminale ma caratteristico. In altri termini, atteggiarsi con la faccia corruciata induce modificazioni cerebrali che facilitano l'emergere di emozioni appartenenti alla famiglia della rabbia. Questo principio di influenza reciproca tra cervello ed assetto corporeo vale per ogni altro distretto, non solo per il volto e non solo per l'apparato muscolare. Pertanto ogni aspetto della corporeità che possa essere modificata volontariamente, come il respiro, la postura, il movimento, può essere uno strumento per facilitare l'emergere di certe emozioni piuttosto che altre o per inibire quelle considerate sgradite. ¹¹

La stessa influenza bidirezionale esiste anche tra emozioni e rappresentazioni mentali. Tra il cervello emozionale (Ippocampo ed amigdala) e le rappresentazioni mentali (ricordi, fantasie, visioni del mondo) esiste un legame, una associazione neuronale che può essere sfruttata a vantaggio dell'autocontrollo.

Ogni aspetto della corporeità modificabile a piacere può facilitare ed inibire le emozioni.

¹⁰Gran parte delle sensazioni rimane fuori dal campo di coscienza. Spesso una intera emozione rimane del tutto inconscia

¹¹La stessa influenza bidirezionale esiste anche tra emozioni e rappresentazioni mentali. Tra il cervello emozionale (Ippocampo ed amigdala) e le rappresentazioni mentali (ricordi, fantasie, visioni del mondo) esiste un legame, una associazione neuronale che può essere sfruttata a vantaggio dell'autocontrollo.

Come dice Feldenkrais: "La qualità dell'esistenza è tutt'uno con la qualità dei nostri movimenti".

Gli schemi di movimento, postura, respiro, ritmi che sono associati alle emozioni corrispondenti sono veri strumenti di autocontrollo che possono essere consapevolmente usati per mettersi nello stato d'animo desiderato.



Figura 16

Questo è uno dei cavalli di battaglia della Programmazione Neurolinguistica. Troverete tecniche ed esempi fino alla nausea nei libri di A. Robbins (3-5) ed in generale di R. Bandler P.N.L.(8)

L'assunto è che agire come se ci trovassimo immersi nell'emozione desiderata può facilitare l'emergere della stessa. È come il discorso del contesto solo che si considera il corpo come un contesto interno. Se siamo capaci di entrare nella fisiologia del depresso (sguardo in basso, respiro corto, movimenti lenti, mimica tetra) potremmo riuscire a colorare di nero il nostro umore. Se adottiamo il ritmo veloce e la postura dritta e la mimica giusta di quando siamo su di giri, sarà come andare in un luogo allegro e potremo così uscire più rapidamente da stati d'animo negativi (almeno quelli più banali). Dipende dall'allenamento e soprattutto dalla convinzione con cui lo facciamo. Se ci agitiamo pensando scetticamente che non può funzionare, non funzionerà.

La convinzione e la congruenza con cui adoperiamo questa opportunità sono un fattore decisivo.

C'è un atteggiamento di fondo che può rendere lo strumento della fisiologia qualcosa di veramente efficace: l'atteggiamento dell'attore che si cala anima e corpo nel personaggio. In effetti gli attori sono professionisti nell'evocare emozioni a comando. Nel loro lavoro non c'è spazio per ansia, timore di non farcela, preoccupazioni, pensieri distraenti. Il bravo attore deve aver sviluppato la capacità di buttarsi completamente nella parte, completamente dimentico di sé.

Questa qualità è espressa col termine di "impeccabilità" da Don Juan, l'allo sciamano descritto da Castaneda che abbiamo già citato(6). Sulla via dello sviluppo del potere personale,¹² l'impeccabilità è una qualità essenziale che si definisce sostanzialmente come la capacità di liberarsi da ogni impaccio interiore e soprattutto dall'immagine di sé stessi, per immergersi anima e corpo in quello che si sta facendo.

Agire come se ci trovassimo immersi nell'emozione desiderata può facilitare l'emergere della stessa

La convinzione e la congruenza sono un fattore decisivo.

¹²Lo sciamano allude al potere di padroneggiare le forze occulte della consapevolezza ma il discorso calza benissimo anche sulla via dell'autocontrollo

*Da cosa
nasce cosa.
Un piccolo
ma cruciale
cambiamento può
cambiare la
direzione
della nostra
vita.*

-<<"Se vuoi essere impeccabile il futuro ed il passato non esistono più. Come per un bambino, c'è solo il presente.>>"

Sviluppare questo atteggiamento richiede cambiamenti drastici e comporta molto di più che padroneggiare l'arte del fare emozioni. come se. Tuttavia Non bisogna farsi scoraggiare da considerazioni pessimistiche della serie "vorrei ma non posso". Anche i goffi tentativi di liberarsi dai propri schemi mentali e corporei alla lunga possono produrre effetti importanti e duraturi. Da cosa nasce cosa. Si può benissimo incominciare a recitare per obiettivi minimali scoprendo poi che quei piccoli cambiamenti di ieri hanno aperto la strada per prospettive impensabili cambiamenti più incisivi di oggi. Un piccolo cambiamento reale in un'area cruciale della immagine di sé ottenuto con la tecnica <<del fare come se>>, può produrre una serie di cambiamenti a cascata anche in ambiti apparentemente molto lontani della propria identità. Dipende dall'abbandono con cui lo facciamo, probabilmente.

Se oggi facciamo difficoltà a renderci conto di questi aspetti del nostro funzionamento è perché non siamo educati a prestare attenzione ai cambiamenti sottili delle nostre emozioni in risposta ai cambiamenti della fisiologia corporea. Per recuperare competenza in questo ambito qualunque programma in grado di focalizzare l'attenzione sul corpo può migliorare consapevolezza e competenza. Yoga, Training Autogeno, Tai Chi Quan, Antiginastica sono tutte risorse utili allo scopo. Del resto non può essere un caso che queste discipline incontrino oggi tanto interesse.

Rimane il fatto incontestabile che la fisiologia e la visione del mondo sono aspetti fortemente connessi tra di loro. Cambiando l'una con perseveranza cambia anche l'altra. Se adottiamo la visione Non dimentichiamo che nella prospettiva dei fenomeni quantici, e delle filosofie orientali, mente e corpo appaiono come aspetti diversi di una' unica realtà.

FOCALIZZARE LA MENTE

Abbiamo già considerato come il dirigere l'attenzione nella direzione voluta determina in qualche misura il tipo di pensieri che proviamo e lo stato d'animo associato ad essi. Fate subito una prova. Provate ad osservarvi intorno, ovunque voi siate, ripetendovi per qualche minuto in modo serio e convinto: "il mondo è un posto pericoloso" "il mondo è un posto pericoloso" "il mondo è un posto pericoloso". Se non notate nessun cambiamento nel vostro modo di percepire la realtà dipende probabilmente dal fatto che questa affermazione vi è molto familiare! Se avete sensibilità sufficiente potrete notare che questa suggestione determina un cambiamento nello stato d'animo, in modo particolare se vi trovate in un luogo pubblico, affatto familiare.

Cambiate ora tipo di affermazione. Rilassatevi e ripetetevi mentalmente: "il mondo è pieno di gente meravigliosa". "il mondo è pieno di gente meravigliosa". "il mondo è pieno di gente meravigliosa". Cambia lo stato d'animo o no? Cambia, cambia. Forse avete i sensi un po' ottusi per accorgervene ma cambia. Si chiama autosuggestione e lo facciamo senza saperlo ogni giorno. È su questo principio che si basa l'ipnosi, il training autogeno, la pubblicità.

Ora che cosa c'è nella mente che orienta automaticamente la nostra attenzione? Valori, credenze, criteri, metaprogrammi, metafore personali, tutte quelle suggestioni che si sono impiantate nel nostro inconscio a costituire la nostra personalità, la nostra visione del mondo, la nostra identità. È possibile intervenire consapevolmente a questi livelli per controllarle indirettamente l'attenzione almeno un po'?. Sì. Vedremo solo alcuni modi più semplici per farlo. Riepiloghiamo intanto quello che abbiamo già considerato: abbiamo parlato del potere focalizzante delle domande, dei vocaboli che usiamo, del "calarsi completamente in quello che si sta facendo", del potere degli stati d'animo stessi nell'orientare l'attenzione. Anche gli stili personali di gestire le emozioni sono programmi automatici che orientano le scelte e l'attenzione. Ma sono i valori e le credenze

L'attenzione può essere condizionata da suggestioni (suggerimenti), da valori e credenze.

le calamite interne che orientano l'attenzione in modo più potente.(3)

Come controllarli? Con le domande, per esempio. Tanto per non smentirsi!

DOMANDE PER FOCALIZZARE L'ATTENZIONE.

Influire sui valori con le implicazioni.(forme sottili di suggestione indiretta).

Ogni domanda implica una credenza, un valore. Se mi chiedo: "Che cosa scoprirò di nuovo mettendo in pratica gli strumenti di questa dispensa?" La domanda contiene diverse implicazioni che devo accettare per vere, altrimenti non posso rispondere. Per esempio c'è l'implicazione che esista veramente qualcosa da scoprire; che ci sia qualcosa da mettere in pratica e che esista qualche dispensa. Se cade qualcuno di questi presupposti (se non lo accetto) non posso rispondere propriamente. Se rispondo significa che li accetto tutti e tre. Se mi pongo con perseveranza la domanda: "Cosa c'è di positivo?" e cerco attivamente una risposta, anche senza saperlo accetto l'implicazione che ci sia sempre un aspetto positivo negli accadimenti. Dai e dai, questa credenza si installerà nell'inconscio e continuerà a influenzare automaticamente le nostre domande, la nostra attenzione automatica, la nostra visione del mondo; la nostra vita. Pertanto lo strumento delle domande può agire come una suggestione mascherata a livello delle nostre credenze, influenzandole in modo duraturo. Vedi A. Robbins (3 - Cap 8)

SOTTOMODALITÀ

Per modificare l'impatto delle rappresentazioni interiori, per agire sul linguaggio/macchina che sostiene i nostri valori, le nostre credenze, si può agire sulle sottomodalità delle modalità sensoriali fondamentali. Ne abbiamo parlato durante il seminario sugli obiettivi. Troverete notizie ed esempi nei testi di P.N.L. (5)(8).

VOCABOLARIO TRASFORMAZIONALE.

Per un discorso più ampio sull'uso del vocabolario nel controllo emozionale cfr. A. Robbins cap 9 (3). Per un approfondimento linguistico leggetevi "La struttura della magia" (9).

In realtà il controllo ottenuto tramite il vocabolario trasformazionale può essere considerato un caso particolare di un argomento più generale attinente la costruzione del significato: la cornice.

IL CONCETTO DI CORNICE.

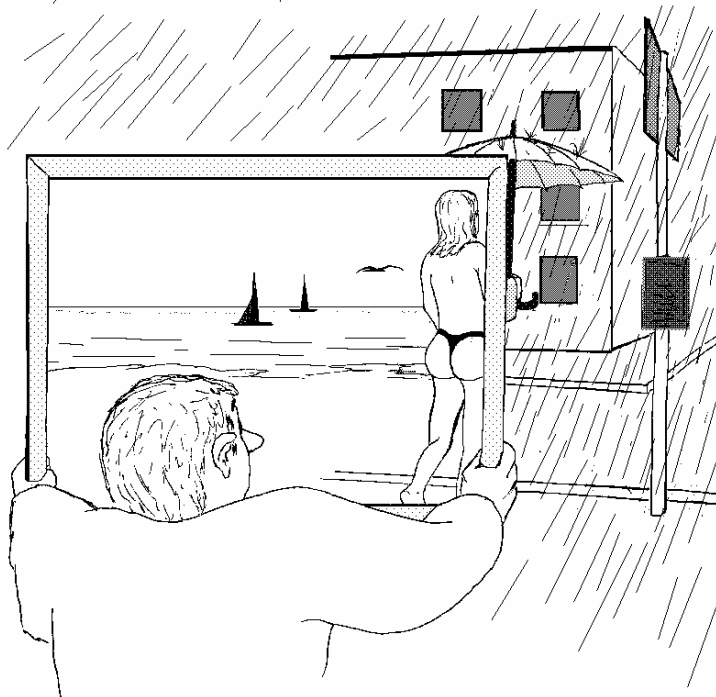


Figura 17

Un pazzo esaltato con i capelli bianchi sta sparando sulla folla di una stazione di una grande città; passanti scappano urlando; un bambino urla nella sua carrozzella.

Che effetto vi fa questo frammento allucinante di vita cittadine? Inquietudine forse? Ma che cosa avete capito! Se allontanate un po' il campo di osservazione vi accorgete

che la scena avviene dentro lo schermo di un televisore! Si tratta di una scena del film : Uuna pallottola spuntata da 3/4 e mezzo.

Altolà! Pur trattandosi di un film, ciò non toglie che chi osserva la scena siete voi, immerso nel dramma di questa vita faticosa, dolorosa, piena di incognite e di angosce reali. State ridendo con le lacrime agli occhi ma a pochi metri da voi la morte in persona ha già messo gli occhi su di voi o sui vostri cari e vi attende al varco!

Ma che cosa avete capito! Se allontanate il campo ulteriormente vi accorgete che il dramma della vostra vita è semplicemente una sfida innocua, anzi un gioco di ruolo che vi permette il solo scopo di sviluppare la vostra consapevolezza. (Questo almeno è il pensiero di molti "illuminati")

Quale di queste è la verità? Qual'è la giusta cornice di riferimento? Esiste una verità ultima? Forse sì. Certo è che l'aspetto dei fatti della vita cambia molto a seconda della cornice entro cui sono collocati; entro cui voi li collocate.

Cambiare la cornice entro cui avvengono i fenomeni è uno strumento di autocontrollo. Uno strumento che sembra applicarsi sulla realtà cosiddetta esterna; una specie di lente colorata da sovrapporre al corso degli avvenimenti in cui siamo immersi. Da un certo punto di vista (quello che presuppone una netta distinzione tra esteriore ed interiore) è così: si tratta di una manipolazione della realtà vera. Se invece assumiamo il punto di vista che questa operazione è comunque per gran parte un normale processo interiore di costruzione di significato allora non è più una manipolazione: è la realtà in cui siamo effettivamente immersi ogni giorno. Quello che definiamo realtà dipende in ogni caso dalla cornice che usiamo per dare un significato agli eventi.

Scoprire il potere delle cornici può essere un'esperienza destabilizzante se siamo capaci di farne il nostro punto di vista quotidiano. Dimenticarne la portata e ritornare alla più consueta visione del mondo, come se niente fosse è invece la via maestra che conduce alla noia e all'impotenza.

Vada come vada è un'altra di quelle esperienze che possono mettere in crisi il concetto di esterno e di interno.

Il significato cambia profondamente quando cambia la cornice, più che il contenuto.

Ergo: manipolare la cornice è uno strumento di autocontrollo.

Come si fa a passare da una mera comprensione intellettuale di quanto appena affermato ad una nuova visione del mondo, ad un risveglio spirituale o comunque liberatorio, nella prospettiva del controllo emotivo?

Demolendo sistematicamente e dolcemente ogni giorno le cornici di significato che ci sono più care, ad esempio. Se insistiamo abbastanza a lungo potremmo riscoprire una visione delle cose più incerta ma più libera. Non si tratta di cercare la cornice "giusta", né si tratta di rinunciare ad avere punti fermi ma si tratta piuttosto di trovare il giusto rapporto con le lenti colorate che inevitabilmente dobbiamo indossare. Cornici utili che consiglio di provare per rendere questo rapporto più elastico sono: <<Il gioco>>, <<Fare come se>>, <<Cui prodest?¹³>>, <<Il distacco>>, <<La missione>>, <<La sfida>>, <<GAIA¹⁴>>. Sono solo cornici.

Non si tratta di cercare la cornice "giusta" ma il giusto rapporto con le cornici, sperimentandone di nuove.

ALTRE DISTINZIONI UTILI

Nella ricerca della struttura interiore delle emozioni possono essere utili quattro distinzioni, suggerite da D. Gordon: (10)

la cornice temporale in cui tipicamente si colloca l'emozione, la cornice linguistica dei cosiddetti "operatori modali di possibilità o di necessità", l'atteggiamento; la cornice ritmica.

¹³Chi ci guadagna? Cosa me ne viene? Qual'è l'aspetto positivo?

¹⁴È il nome proprio dato al nostro pianeta quando sia concepito come organismo vivente e dotato di consapevolezza.

CORNICE TEMPORALE:

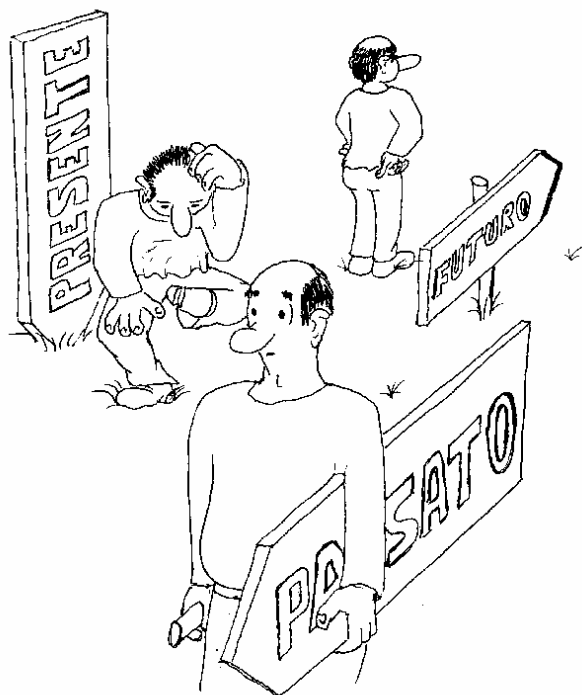


figura 18

La cornice temporale è determinata dall'orientamento dell'attenzione verso il presente, il passato, o il futuro. Le emozioni collegate con un'attenzione focalizzata al futuro sono ad esempio: speranza, aspettativa, creatività, ansia anticipatoria, esaltazione etc. Emozioni collegate con una attenzione focalizzata sul qui ed ora possono essere: pazienza, delusione, noia, terrore, soddisfazione, pace. Le emozioni compatibili con un orientamento al passato sono ad esempio: rimpianto, soddisfazione, nostalgia, rimorso, colpa etc.

Insomma, se la vostra attenzione è orientata al passato, la famiglia di emozioni che possono emergere è ampia ma l'esperire certe emozioni come speranza, creatività, aspettativa di premio o timore di sbagliare è davvero difficile. È improbabile provare nostalgia mentre l'attenzione è orientata sul futuro. È difficile provare un senso di pace con l'attenzione focalizzata sul passato o sul futuro a meno che non siamo capaci di richia-

mare dal passato una esperienza di pace o di costruirci un futuro mentale di pace. Emozioni che vanno invece a nozze con un orientamento al passato od al futuro sono : il senso di colpa, l'ansia, la rabbia, la frenesia. Con questa chiave di lettura, essendo l'attenzione dalla maggior parte delle persone che sono nate e vissute nella cultura del consumismo e della recriminazione focalizzata sul futuro o sul passato è possibile interpretare l'inquietudine del vivere di oggi; e trovare l'ovvia contromisura.

OPERATORI MODALI

Gli operatori modali sono di quattro tipi: necessità, possibilità, desiderio, certezza. Sono espressioni linguistiche simili ad imperativi categorici, strettamente collegati a valori fondanti la personalità o ad archetipi trainanti. Esempi: "devo"., "dovrei"..., "non devo", "non dovrei", "posso", "potrei", "non posso", "voglio", "non voglio", "è" .., "deve essere"..., "non è possibile!"

Alcune emozioni sono collegate necessariamente con certi operatori modali, altre un po' meno.

Quali emozioni possono essere collegate con la cornice generata dall'operatore: VOGLIO? Può la pazienza far parte di una cornice cognitiva generata da tale atteggiamento? E la rabbia? E l'entusiasmo?

Provate ad evocare una esperienza in cui avete provato entusiasmo. Prendetevi qualche minuto per rivivere le sensazioni che avete provato in quell'esperienza. Provate ora a continuare la rievocazione collocandola in una cornice di : DEVO! Cambia l'emozione associata? Provate a giocare con altre esperienze a diversa coloritura emozionale e sperimentate come cambia l'esperienza entrando nella cornice di diversi operatori modali. Provate a entrare nelle emozioni della vita di ogni giorno sperimentando l'effetto di diversi operatori modali. Affrontate i lavori domestici o lo studio non con un "devo" ma con un "voglio" o se proprio non ci riuscite almeno con un "posso".

Queste manipolazioni ci fanno cogliere il senso del termine "struttura delle emozioni" solo se le proviamo in vivo.

Alcune emozioni sono collegate necessariamente con precisi operatori modali.

Agire sugli operatori modali significa agire sulle emozioni associate.

ATTEGGIAMENTO

L'atteggiarsi in modo attivo o passivo determina la famiglia di emozioni che si possono provare.

Per rimanere in argomento potremmo definire l'atteggiamento una sorta di cornice dinamica.

Facciamo riferimento solo a due tipi di atteggiamento: attivo/passivo, ovvero in controllo/fuori controllo. La frustrazione implica ad esempio un atteggiamento attivo mentre la delusione fa parte di un vissuto passivo. Non si tratta di una riformulazione della cornice precedente perché un "voglio" può essere vissuto con atteggiamento attivo ma anche come qualcosa di ineluttabile e fuori controllo (è più forte di me). Anche un "devo" può implicare un atteggiamento sia passivo che attivo. Provare, per conoscere.

RITMO

Un pace-maker che influenza la qualità delle emozioni che emergono.

È una qualità che si riconosce a colpo d'occhio nelle caratteristiche innate di personalità di un individuo ma che può anche fluttuare in rapporto all'umore o allo stato d'animo del momento. Non solo nel senso che l'umore influenza il ritmo di una persona. Il ritmo che una persona si dà può condizionare la famiglia di emozioni che proverà e di conseguenza anche l'umore.

Quali strade esistono per agire sul nostro metronomo interno?

In che modo una persona può condizionare il suo ritmo? Introiettando in profondità alcuni operatori modali, alcuni valori, certe spinte, certi atteggiamenti di fondo nei confronti della vita, ad esempio. Questo processo avviene di solito nell'infanzia e determina il ritmo di tutta una vita ma l'operazione non è così irreversibile. Come abbiamo detto più volte, una certa plasticità mentale rimane anche in età adulta ed avanzata. Dipende da quanta determinazione o da quanta intensità ci si mette per cambiare le spinte profonde della propria personalità. Dipende anche dagli strumenti che si usano.

Un itinerario di tipo meditativo influenzerà indirettamente molti aspetti cognitivi contemporaneamente ma lo stesso

risultato potrà essere conseguito dolcemente con la musica, la ginnastica rituale, la danza etc.

Un approccio manipolatorio potrà agire in maniera più focale e diretta, ad esempio sui valori "pace-maker".

Un ritmo veloce può essere condizionato ad esempio da valori come <<fare>>, da imperativi come: "compiaci!", "sii perfetto!", "prima il dovere!"

Vediamo quali distinzioni è possibile fare sul ritmo e quali emozioni sono possibili in corrispondenza di esserispettivamente compatibili.

Veloce : (ansia, eccitazione, confusione, paura)

Lento : (pazienza. calma, pace)

Costante : (determinazione, pazienza, dolore morale)

Incostante: (ansia, disperazione, estasi, confusione))

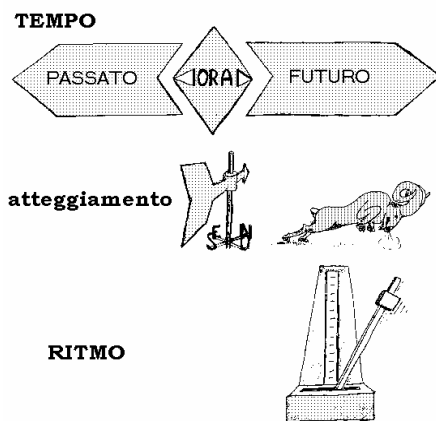


figura 19

Se volete dare un senso concreto a queste cornici finora considerate, fate questo esercizio: calatevi completamente nelle seguenti emozioni e fate attenzione a come si modificano le cornici che abbiamo esemplificato:

Esercizio per testare la struttura delle emozioni.

Entrate per esempio nello stato d'animo della Pazienza come se ci foste dentro adesso. Com'è la cornice del tempo ? Dove si orienta l'attenzione: al presente al passato o al futuro?

Entrate nello stato d'animo della Ambizione. Sentite l'emozione qui ed ora e prestate attenzione a dove si orienta l'attenzione: al presente al passato od al futuro ? Qual è l'operatore modale più probabile? Quale l'atteggiamento? Ed il ritmo?

Fatevi le stesse domande calandovi nell'emozione del Rimpianto, della Soddisfazione, della Decisione; dello stato Creativo.

Quando proviamo uno stato d'animo di pazienza, l'attenzione potrà essere orientata al passato? Difficilmente. Sarà orientata sul presente o sul futuro. L'operatore modale più probabile sarà: "posso" (se viene sostituito da "devo" diventa impazienza). L'atteggiamento sarà passivo, il ritmo lento.

Fate veramente gli esercizi. Per male che vada aumenterete la consapevolezza di qualche punto. Se funziona, dovrete dedurre che per ogni emozione ci sono delle variabili che si possono manipolare per modificarla! Provare per credere!

Altro esercizio : cambiare una della quattro cornici di una data emozione e notare cosa accade. Che emozione si forma ?

Prendiamo lo stato d'animo ansioso e forziamo l'attenzione sul presente qui ed ora. Sentiamoci veramente come un corpo immerso nell'eterno presente. Dov'è finito il motivo della nostra ansia? Come varia la nostra amica?

Quando siamo preoccupati la nostra attenzione si orienta su un futuro incerto, pieno di incognite negative. È possibile preoccuparsi orientandosi in modo radicale (cioè reale) sul presente o anche sul passato?

Caliamoci in uno stato di rabbia. È possibile trattenerlo se pensiamo al futuro o se ci mettiamo al passo con ritmi lenti o con un atteggiamento passivo?

Abitualmente la gente non crede che un'emozione possa essere evocata, cambiata o intensificata anche intenzionalmente. Con questi esercizi scoprirete di poter avere più possibilità di scelta circa la vostra esperienza emotiva.

Tuttavia, come avrò modo di ripetere, se siete invasi da un'emozione negativa, invece di scacciarla subito o manipolarla è più ecologico rispettarla, scoprirne i lati positivi e rispondervi saggiamente. Come in agricoltura, certi parassiti conviene tenerli sotto controllo piuttosto che eliminarli radicalmente se non si vuole creare una imprevedibile catena di danni.

Poche emozioni sono veramente inutili o decisamente dannose. L'assunto di base è che ogni emozione può perseguire una funzione positiva. Tuttavia, è sensato disporre di strumenti di controllo da usare con saggezza. Sapere di poterlo fare, quand'anche decidessimo di non farlo mai, ha anche il senso della libertà, dell'autonomia.

Con le chiavi di lettura che abbiamo considerato, si è scoperto che ogni persona ha una struttura fissa che non cambia con il contesto. In altre parole, la maggior parte della gente ha una griglia di cornici di significato stabile. Tale struttura determina la famiglia di emozioni che quella persona prova più comunemente. Tale struttura spiega perché certe emozioni incompatibili con la struttura non fanno parte del repertorio di quella persona. Ne deriva che la famiglia di emozioni più comuni che fanno parte del repertorio di una persona è sarebbe una finestra per capire la struttura della sua personalità. Ma quello che ci interessa di più è che agendo su tale struttura si può modificare sostanzialmente il repertorio di emozioni e stati d'animo possibili. Non è possibile farlo da un giorno all'altro ma illuminando tale struttura di consapevolezza e creando giorno per giorno nuove abitudini di attenzione, qualcosa cambia.

Un'emozione può essere evocata, cambiata, smorzata, intensificata volontariamente.

A volte è sufficiente sapere di poterlo fare.

Abbandoniamo ora il microscopio ed adottiamo altri strumenti di indagine. Adottiamo strumenti di conoscenza (domande), che orientino la nostra attenzione verso aspetti più macroscopici del mondo delle emozioni.

Ecco delle belle domande adatte allo scopo.

Da dove vengono certe emozioni?

Come si formano?

Che senso hanno? A che cosa servono?

DA DOVE PROVENGONO?

È una domanda a tutto campo, perché orienta l'attenzione verso la ricerca di possibili cause attuali o storiche¹⁵ o metafisiche o ancora verso una ipotetica fonte o serbatoio comune. Incominciamo a ragionare in termini di cause: è il nostro strumento di conoscenza più usato.

È POSSIBILE HA SENSO CERCARE LE CAUSE ?

L'ipotesi della causa biochimica delle emozioni viene gonfiata dai media

Va tanto di moda cercare la *causa* dei pensieri e delle emozioni nella biochimica del cervello. Non è solo una moda in realtà ma una precisa spinta di mercato. Le multinazionali farmaceutiche fanno affari vendendo psicofarmaci che modificano gli stati d'animo e l'umore agendo sul versante biochimico della mente. Giocando ambigualmente, sostengono una campagna di stampa che tende a imporre l'idea che esista la pillola della felicità disponibile in ogni farmacia.

Affermare che il nostro umore dipenda unicamente dalla biochimica del cervello è unilaterale, riduttivo, pericoloso. Praticamente falso. Come è anche unilaterale riduttivo e praticamente falso pensare che le emozioni derivino unicamente dagli eventi che ci capitano della vita, come abbiamo già visto.

¹⁵Ometto di menzionare le cause "future" per evitare una provocazione forse eccessiva. Dobbiamo però entrare nell'ordine di idee che lo scienziato non trascura questo genere di ipotesi lontane dal senso comune.

Quello che possiamo affermare è che esiste un nesso tra biochimica ed emozioni e tra emozioni ed eventi esterni. Semplificando: esiste un rapporto di reciproca influenza tra le emozioni e gli eventi materiali, assumendo che le modificazioni biochimiche siano un tipo di evento, interno al cervello.

Detto questo, non è possibile affermare con certezza che il vissuto emotivo sia causata dall'evento materiale, perché il semplice motivo che nessun strumento può misurarne il vissuto emotivo in tempo reale se non la nostra consapevolezza. Possiamo misurare i correlati biochimici o neurofisiologici di un sogno, di una fantasia o di un'esperienza emotiva qualsiasi ma mai l'esperienza soggettiva in sé. Pertanto non è possibile escludere che l'emozione in sé (come esperienza soggettiva) determini gli eventi cerebrali.¹⁶

Possiamo benissimo modificare la nostra biochimica cerebrale senza dover ricorrere alle droghe o ai psicofarmaci. Ci basta fare una fantasia coinvolgente, ci basta agire sulla nostra mappa del mondo del momento, ci basta cambiare il cosiddetto "punto di vista" relativo ad un certo accadimento. È sufficiente per cambiare qualcosa nella biochimica del cervello e non c'è niente di magico: è realtà quotidiana.

Possiamo altresì modificare l'impatto che gli eventi hanno sul nostro mondo emozionale agendo sulla nostra mappa del mondo. Infine non possiamo escludere che gli stessi eventi della vita possano essere plasmati in qualche misura dalla nostra mente, come abbiamo visto. Che si tratti di vero influsso sugli eventi esterni o di precognizione o cos'altro ancora, nessuno lo sa con certezza ma il nesso esiste veramente.

In definitiva il concetto di causa è obsoleto. È adatto per una fisica newtoniana ma inadeguato per la costruzione delle più moderne ipotesi scientifiche sulla mente.

Se proprio vogliamo cercare un fattore causale potente faremo meglio a cercarlo dunque in quella cosa che orienta in

Esiste un nesso bidirezionale tra biochimica ed emozioni e tra emozioni ed eventi esterni.

Crisi del concetto di causa per gli eventi mentali.

**CHI GUIDA
L'ATTEN-
ZIONE?**

¹⁶Un giorno forse si dimostrerà che tali eventi avvengono contemporaneamente, essendo due aspetti diversi di una realtà informativa unica. Cosa che farebbe comunque cadere del tutto il concetto stesso di causa.

modo automatico la vera potenza in campo, la nostra attenzione. Chi ha in mano il timone della barca? A voi la risposta.

ASSOCIAZIONI STIMOLO RISPOSTA

*Associazioni
neuronal.*

Certe volte le emozioni sono proprio dei riflessi automatici avulsi da ogni mediazione razionale. Questo meccanismo viene ampiamente sfruttato dalla P.N.L. (cfr. A. Robbins) con le cosiddette tecniche di ancoraggio.

Possiamo associare uno stato d'animo negativo a certi eventi banali come una sirena dell'ambulanza, una campana che suona, un rumore sgradito. Come funziona? Se al suono della sirena associamo un brutto pensiero per un certo numero di volte dopo un po' avremo creato un riflesso condizionato. Staremo male automaticamente ogni volta che scatterà quel particolare segnale. Potremmo allora associare uno stato d'animo positivo, pieno di entusiasmo e curiosità ad un evento esterno assolutamente comune come la colazione del mattino o lo squillo del telefono? Certo. Come? Demolendo le vecchie abitudini sistematicamente e creandone di nuove con le tecniche di ancoraggio (3).

COGNITIVISMO

La domanda è ancora: da dove provengono? La psicologia ad indirizzo cognitivista risponde: dalla costruzione del significato. Questa risposta non è ovviamente utile nei casi dove le emozioni sono dei semplici circuiti stimolo - risposta, ma in tutti quei casi dove entra in gioco la parte più evoluta della mente.

*L'impatto di
un evento
esterno od
interno
dipende dal
significato
attribuito*

Quando un'emozione emerge nel campo della coscienza in rapporto ad un evento esterno non è l'evento che la crea. Se così fosse ci sarebbe un rapporto molto stretto e prevedibile tra l'evento e l'emozione, cosa questa facilmente confutabile.

L'emozione dipende sì dagli eventi ma in parte maggiore sembra derivare piuttosto dalla elaborazione operata dalla nostra mente - cervello. Ciò che sembra più determinante, secondo l'ottica cognitivista è il significato attribuito all'evento.

Il significato è la risultante di numerosi altri aspetti della struttura di personalità. Abbiamo già considerato le quattro variabili suggerite da Gordon ma ce ne sono altre come le sottomodaltà, l'immagine del sé, la visione del mondo, i valori, i criteri, le cornici abituali, i metaprogrammi, le equivalenze complesse eccetera ¹⁷. Questi aspetti cognitivi possono essere almeno capiti, se non proprio manipolati. Quello che conta è realizzare che tutti noi possiamo fare qualcosa affinché emerga una emozione positiva, indipendentemente dall'evento esterno.

E questo dipende da diversi aspetti del nostro funzionamento mentale. Tra cui:

Consideriamo ora come certe emozioni positive scattano in rapporto ad eventi che soddisfano determinati criteri.

Esempio:

A che condizioni pensiamo di poter essere sicuramente felici e contenti? Un conto miliardario in banca? Una storia d'amore travolgente? Un viaggio alle Seicelles con chi dico io? Raggiungendo il Satori?

Queste condizioni sono esempi dei criteri ai quali associamo contentezza e felicità. Non è un gran che come esempio di processo cognitivo ma siamo già un gradino più in alto di un semplice riflesso automatico. Meglio ancora quando lo sappiamo, quando ne siamo coscienti. Prendere coscienza dei propri criteri è un primo passo per controllare questo meccanismo ma possiamo aumentare il controllo ancora di più adottando nuovi criteri meno restrittivi. È così che il processo cognitivo esplica la sua potenzialità. Ma perché dipendere da qualcuno o qualcosa di così improbabile come un conto miliardario per sentirsi felici e contenti? Possiamo benissimo decidere di sentirci eccitati senza bisogno di una ragione speciale per farlo ma solo per il fatto di essere vivi su questo pianeta, per esempio. Possiamo osservare un bambino che gioca con un cagnolino ed essere tutt'uno con la loro gioia, perché decidiamo che è l'unica cosa che conta in quel momento.

Criteri

¹⁷Si tratta per lo più di termini tipici della P.N.L.

Possiamo insomma decidere che merita essere contenti in rapporto a condizioni più frequenti e, al contrario, decidere che è il caso di soffrire solo in rapporto ad eventi più rari. Come ?

Agendo sui nostri criteri

I criteri orientano in automatico la nostra attenzione sulla base di associazioni strutturate con l'esperienza che definiamo: equivalenze di criterio.

Noi valutiamo costantemente l'esperienza in atto in base a degli standards chiamati *criteri*. I criteri determinano le cose a cui prestiamo attenzione mentre valutiamo. Per ogni criterio c'è un modo tipico di sapere quando il criterio è soddisfatto che definiamo *equivalente di criterio*.

Esempio:

Stiamo visitando la nuova cucina di un nostro amico. Entriamo e cominciamo ad osservare, a valutare. Qualcuno potrà essere sensibile agli accostamenti di colore, qualcun'altro alla originalità, un altro ancora alla praticità delle soluzioni.

Cromatismo, creatività e praticità sono esempi di criteri. Come facciamo a sapere concretamente se la scelta dei colori di questa cucina ci piace? Il color salmone del lampadario si sposa bene con il soffitto perlinato. Il contrasto tra le tende bianche ed il colore carico delle pareti ci sembra di buon gusto, etc. Questi sono esempi di equivalenze del criterio di fondo che è il cromatismo.

Decidere quali criteri adottare.

Tornando a casa nostra, entriamo nella nostra cucina sotto l'influsso automatico di un altro del criterio ¹⁸: PERFEZIONE. Vediamo le stoviglie ancora tutte fuori, un giocattolo sotto il tavolo, occhiali, carte e altre cianfrusaglie sopra il tavolo da cucina. Tutti questi equivalenti di criterio che stiamo osservando soddisfano non proprio il criterio della perfezione ma quello del CAOS. Risultato: stiamo male. Annaspianndo con la mente alla ricerca di qualcosa che ci tiri su di morale e troviamo, potremmo decidere di che possiamo vedere lo stesso desolante scenario in base al nuovo criterio: CASA PIENA DI VITA. Stiaremmo molto meglio così. Bene; visto che ci piace preferiamo goderci la vita e non abbiamo nessun bisogno di fustigarci, *decidiamo* che la nostra cucina soddisfa gli equivalenti di criterio di una casa piena di vita e di cose che contano veramente. A

¹⁸Spesso i criteri sono elicitati da specifici contesti.

questo punto, se la decisione è abbastanza forte, non vediamo più il caos che ci ricorda quanto pesante sia la nostra vita ma vediamo una casa piena di vita ed è la nostra!

È così che possiamo assumerci la responsabilità del nostro benessere. Mettendo gli occhiali mentali che ci danno l'immagine che ci interessa di più. Più facile a dirsi che a farsi quando si tratta di criteri radicati nella nostra personalità. Tuttavia la nostra volontà e la nostra consapevolezza possono essere abbastanza toste da ridimensionare (se non sradicare) tutto ciò che ci fa soffrire inutilmente.

Esiste allora un'ampia possibilità di creare le nostre emozioni piacevoli o spiacevoli che siano, usando *consapevolmente* le rappresentazioni interiori appropriate o modificando i criteri o gli equivalenti di criteri o creando nuove associazioni. Per un discorso più ampio ed esemplificato leggete il libro di A. Robbins.

Detto questo sarebbe però esagerato pensare che possiamo programmare tutte le emozioni che ci attraversano il corpo. Se fosse veramente solo una faccenda di riflessi e di criteri potremmo decidere di essere sempre contenti! Non è così.

Perché le emozioni sgorgano anche da una parte della mente su cui non possiamo avere comunque un controllo diretto, anche disponendo di strumenti potenti di autocontrollo.

Il controllo totale è comunque improbabile.

L'INCONSCIO

Torniamo alla domanda; da dove provengono? Lo psicanalista risponderebbe senza indugio: dal profondo; dall'inconscio.

Un'ampia area della nostra mente su cui, per definizione, non abbiamo controllo è l'inconscio. Ma nulla ci vieta di applicare anche alle emozioni che sorgono dal profondo criteri o cornici di significato che ci permettano di viverle meglio. Allo stesso modo in cui la medesima cucina disordinata può significare ora caos ora vitalità, a seconda del criterio adottato, così uno stato di malessere o di depressione può assumere il significato di una ingiusta malattia o di una occasione di riposo, di

Trattare gli eventi emotivi che emergono dall'inconscio come gli eventi imprevedibili della vita,

meditazione, di sano distacco. Dipende dagli occhiali che usiamo, dai criteri che adottiamo.

C'è un altro modo di vedere la questione dei rigurgiti negativi provenienti dall'inconscio che io trovo facile da capire e da usare. Emozioni e spinte che noi consideriamo negative od insensate, possono essere attribuite ad una *parte* storica della nostra identità che non è stata integrata nel sé.

*espressione
di stati
mentali del
passato che
sono rimasti
come incapsulati in
profondità.*

Qualcuno ha detto: i bambini sono naturalmente buoni e socievoli. Sono i nostri tentativi di forzarli e plasmarli (la nostra incapacità di accettarli per come sono) che li fa diventare dei demoni incattiviti. Forse non è sempre vero ma qualcosa di vero c'è. Lo stesso principio trasferito su certe emozioni che emergono dall'inconscio ci fa pensare che quelle emozioni che appaiono come una specie di dispetto atroce del destino sono in realtà parti di noi che abbiamo rifiutato. Parti di noi che si sono incattivite per il modo come sono state trattate in passato. Questo è un modo di vedere che personificare le spinte inconscie che porta acqua all'idea che nessuna emozione, alla sua origine, è negativa. Dipende, tra l'altro, da come viene trattata.

*L'emergere
di una
mente
sopraindividuale.*

Trovo che c'è sia ancora un modo utile di intendere le emozioni emergenti dal profondo. Un modo che si riferisce all'idea che esista un livello inconscio della mente che sconfina nel collettivo. Il concetto di inconscio collettivo è reso dalla classica immagine delle isole. Tutte le isole sono collegate in profondità al continente. Forse anche tutte le menti individuali ad un livello profondo sono collegate a qualcosa di universale. In questa luce si può allora pensare che alcune emozioni provengono da oltre la nostra storia e la nostra singolarità. Certe inquietudini che portano le persone ad abbandonare una carriera di successo; certe depressioni guastafeste che ci colgono quando tutti i problemi sembrano andare per il meglio; certa voglia di distruggere gli equilibri stabili per cercare nuovi equilibri, per evolvere ancora: da dove provengono? Provengono da un livello sopraindividuale? Un livello spirituale? Un dinamismo ancestrale, universale?

IPOTESI EVOLUTIVA

Da dove provengono le emozioni? Focalizziamo l'attenzione ad un livello sopraindividuale.

L'evoluzionismo ha introdotto una diversa chiave di interpretazione molto interessante di questi fenomeni. Nella prospettiva evoluzionista entra in campo una specie di mente che persegue obiettivi che interessano più la specie che non il singolo. Secondo questa ipotesi, certi aspetti della mente emozionale sono funzionali ad obiettivi di sopravvivenza della specie in un ambiente primordiale. Questi aspetti sembrerebbero oggi un po' disfunzionali oggi, dopo una causa della rapida evoluzione della vita sociale. Così rapida da non aver dato tempo ai meccanismi evolutivi di esplicitare le opportune correzioni¹⁹. Troverete un approfondimento di questi aspetti nel libro di Goleman. Mi interessa sottolineare solo come questi sviluppi scientifici conducono ineluttabilmente alla necessità di postulare livelli transpersonali del funzionamento mentale. Conferme di questi sviluppi si possono ritrovare per esempio anche nell'Etologia.²⁰

L'evoluzionismo ricorre al concetto di mente collettiva.

Queste considerazioni, se non altro, ci fanno pensare che sappiamo molto poco, sul senso l'origine e sul senso di certe emozioni; che è molto più scientifico lasciare un'ombra di mistero su certi aspetti della nostra mente piuttosto che presumere di possedere la chiave che apre ogni porta, che risolve ogni problema.

COME SI FORMANO?

La metafora della televisione può aiutarci a comprendere una interessante ipotesi sul funzionamento della mente.

Il luogo comune della psichiatria clinica è che pensieri ed emozioni sono causati dal prodotto del funzionamento dei neu-

¹⁹In realtà le correzioni ci sono. Io le vedo esplicitarsi sul piano della psicoeducazione, dei psicofarmaci e di tutto ciò che diffonde ed incrementa l'intelligenza emozionale.

²⁰Conferme di questi sviluppi si possono ritrovare nell'Etologia, anche al di fuori dell'ipotesi evolutiva (comportamenti sincroni).

roni cerebrali²¹. Lo dimostrerebbe il fatto che alterazioni organiche specifiche causano corrispondenti specifiche alterazioni del funzionamento mentale e del vissuto soggettivo.

Se trasferiamo questo principio e questa spiegazione al modello del televisore dovremmo dedurre che i programmi gli spettacoli televisivi sono un prodotto di dall'apparecchio televisivo (emergerebbero al di sopra di un livello critico di complessità transistoriale).. Lo dimostrerebbe il fatto che danni specifici all'apparecchio provocano danni prevedibili alle immagini ed ai suoni.

In realtà sappiamo che l'apparecchio televisivo funziona in quanto apparato ricevente che si sintonizza su un campo di informazioni di tipo elettromagnetico e che i programmi televisivi sono creati e diffusi da un apparato ben più complesso del solo televisore. Non ci vuole un grande sforzo per capire immaginare quantocome il cervello (essendosia un apparato ben più complesso della televisione, e autogenerativo), che in qualche misura possa sintonizzarsi sul quel fenomeno misterioso campo di informazioni che chiamiamo mente (individuale o transpersonale che si voglia), la quale sicuramente presenta fenomeni attribuibili ad un campo di informazioni e di energie). In questa prospettiva i fenomeni non locali possono essere interpretati come interferenze occasionali. Un po' come quei segnali televisivi che invadono canali limitrofi per fenomeni di sincronicità (armoniche). Se accettiamo questa immagine dobbiamo però tenere presente che la mente è contemporaneamente ricevente e trasmittente.

Tra mente e cervello c'è un rapporto simile a quello tra televisore e campo elettromagnetico, oppure tra software ed hardware.

L'aspetto autogenerativo del nostro corpo e della nostra mente è un aspetto cruciale. Nell'ipotesi evolutiva, basata sulla sola selezione naturale nessuna scienza non è in grado di ricostruire spiegare il processo attraverso il quale ci troviamo oggi a quest'attuale livello di complessità fenomenologica evolutiva della mente. Se fosse stato per la pressione selettiva oggi saremmo probabilmente ancora al livello di intelligenza del paleolitico. Funzionava benissimo per sopravvivere! Nessuna

²¹Per usare un eufemismo molto in voga, essi "emergono al di sopra di una soglia critica di complessità neuronale".

scienza può escludere che alla base del processo autogenerativo (che attraverso l'evoluzione ha prodotto il cervello umano e la cultura umana) ci sia quel serbatoio da cui provengono la creatività, certe emozioni, certi pensieri e, perché no, anche certe emozioni. Anzi, nessuno può escludere che in realtà quelli che la nostra mente tiene distinti, per delle sue necessità cognitive, siano in realtà aspetti diversi della stessa cosa. In altre parole, cervello, neuromediatori, emozioni, pensieri non sarebbero altro che aspetti diversi dello stesso campo informativo (qualcuno preferirebbe chiamarlo energia o Dio) energia che permea tutto l'universo. Sostituite la parola energia con il termine di mente ed avrete un quadro affascinante ma assolutamente plausibile in base allo stato odierno delle nostre conoscenze scientifiche: la stessa materia non sarebbe che una forma particolare di informazione, di energia, di mente. Come può essere che la mente e la materia cerebrale appartengano allo stesso genere di fenomeni? Riposta: per lo stesso ordine di motivi per il quale è possibile che la luce sia un fenomeno corpuscolare ed ondulatorio contemporaneamente. La natura, quando ci si mette è davvero pazza, irrazionale! (11)

Questa visione non nega gli aspetti di "apparato" del nostro cervello ma lascia aperta un'ampia possibilità di altri aspetti di funzionamento che possono spiegare fenomeni che altrimenti la scienza non può fare altro che scotomizzare. Fenomeni come la trasmissione dei pensieri. Fenomeni a tutti noi noti di contagio emozionale. Fenomeni stranissimi come la sensazione di "sentirsi osservati", confermata dalla successiva scoperta che qualcuno ci sta effettivamente osservando con intensità.

In questa prospettiva c'è spazio per un approccio manipolativo mediato da farmaci o da tecniche mentali varie, c'è spazio per l'individuo e c'è spazio anche per una visione transpersonale in cui certe emozioni e pensieri sono appannaggio di alcuni individui più che di altri più per una particolare capacità di sintonizzarsi che per una vera e propria capacità di generarli ex novo. C'è spazio anche per un concetto evoluto di Dio.

Una visione onnicomprensiva che non ha bisogno di scotomizzare e che può accontentare ogni palato scientifico.

Questa concezione lascia aperti (per fortuna) molti interrogativi. Ormai è chiaro quanto Una cosa per me è certa però, dobbiamo io preferisca gli interrogativi aperti piuttosto che le "soluzioni finali". Effettivamente io diffiderei sempre dalle spiegazioni troppo lineari, semplici e riduttive, come quelle che certa psichiatria cerca di passarci per puro calcolo di potere.

CHE SCOPO, CHE SENSO POSSONO AVERE LE EMOZIONI?

Le emozioni primordiali preparano il corpo all'azione.

La ricerca sta mettendo in evidenza aspetti molto interessanti sulla funzione delle emozioni. La prospettiva biologico - funzionalista ha da tempo chiarito come le emozioni più intense e fondamentali abbiano lo scopo di preparare il corpo all'azione. Anche la depressione che superficialmente intesa sembra non avere alcun senso, può invece avere il senso biologico della ritirata in tempi difficili; il senso del riposo e della pura sopravvivenza oppure il senso della riorganizzazione globale della prospettiva di vita in seguito a perdite e lutti.

La mente emozionale ha lo scopo di orientare le decisioni. Le scelte fondamentali sono emotive.

Ricerche più recenti (1) indicano che la mente emozionale ha lo scopo non piccolo di orientare le decisioni. La presa di decisione basata sulla "sensazione" che una certa direzione è giusta invece che sbagliata avverrebbe appunto utilizzando un codice corporeo, un'emozione.

Queste scoperte ci ricordano qualcosa che forse abbiamo sempre saputo. Le decisioni fondamentali come quella di sposare una persona, fidarsi di qualcuno, sposare un'ideologia, si fondano essenzialmente su una sensazione di "giusto". La sensazione che una certa scelta possa essere sbagliata, pericolosa, probabile, certa, entusiasmante e via dicendo è, appunto, una sensazione, un'emozione, un codice corporeo non sempre consapevole. Gli argomenti razionali, necessari per puntellare la scelta vengono costruiti dopo.

Con la maturità, la maggior parte della gente capisce che ci sono argomenti "razionali" per dimostrare tutto ed il contrario di tutto. Gli intellettuali servono appunto a questo. Le scelte fondamentali sono viscerali, emotive, provengono dal profondo, dagli strati più istintivi e primordiali della nostra mente;

attingono (si spera) dalla saggezza dell'inconscio, giù giù fino alla saggezza dell'inconscio collettivo.

C Nella prospettiva della nostra evoluzione personale, dal primo vagito ad ora ed oltre, certe emozioni insopprimibili possono avere il senso di una bussola per orientare le nostre scelte verso i bisogni più "viscerali", nel senso di bisogni più profondi. Forse è per questo che non ce ne possiamo liberare. Sarebbero allora particolari forme di messaggio che ci giungono dal profondo della nostra mente, con una finalità positiva, importante. Cercare di combatterle attivamente produce dispendio inutile di energia e frustrazione perché è come prendere dell'aspirina quando il dolore viene da un dente suppurato. È come trattenere nella pancia un nascituro. A parte il fatto che questo inutile sforzo ci desintonizza e ci esaurisce, può anche essere che sia proprio quello il modo attraverso il quale il nostro organismo cerca una strada verso l'integrazione, la pienezza, la sintonia con l'universo di cui ha bisogno. In questi casi è più utile accertarsi che il messaggio sottostante venga capito o almeno considerato. Se non siamo capaci di sintonizzarci con noi stessi come possiamo pensare di farlo con gli altri o magari con la mente universale?

In questi casi è meglio considerarle come espressioni di parti della nostra mente che hanno un problema in sospeso e che non sono ben attese di essere integrate con la nostra identità o che hanno qualcosa di importante da esprimere.

La nostra personalità si costruisce nel tempo per sovrapposizioni successive, come strati di cipolla. Anche il cervello si sviluppa in questo modo. Le parti filogeneticamente più antiche sono sottostanti e ricoperte da quelle più evolute e razionali. Anche la nostra maturità emotiva si fonda sulle componenti emozionali più infantili e profonde della nostra storia personale. In questo processo di sviluppo certe parti, legate ad emozioni antiche, certi bisogni, possono rimanere come incapsulate, isolate, ma non morte. Si esprimono proprio attraverso messaggi emozionali che emergono di tanto in tanto dal nostro profondo, magari proprio quando le cose vanno bene e tutto lascia pensare che ci si possa godere la vita. Se questa intrusione non

viene accolta e capita compresa rischia di dare luogo a quei problemi emozionali che talora arrivano dallo psichiatra oltre che farci perdere un'occasione per la nostra evoluzione personale.

Un modo per stabilire una comunicazione efficace con queste parti isolate della nostra mente è quello di trattarle come se fossero espressione di una persona interiore. Un pezzo del nostro io che è rimasto per strada, con una sua emozione tipica, con una sua visione del mondo che è quella dell'epoca in cui si è formata.

Certe forme di psicoterapia lavorano in base a questi presupposti per liberare le energie rimaste intrappolate in queste parti non integrate. Anche questo è un cavallo di battaglia della Neurolinguistica e prima ancora della terapia Gestaltica.

Per fare un esempio, consideriamo una tecnica "atipica", nel panorama della tecnologia del cambiamento mentale. Una tecnica che sembra uscire un po' dai soliti schemi manipolativi e sembra integrare aspetti della visione olistica dei fenomeni mentali. Un modello originale per trattare le emozioni che riuscirebbe a coniugare rapidità ed efficacia con un approccio non manipolativo ma decisamente integrativo, femminile. Non a caso è stato messo a punto da due donne.

MODELLO INTEGRATIVO DEI NUCLEI PROFONDI DEL SÉ

Nella prospettiva che tutte le isole sono collegate al continente, questo modello sembra cercare l'integrazione del sé puntando in direzione appunto del continente. Le emozioni e le parti della mente vengono in certo qual modo personificate, come è tipico della psicologia Gestaltica ma la direzione della ricerca va in profondità, come se in quella direzione tutte le differenze tendano a smussarsi ed a scomparire, tutti i criteri i valori le sottoidentità cosce e non tendano ad un'unificazione naturale. Non mi dilungo, perché il libro delle sorelle Andreas (4), presenta abbondanza di passi graduali e di esempi. Rimando al testo per conoscere il modello. Quello che solletica in modo particolare questo modello è il commento espresso da una persona che sarebbe rimasta entusiasta dallo strumento: "in

poche sedute si fanno esperienze che solo una intera vita dedicata alla meditazione consentono di fare". Attenzione dunque a non farsi ghermire dal delirio di onnipotenza e dall'ingenuità americana. Attenzione anche a non rimanere congelati nel facile scetticismo di chi pensa di saperla lunga. Provare merita.

ALLA RICERCA DI UN SENSO

Rimane Cambiamo punto di vista da esplorare la prospettiva. Abbiamo già considerato il senso che è possibile attribuire a certe caratteristiche delle emozioni se vengono viste nella prospettiva della dell'evoluzione del genere umano. Abbiamo detto come il mondo emozionale possa costituire una bussola per orientarci nella nostra evoluzione umana e spirituale ma è evidente che questo aspetto può avere un senso più universale. Certe emozioni (quali? tutte?) possono guidarci verso l'armonia con noi stessi e con il mondo. Nella misura in cui raggiungiamo l'integrazione personale diamo anche un contributo a tutti coloro che ci circondano. Un contributo fatto non solo di rapporti diretti ma un contributo che probabilmente viaggia anche attraverso dimensioni più sottili, dimensioni in cui le distinzioni di tempo e di spazio cadono. Non vorrei annoiare ripetendo che esistono a questo proposito riscontri scientifici e filosofici in abbondanza.

Il problema è che ben pochi sono in sintonia con le proprie emozioni più profonde, ben pochi riescono a mettersi in sintonia con il cosmo e con le spinte evolutive che lo governano (un psicologo direbbe piuttosto: esperienze precedenti codificate nell'inconscio personale o nel patrimonio genetico).

Facile dire: "va dove ti porta il cuore". Il difficile è rendere il cuore libero, nitido, ben sintonizzato con il mondo (leggi anche Dio, mente universale, spirito) invece che con la spazzatura che tiriamo su durante tutta una vita.

Forse è proprio questo uno dei compiti che possiamo individuare come il senso della vita: non tanto quello di migliorare l'autocontrollo per stare bene e godersi la vita, quanto

quello di ripulire il nostro cuore dalla spazzatura per sintonizzarlo sugli accordi più elevati (o più profondi) della vita.

LA QUESTIONE DELLE "VITE PRECEDENTI"

Qualcuno arriva al punto di considerare certe emozioni che non si liberano, come espressione di nodi emotivi ereditati da altre vite. Con risultati positivi! Considerato che si tratta di un luogo comune vale la pena parlarne. Filosofie sulla reincarnazione non mancano, né indizi e prove di scarso valore scientifico²². Allo stato attuale del pensiero scientifico non si sente il bisogno di ipotesi sulla reincarnazione della mente (che a questo punto diventa sinonimo di anima).

Per la scienza questo tipo di fenomeni può essere interpretato con il modello della mente come fenomeno non locale e non temporale, senza bisogno di postulare la reincarnazione. Altri interpretano questi risultati come espressione del potere delle metafore sulla nostra mente.

Quello che comunque emerge da queste esperienze è che le emozioni possono essere segnali molto importanti per noi. Segnali da ascoltare con attenzione più che da soffocare. Ci conviene farlo anche per il motivo che se la spinta sottostante è veramente importante il segnale si ripresenta, non c'è modo (sano) di soffocarlo definitivamente. Per un approfondimento equilibrato dell'argomento consiglio di leggere i lavori di S. Grof (14).

Che senso ha la sofferenza?

Obiezione: ma che senso possono avere le emozioni che non provengono da nessuna parte inconscia e che appaiono come pura sofferenza? Lo strazio di un lutto, il dolore fisico, il dolore morale, (in quanto stati emotivi) hanno un senso ?

A. De Mello (2), parlando del senso della sofferenza, sembra in grado di dare qualche risposta a questa domanda. Secondo questo autore la sofferenza è un'esperienza opportuna per portare alla crescita, al risveglio, alla evoluzione costante personale.; Un'esperienza necessaria per esasperare le nostre ten-

²² Nel senso che mal si adattano al modello sperimentale classico.

denze insane e portarle al collasso; per favorire la morte delle istanze individuali e favorire la liberazione di quelle spirituali.

La sofferenza, esasperando l'importanza personale, la concentrazione su di sé, porterebbe queste spinte al collasso e ci spingerebbe ad abbandonare ogni velleità, ogni remora; ci spingerebbe ad abbandonarci al flusso della vita, a scoprire il vero scopo della vita, forse.

Soffrire servirebbe allora per far morire le vecchie costruzioni della nostra mente, per renderci attenti e disponibili rispetto le spinte che ci giungono dal profondo ed anche dal quotidiano. Soffrire servirebbe per capire ciò che conta veramente: che non siamo il centro dell'universo come siamo sempre tentati di pensare ma che siamo una piccola parte di una danza cosmica a cui siamo chiamati a partecipare.

"Usiamo la sofferenza per smettere di soffrire", dice l'Autore ci dice A. De Mello. È chiaro a questo punto che una risposta a questi problemi può provenire solo da un approccio integrativo e meditativo alla vita. "La felicità non consiste nella emozione positiva, non è eccitazione o realizzazione di un desiderio". "Tutto questo è ebbrezza e prima o poi i postumi della sbornia saltano fuori". La felicità non può essere detta a parole può essere solo scoperta. Si può solo dire che cosa non è, che cosa ce ne allontana.

A questo punto, consideriamo una tecnica "atipica", nel panorama della tecnologia del cambiamento mentale. Una tecnica che sembra uscire dai soliti schemi manipolativi e sembra integrare aspetti della visione olistica dei fenomeni mentali.

Un modello originale per trattare le emozioni che riesce a coniugare rapidità ed efficacia con un approccio non manipolativo ma decisamente integrativo, femminile. Non a caso è stato messo a punto da due donne.

MODELLO INTEGRATIVO DEI NUCLEI PROFONDI DEL SÈ.

Il libro delle sorelle Andreas (4), presenta abbondanza di passi graduali e di esempi. Rimandiamo al testo per conoscere il modello. Quello che solletica in modo particolare questo modello è il commento espresso da una persona rimasta entusiasta dallo strumento: "in poche sedute si fanno esperienze che solo una intera vita dedicata alla meditazione consentono di fare". Attenzione dunque a non farsi ghermire dal delirio di onnipotenza e dall'ingenuità americana. Tuttavia provare merita.

IL VALORE DELLA MEDITAZIONE

*Meditare:
una via
naturale per
l'intelligenza
emozionale?*

Per meditazione intendo quel insieme di pratiche basate sul raccoglimento ed il silenzio. Si potrebbe discutere se anche la preghiera intesa nel senso più comune sia una forma di meditazione. Dipende dall'atteggiamento non dalla pratica in sé. Ci può essere più meditazione in un rosario, in una litania che in certe pratiche condotte in ostentato e rigoroso stile orientale

Esistono diversi tipi di meditazione che non vado a riepilogare ma le finalità che le accomunano, a mio modo di vedere, possono essere riassunte in breve:

1. Sviluppare il distacco da qualunque visione del mondo, da qualunque desiderio, da qualunque emozione ed anche dagli stessi pensieri!
2. Concentrare l'attenzione sul presente.
3. Percepire la realtà in modo più profondo ed unitario.
4. Mettersi al passo con i ritmi lenti e naturali del vivere quotidiano.
5. Sviluppare consapevolezza e comprensione.
6. Empatia. Compassione. Ascolto.

Come si vede non siamo molto lontani da quello *Consapevo-* che può essere considerato un traguardo ottimale della *lezza* intelligenza emozionale. L'autocontrollo è anch'esso un obiettivo perseguito nelle pratiche meditative ma la via percorsa è completamente diversa da quella che abbiamo definito la via

manipolativa. La meditazione produce l'autocontrollo quasi come un effetto secondario. Un regalo, assieme a tanti altri, sulla via della consapevolezza che è invece l'obiettivo principale.

Spesso la gente pensa che la meditazione sia uno spreco di tempo; qualcosa che rende freddi, spenti, morti anzitempo. Se così fosse non si spiegherebbe perché tanta gente la pratici. La meditazione non decolora le emozioni né la vita, anzi. Non c'è niente che si perda meditando, nemmeno il tempo. Si tratta di un'esperienza che affiancandosi alla comune immersione nel torrente delle attività quotidiane, equilibra il nostro approccio alla vita e alle emozioni che ci attraversano. La meditazione ci permette di recuperare un modo di essere che la nostra cultura occidentale per vari motivi ha represso e dimenticato con grave perdita in termini di qualità della vita. Dal punto di vista dei disturbi emotivi la meditazione è terapeutica. Dal punto di vista di chi la pratica, la meditazione libera dai problemi emozionali ma dà anche molto di più, perché libera anche le potenzialità spirituali.

Meditazione: una via all'equilibrio.

IL DISTACCO

Il distacco, il non attaccamento è un principio tenuto in alta considerazione nelle pratiche di meditazione ma Tuttavia anch'esso è visto più come uno strumento che come un fine.

Finora non abbiamo parlato ancora di quali tecniche esistono per sviluppare il distacco emotivo. Nelle pratiche meditative esso consiste sostanzialmente nel non intervento, nella osservazione tranquilla. Consiste nel fare un passo indietro rispetto ogni evento carico di emozione per considerarlo come qualcosa che accade ad un altro. Come qualcosa che accade al corpo, laddove l'io che osserva naturalmente non si identifica naturalmente nel corpo.

Nelle tecniche occidentali esistono strumenti che producono risultati analoghi, benché l'atteggiamento di fondo sia profondamente diverso.

Il distacco: strumento essenziale per il controllo di emozioni negative.

*La parola
come modo
per distac-
carsi da una
emozione*

Già il parlare di qualcosa caricato emozionalmente è qualcosa che implica un certo distacco. Una persona troppo coinvolta in una emozione non riesce a parlarne. Quando ci riesce, compie implicitamente un passo di distacco. La psicanalisi utilizza questo strumento ad abundantiam.

*Il distacco
della disso-
ciazione.*

Altre tecniche utili per ridurre l'intensità delle emozioni, per correggere personalità iperemotive (fobici) sono la dissociazione e la doppia dissociazione. Sostanzialmente una fantasia guidata in cui si osserva una scena immaginando di essere spettatore non partecipe. L'osservare sé stessi in una scena carica di emozione negativa ed altre tecniche cumulabili sono esempi di psicoterapia focale.

Ho fatto questa digressione per far notare come uno stesso risultato (distacco) possa essere perseguito partendo da approcci diametralmente opposti.

IL PROBLEMA DEL CONTROLLO

*Controllare
le emozioni
è sbagliato?*

Abbiamo visto che è possibile in qualche misura controllare direttamente od indirettamente il proprio repertorio emozionale. Secondo certe scuole di meditazione, tentare di controllare le emozioni è sbagliato. Viene consigliato piuttosto un atteggiamento di tranquilla osservazione e comprensione. Viene consigliato di astenersi da ogni forma di interferenza diretta sul fluire dei pensieri e delle emozioni, limitandosi ad attendere la normale decantazione. Come principio utile al praticante ciò è molto sensato ma trasferire di peso questo principio nella vita quotidiana in modo rigido pecca di esagerazione. Se dovessimo attenerci rigidamente ad un atteggiamento non interventista rischieremo in realtà di lasciare il controllo ad altri, non sempre ben intenzionati.

La saggezza per me sta sempre nella giusta via di mezzo, nell'equilibrio sereno tra un atteggiamento che possiamo definire maschile ed un atteggiamento femminile; tra un approccio maschile, assertivo, direttivo, decisionista ed un approccio femminile, integrativo, collaborativo, attendista.

Se adottiamo il punto di vista della mente come fenomeno non locale, se accettiamo l'idea che la nostra mente è parte di un oceano senza tempo e confini di milioni di altre menti in reciproca influenza, se consideriamo come le nostre menti vengano manipolate quotidianamente dai mass media, dobbiamo chiedercioncludere sche è impossibile evitare il problema del controllo.

Se non facciamo qualcosa per controllare la nostra mente lo farà qualcun altro.

Subiamo direttamente l'influenza degli altri. Anche al nostro interno subiamo il controllo del nostro patrimonio genetico. Siamo già molto controllati, condizionati dalla cultura, dall'educazione, dai geni a provare certi tipi di emozioni invece che altri. Quindi è legittimo pensare ad un controllo delle proprie ed altrui emozioni come ad un libero contributo all'evoluzione del mondo. Decidere di intervenire consapevolmente sul proprio mondo emozionale, quando sentiamo che è giusto farlo, può essere visto come un contributo al benessere di tutti.

Tanto vale assumersi una parte di responsabilità.

Quando è bene farlo? Quando è meglio non farlo? Questa è la domanda che conta.

Fino a che punto è opportuno portare il controllo?

Fino a che punto è opportuno portare il controllo?

Finche funziona? Finche non si è considerato il messaggio che sta a monte? Non è possibile dare criteri certi e validi per tutti e per ogni contesto. Se la vita fosse una catena di problemi risolvibili con ricette o risposte codificate o precostituite che gusto ci sarebbe? Dove troveremmo lo spazio per la creatività, per la libertà, per l'entusiasmo, per il brivido dell'incognito, per la complessità imprevedibile dei rapporti umani, per l'evoluzione?

Il problema allora potrebbe condensarsi in questa domanda: fino a che punto è saggio andare con la tecnica, con l'intervento manipolativo?

È il problema che si pongono le persone che mirano alla saggezza. Un cardiocirurgo di cui non ricordo il nome diceva a proposito delle tecniche chirurgiche in generale e del trapianto cardiaco in particolare: "Per imparare la tecnica ci vuole qualche settimana. Per imparare quando praticarla ci vuole

Non c'è risposta precostituita.

*Sbagliare
per imparare.*

qualche anno di esperienza. Per imparare quando non è il caso di praticarla, ci vuole una vita".

Un'appendicite va operata. Un dolore fisico, appurato il messaggio di cui è portatore va controllato. Un'emozione inutilmente negativa o che abbia già fatto il suo compito di messaggero va superata. Ma come facciamo a sapere in anticipo qual'è il messaggio più profondo, qual è il senso di una emozione negativa. Ci vuole una vita per rispondere a questa domanda e alla fine del nostro percorso potremmo scoprire che tutto ha un senso, che non c'è niente di sbagliato nella vita. Ogni suo aspetto è pieno di senso fino all'orlo anche se pochi lo capiscono. Non capire il senso delle emozioni come di altri aspetti del vivere è una misura del nostro limite, di una nostra chiusura mentale. Questo ci dice la saggezza delle menti più elevate ed aperte. Ma dobbiamo scoprirlo da soli. È inutile prendere la scorciatoia della comprensione intellettuale degli illuminati. Dobbiamo provare, tentare, sbagliare sapendo di sbagliare, sperimentare sulla nostra pelle.

Le tecniche che proponiamo hanno allora solo il senso di rendere la prova più varia, più facile. Soprattutto hanno il senso di restituirci in parte la responsabilità della nostra liberazione.

Fino a che punto va bene intervenire, combattere, manipolare?

La più giusta risposta a questa domanda si gioca all'interno della coscienza di ognuno. Il nostro compito è di rendere tale coscienza abbastanza libera ed ampia e limpida; capace di sintonizzarsi con le spinte evolutive sopraindividuali (o, se preferite, su Dio). Una coscienza capace di interpretare saggiamente il senso della vita ed il suo compito essenziale. Questo stato può essere raggiunto solo tramite una dimensione spirituale o meditativa della vita.

Dall'altra parte non è saggio rifiutare in toto quello che la tecnologia e la psicologia applicata ci offrono come strumenti per migliorare il controllo sulla mente (senza mai raggiungerlo del tutto). Un suo uso moderato può essere senza dubbio considerato saggio, come lo è curare un dente cariato o prendere

derato saggio, come lo è curare un dente cariato o prendere l'aereo per spostarsi.

Ciò che conta è avere molte opzioni a disposizione, essere capaci di flessibilità, avere uno scopo degno ed estetico, sviluppare l'arte di sfruttare bene ogni vento per fare andare la nostra barca e, non ultima, avere la saggezza di riparare nel porto quanto la bufera si fa troppo forte.

Con questo abbiamo passato in rassegna l'argomento della consapevolezza e del controllo. Rispetto agli obiettivi che ci siamo proposti in apertura, rimane ora da ampliare il discorso sull'empatia e sull'atteggiamento ottimista nei confronti della vita. In realtà sono argomenti che abbiamo già incontrato, embricati come sono tra di loro con la consapevolezza ed il controllo. La meditazione, come abbiamo visto, comporta lo sviluppo di tutte e quattro le qualità dell'intelligenza emozionale.

Coltivare la flessibilità.

EMPATIA

Essere empatici significa avere la capacità di porsi nella situazione di un altro con una partecipazione emotiva controllata. Significa avere la capacità di condividere sentimenti di un altro in modo qualitativo e non quantitativo, allo scopo di comprendere più che di condividere.

L'Empatia non si insegna né si apprende. È una capacità innata che va perduta per ansia, inibizione, disuso. I bambini e gli animali dimostrano di possederla. Tutte le esperienze che saturano la coscienza possono contribuire a paralizzarla²³.

Nel bambino e soprattutto nel neonato la capacità empatica è massima. Egli può percepire gli stati d'animo della madre, anche senza la mediazione di un canale sensoriale conosciuto.

Sia che i segnali passino attraverso il codice della mimica, degli odori o per telepatia, il messaggio in arrivo, per avere significato, deve in qualche misura riprodurre l'emozione di partenza. In qualche modo il soggetto empatico deve riprodurre in sé l'emozione dell'altro per poterle dare un nome. Questo

Partecipazione emotiva controllata

Capacità naturale che si perde per eccessivo rumore di fondo.

Svuotare la mente ed abbassare la soglia di coscienza.

²³Stress, burn-out, Walkman, mass media etc.

avviene probabilmente a livello subliminale, inconscio. Si può pensare che le emozioni altrui che si riproducono nella nostra mente arrivano alla coscienza solo se oltrepassano una certa soglia di intensità e solo se non sono disturbate dalla concomitante presenza di altre emozioni. Ecco perché per essere empatici bisogna saper creare dentro di sé un attimo di silenzio interiore, un attimo di vuoto recettivo, un attimo di calma tale che la soglia di percezione della coscienza possa abbassarsi ti quel tanto che serve.

Discriminare qualità ed appartenenza delle emozioni percepite.

L'empatia ci appare come un punto di equilibrio tra la capacità di ascolto (abbassare le difese) e di autocontrollo, unito alla consapevolezza acuta di quanto si esperisce (capacità di distinguere le proprie dalle altrui emozioni). È la capacità di fidarsi senza remore dei meccanismi di percezione inconsci, quel tanto che basti per cogliere e analizzare. Quanto poi l'informazione viaggi attraverso le forze di campo e/o attraverso un circuito di messaggi visivi od odorosi subliminali, non è dato sapere.

Quali sono le capacità implicate nell'empatia?

Componenti apertura mentale, controllo, consapevolezza.

Il presupposto necessario per poter empatizzare è il rispetto incondizionato per la diversità. Solo chi sa accettare l'altro è in grado di entrare in empatia. Solo chi sa sospendere il giudizio o si colloca in una posizione libera da pregiudizi può farlo.

Il corollario è che l'empatia deve accompagnarsi alla accettazione di ogni aspetto di sé stessi, di ogni demone che alberga nella propria mente. L'empatia per i sentimenti altrui probabilmente va di pari passo con l'empatia per il proprio mondo emozionale. Chi si pone con gli altri in una posizione di autorità o difesa o chiusura probabilmente lo fa anche verso le proprie emozioni od alcune di esse. Pertanto l'empatia non va d'accordo con la paura per le emozioni, con le strategie di evitamento o di negazione. L'empatia è incompatibile anche con la collera. Lo sviluppo dell'empatia è considerato l'antidoto ideale per controllare questa emozione negativa.

La persona empatica non ha bisogno di nascondersi dietro facciate e ruoli. Essa sa essere veramente sé stessa nel

rapporto. Esprimendo senza timore i sentimenti che prova, definisce un contesto di sincerità e pertanto favorisce anche il rilassamento e l'autenticità dell'altro. In questo modo crea i presupposti necessari per il contatto empatico. Questo implica consapevolezza di sé e dei propri sentimenti unitamente alla capacità di comunicarli in modo controllato. L'Empatia si accompagna dunque all'autoconsapevolezza, all'autocontrollo, al non attaccamento ai pregiudizi, all'autenticità e schiettezza con sé e con gli altri.

SVILUPPARE L'EMPATIAIA

Per recuperare o sviluppare le naturali capacità empatiche latenti in ogni persona bisogna prima rimuovere l'ansia ed altri tipi di difesa nei confronti delle emozioni. Lungo questo itinerario ci sono probabilmente due modi per sviluppare l'empatia, uno più maschile e tecnologico l'altro più femminile, globale, gestaltico.

La via tecnologica si riassume nelle varie tecniche che servono a creare rapporto. È dimostrato che le persone naturalmente empatiche hanno la capacità di entrare in sincronia con gli atteggiamenti i ritmi e la fisiologia della persona con cui vogliono empatizzare, cosa che verosimilmente consente loro di ricreare dentro di sé la stessa emozione. Da molti anni la PNL insegna ad entrare in sintonia con le emozioni e talora anche con i pensieri altrui tramite la tecnica del ricalco della fisiologia. Non è difficile sperimentare queste tecniche. Due persone si mettono a lavorare insieme e a turno ricalcano la postura il ritmo del respiro la direzione dello sguardo la mimica cercando di descrivere emozioni e pensieri che questo gioco evoca nella mente. Con un po' di allenamento e di naturalezza si possono fare esperienze pratiche sorprendenti. Oltre a queste tecniche, tutto ciò che favorisce il rilassamento, il silenzio interiore, l'ascolto, la consapevolezza, il superamento delle difese razionali e non, può favorire il recupero delle capacità empatiche. È questione di allenamento e di sperimentazione.

La via gestaltica fa riferimento alle culture orientali e passa attraverso lo sviluppo delle risorse dell'emisfero-

*Vincere
l'ansia
Aumentare
l'ascolto.*

*Meditazione
Pittura
Disegno
Vita naturale.*

dell'emisfericità destro: rilassamento, accettazione, distacco, svuotamento della mente dai pensieri interferenti e dai pregiudizi; allenamento alla consapevolezza di energie e sensazioni sottili. Con accentuazioni diverse, l'itinerario sembra essere in realtà lo stesso.

La donna è avvantaggiata in questo cammino rispetto l'uomo, sia per la peculiarità del suo funzionamento cerebrale, sia per la naturale inclinazione all'ascolto e alla sensibilità emotiva. L'uomo trova in genere più interessante l'approccio tecnologico. Non è obbligatorio fare una scelta di campo: le due vie possono anche integrarsi.

OTTIMISMO

Non perderò molto tempo a decantare l'influenza del buon umore sulla salute psicofisica e sulle prestazioni ottimali in genere. Gli studi che dimostrano quanto convenga essere positivi ed ottimisti si sprecano; il libro di Goleman ne è pieno.

Gli ottimisti pensano meglio, risolvono meglio i problemi, sanno superare sé stessi, sono più creativi, dispongono di una visione più ampia. I pessimisti sono predisposti alla depressione, alla mediocrità dei risultati ad una cattiva salute. Insomma non si riesce proprio a trovare una buona ragione per continuare ad essere un po' pessimisti.

Dal punto di vista della intelligenza emozionale, essere ottimisti significa avere un buon controllo sull'ansia ed essere immuni da inclinazioni disfattiste di fronte all'insuccesso o di fronte a compiti difficili.

Studiando il modo di pensare degli ottimisti si è scoperto che costoro hanno un modo caratteristico di farsi una ragione dei propri (od altrui) successi o fallimenti. Gli ottimisti attribuiscono l'insuccesso a particolari che si possono modificare. I pessimisti invece attribuiscono l'insuccesso a caratteri personali o ambientali che ritengono ineluttabili, destinati a rimanere tali per sempre. In parole povere, l'ottimista si dice: "si può fare", "posso fare di meglio", il pessimista si dice: "non ce la farò mai", "non ne sono capace", "sono stupido", "sono una frana". È facile

*L'ottimista
cerca spiegazioni nelle
scelte. Il
pessimista
cerca spiegazioni
nella natura
delle cose.*

riconoscere in questi due atteggiamenti una forte somiglianza con gli atteggiamenti che abbiamo definito come ATTIVO e PASSIVO, (in controllo - fuori controllo).

Come si fa a diventare l'uno o l'altro? Una base ereditaria c'è sicuramente, come per ogni tipo di capacità. Tuttavia è dimostrato che ottimismo e speranza proprio come impotenza e disperazione possono essere appresi con l'esperienza. Non sappiamo qual è l'uovo ma per diventare una gallina ottimista, dalle uova d'oro, bisogna entrare in un circuito virtuoso di convinzioni e di punti di vista positivi che sono causa di esperienze positive che causano il rinforzo di convinzioni ottimistiche che sono fonte di prestazioni ottimali e via dicendo. Chi ha la fortuna di entrare in questo circuito in giovane età, avrà una forma mentis ottimista e si diventerà un sacco. Chi ci entra più tardi, come l'autore di questa dispensa, conserverà una forma mentis pessimista ma non ne sarà più schiavo: potrà uscirne a piacere e avrà l'orgoglio di aver raggiunto qualcosa con le proprie mani. Chi raggiunge la speranza o l'ottimismo partendo dalla disperazione, dal pessimismo, trova le chiavi che aprono le barriere della mente. Non saprei quale strada augurarvi.

Entrare in un circuito virtuoso.

Se ritenete di essere già degli ottimisti naturali cosa devo dirvi? Congratulazioni! State solo attenti a non cadere prigionieri di un ottimismo imbecille, talora molto dannoso ²⁴. Se ritenete di essere dei pessimisti vi dirò invece: congratulazioni! Siete nelle condizioni ideali per scoprire che il pessimismo è soltanto un punto di vista e niente di più.

Pessimismo ed ottimismo sono soltanto dei punti di vista.

Se non sapete che cosa siete, allora può trattarsi di un momento veramente difficile. Forse non siete nemmeno in grado di riconoscere le mura della vostra prigionia mentale. Oppure siete già oltre ogni punto di vista, siete già arrivati al di là del bene e del male e di ogni categoria. Se avete già raggiunto la saggezza, complimenti ma non fidatevi troppo. Qualche volta anche la saggezza è solo un punto di vista come un altro.

²⁴Dicesi imbecille quel tipo di ottimismo che non considera anche le possibilità più negative; che tira dritto come un treno in corsa senza guardarsi intorno.

Pessimisti si nasce e si diventa ma non è un destino.

Ritorniamo al quesito. Si può cambiare temperamento? Si può diventare ottimisti partendo da una predisposizione pessimista. La risposta della scienza è sì. I pessimisti che stanno leggendo queste righe hanno poco di che crogiolarsi nel loro vittimismo. Pessimisti si nasce e si diventa ma non è un destino. Ottimisti si può diventare a qualunque età, basta volerlo veramente; parola di pessimista nato e pentito.

Come ho detto, penso che non si possa modificare radicalmente una forma mentis pessimista ma si può trovare la chiave che permette di uscirne a piacere. Si può sentire che in ogni circostanza esiste un margine di scelta e di controllo.

Le tecniche di controllo emozionale viste finora sono ovviamente tutte in grado di dare questa cruciale sensazione di poter prendere in mano il timone. Per quanto piccolo sia il cambiamento che esse ci consentono di fare si tratterà comunque di una esperienza di riferimento utile per puntellare convinzioni potenzianti e per sostenere reazioni positive a catena.

Va da sé che accorgendosi di poter governare il timone, viene a cadere il presupposto del limite di natura e si entra consapevolmente nella dimensione della padronanza di sé che è come dire dell'ottimismo.

La sfida dei sette giorni.

A. Robbins (3), propone una sfida che trovo utile a questo proposito. È una sfida che per quanto banale può avere il pregio di ricordarci di usare le risorse che scopriamo sulla via del controllo emotivo. Si tratta di un piano tendente ad isolare e depotenziare le emozioni tossiche, sviluppando parallelamente tutto quello che abbiamo imparato per rimanere in uno stato d'animo positivo. In pratica è l'impegno a trascorrere una intera settimana senza lasciarsi andare a pensieri o stati d'animo negativi per non più di quei pochi minuti che ci servano per realizzare quello che ci sta accadendo.

La sfida è quella di impegnarsi ad uscire dalle emozioni negative appena ci accorgiamo di esserci dentro. Se trascorre troppo tempo, si ricomincia, fino a realizzare una settimana di depurazione mentale; più o meno come una settimana a passare le "acque".

L'obiettivo non è quello di eliminare le emozioni negative dalla nostra vita ma quello di piegare le nostre abitudini pessimistiche con qualcosa di meno effimero che tentativi sporadici. Provate.

I pensieri e le emozioni parassite sono come i parassiti in agricoltura. Sterminarli con psicofarmaci è possibile ma i danni a distanza possono essere gravi. In agricoltura biologica si fa uso dei nemici naturali dei parassiti, per controllarli. Analogamente anche noi faremmo meglio ad usare un correttivo più ecologico come i pensieri parassiti positivi, ad esempio.

Per chi preferisce cibi biologici, per chi predilige un approccio dolce al problema, suggerisco le numerose pubblicazioni e audiovisivi sul *pensiero positivo*. Nelle librerie si trovano interi settori e collane sull'argomento. Troverete testimonianze di persona che sono guarite dal cancro con l'adozione del pensiero positivo. Troverete anche l'esempio di quel signore che avrebbe sconfitto il cancro con una full immersion nell'ottimismo ottenuta tramite la risata. Tuffarsi in barzellette e film comici per mantenersi ancorato in uno stato di buon umore può essere giudicato un sistema un po' ingenuo ma pare che funzioni.

Anche la strada del pensiero positivo è tuttavia una strada piuttosto manipolatoria e potrebbe risultare sgradita a chi di solito vola alto. Le "aquile" non utilizzeranno mai queste americanate. Quale potrebbe essere la via dell'ottimismo adatta alle aquile depresse, disilluse, pessimiste (forse un po' pigre e piene di sé ²⁵) ?

Se la via "bassa" passa attraverso i comportamenti, le tecniche, i processi cognitivi, la via "alta" passa probabilmente per la demolizione dell'identità, per l'ampliamento della consapevolezza.

Uno dei limiti di alto rango da abbattere per liberare le risorse della mente e per accedere all'ottimismo è l'identità. Il senso dell'importanza personale, dell'autocommiserazione, l'idea che l'io sia qualcosa di reale, solido, immutabile, che ci

Un itinerario per aquile.

Individuare i nemici del guerriero.

²⁵Volare basso fa bene anche alle aquile. In quota la mancanza di ossigeno talora fa andare fuori di testa!

accompagna dalla mattina alla sera, sono macigni che impediscono i nostri slanci. Sono le idee che alimentano pessimismo, malinconie e tutta quella robbaccia che di solito si attacca attorno al senso di sé, vita facendo. Come insegna l'inossidabile don Juan, sono questi i nemici dell'uomo di conoscenza. Tutto ciò che serve a scalzare il riflesso di sé, l'importanza personale, serve a renderci più liberi e leggeri; serve ad alimentare lo stato d'animo del guerriero: lieto, sereno ed efficiente di fronte ad ogni sorte.

Questo non è proprio ciò che definiamo ottimismo, per me è molto di più che semplice ottimismo. Qualunque cosa sia, si tratta di una via alta per raggiungerlo. Leggete Castaneda; se lo avete già letto rileggetelo da un'quest'altra prospettiva.

*Usare l'idea
della morte,*

Liberarsi almeno per poco del senso di identità può essere una via al drastico abbandono delle ansie e di tutte quelle emozioni negative che sono Ego-dipendenti. Come è possibile sentirsi depressi quando si abbandoni il senso di sé? Come è possibile arrabbiarsi, preoccuparsi quando ci si dimentica di ciò che si pensa di essere?

L'abbandono dell'identità (o quantomeno l'allentamento della sua morsa) che si può raggiungere attraverso la meditazione, attraverso il continuo confronto con l'idea della morte, attraverso il raggiungimento dello stato di "flusso", attraverso il "fare come se" (... fossimo qualcos'altro), attraverso certe forme di preghiera, sono vie che ci possono condurre ad una visione serena e positiva della vita, (anche dei suoi aspetti più terribili).

Inutile nascondersi che anche le droghe più comuni rappresentano una scorciatoia per rendere meno soffocante la nostra immagine di sé. Non per niente il vecchio adagio dice che il super Io è solubile nell'alcool. Peccato che il risultato sia effimero e dose dipendente. Diciamocelo: le droghe possono essere utili per farci sapere che c'è una libertà possibile, che l'identità è solo un punto davanti agli occhi. Insomma, sono utili per darci uno scrollone, ma la via per liberarsi veramente è lastricata di duro lavoro e di consapevolezza.

Un po' in tutte le religioni ritorna il noto paradosso: "bisogna perdersi per ritrovarsi", "morire continuamente per vivere pienamente". Il messaggio è lo stesso: l'identità è un ostacolo alla pienezza della vita ed una fonte di sofferenza. Chi riesce ad averne il controllo (sapere che è solo un punto di vista) ha una chiave di volta per accedere alla felicità.

*per liberarsi
dal peso
dell'immagine
di sé.*

Potrà sorprendere a questo punto sapere che anche la scienza sta arrivando a conclusioni analoghe. Nel libro di Goleman viene riportato il termine di "flusso" come lo stato d'animo di massima espressione di intelligenza emozionale. Uno stato di grazia che tutti almeno qualche volta nella vita attraversano, caratterizzato da prestazioni al massimo livello, da creatività, da minimo dispendio di energie. Entrare nello stato di flusso significherebbe funzionare in un regime di massima efficienza, in termini di costo/prestazione. Nello stato di flusso non ci sono interferenze emotive e tipicamente la persona che lo vive è dimentica di sé e dei riferimenti spazio - temporali, immersa com'è totalmente nell'esperienza in atto. La perdita del senso di identità significa perdita di ogni forma di ansia, di aspettative e l'entrata di uno stato di tranquilla esaltazione automotivante. La profonda concentrazione, l'assenza dello sforzo, la capacità di attingere a capacità eccezionali fa pensare alla somiglianza esistente tra lo stato di flusso e lo stato di "impeccabilità" di cui parla Don Juan. Fa pensare alla via del Tao, la via dell'acqua che scorre, allo stato Zen e ad analoghe esperienze ²⁶accomunate dalla perdita dell'identità e dalla sensazione di agire in modo impersonale, in sintonia con l'universo.

FERVORINO FINALE

È ora di chiudere.

L'obiettivo era quello di cercare una mediazione tra un approccio che muovesse dal basso ed un approccio più aereo. Continuo a chiedermi perché non mi sono accontentato di fare un lavoro di maniera. Forse per cercare di non deludere nessuno, forse perché era una sfida più interessante, forse nella spe-

²⁶Lo stato creativo del compositore o l'intuizione geniale dello scienziato.

ranza che facendo cozzare due visioni molto lontane ne scaturisse qualche scintilla. Il motivo più forte è che queste operazioni, quando sono ben fatte mi piacciono un sacco. Spero che quando staccherete gli occhi da questa dispensa non rimanga sul vostro volto solo una smorfia di disgusto. Spero che qualche scintilla l'abbiate intravista anche voi, soprattutto nelle aree che non vi sono familiari.

C'è un motivo un po' più serio per giustificare il mio tentativo di mediazione. L'ho trovato ripensando al concetto di intelligenza emozionale. Come abbiamo detto in apertura, si fa largo una prospettiva che recupera il valore dell'intelligenza emotiva rispetto l'intelligenza razionale. Quando sia chiaro che oggi dobbiamo recuperare il controllo sulla sfera emozionale per integrarla con le capacità razionale e tecnologiche che abbiamo sviluppato in questo secolo, non si può negare che il mio istintivo impulso a cercare una mediazione tra un approccio tecnico ed un approccio intuitivo si colloca sulla stessa linea. Questo ragionamento, forse un po' tirato, mi sostiene circa la giustezza di quella scelta.

Nei programmi di insegnamento dell'intelligenza emozionale viene proposto un modellino di equilibrio tra atteggiamenti opposti per dare un'idea abbastanza chiara di questa famosa via di mezzo. La padronanza delle emozioni viene collocata a metà strada da due estremi costituiti dall'aggressività e dalla passività. Si propone dunque una sorta di sana assertività riferita alle emozioni. In base a questo modello, l'individuo equilibrato esprime i sentimenti con franchezza ma senza degenerare. Trovo che questo principio assomigli notevolmente al punto di equilibrio tra una visione manipolativa (aggressiva) ed una visione passiva (integrativa) nella gestione delle emozioni ma in definitiva anche nella gestione dei rapporti interpersonali che ho inseguito nell'elaborare questa dispensa.

Guardandosi indietro, uno psichiatra come me non può non riconoscere che certi argomenti di questa dispensa (contenuti esoterici, aspetti lontani dal comune sentire) ricordano i contenuti deliranti degli ammalati mentali. Che cosa pensare in

merito? Che sto istigando la gente a delirare o che i cosiddetti matti esprimono senza averne la padronanza, qualcosa che viene attinto da un serbatoio di conoscenze di tutto rispetto?

La risposta forse possiamo trovarla tagliando la testa al toro e chiedendoci: qual è l'essenza del delirio?

Per me la differenza tra delirio ed apertura mentale sta nella consapevolezza, nel non attaccamento, nella capacità di ridere di sé stessi. Ciò che è patologico nelle produzioni dei folli non sono tanto i contenuti ma l'adesione ad essi. La certezza incrollabile, la generalizzazione, l'assenza del dubbio, sono patologici. State attenti pertanto a non appiccicarvi ai contenuti di questa dispensa in modo patologico. Io mi guarderò bene dal farlo.

Questa dispensa è fatta di parole, di concetti, di costruzioni. Sono solo indicazioni utili per il proprio itinerario di ricerca. Ciò che conta è l'esperienza reale, diretta. Siamo al mondo per questo. Non basta leggere, non basta cercare un maestro, un guru di qualsiasi disciplina che ci spiani la strada e che ci tolga dalle incertezze. Bisogna provare sulla propria pelle, sul proprio cervello, esattamente con i mezzi di cui disponiamo. Bisogna sbagliare molto per capire veramente (questo è un luogo comune dell'insegnamento della consapevolezza nelle filosofie orientali). Bisogna andare oltre le parole, anzi, dimenticarle. Le parole sono statiche. Hanno il grande potere di frammentare e fotografare la realtà. Ma la realtà è qualcosa di intero, totale e per giunta in costante movimento. Per mettersi al passo con questo flusso bisogna mettersi nello stato di flusso, dimenticare tutto quello che si sa e ricominciare a stupire.

"Diventare bambini" dice il Vangelo, che non significa tornare indietro ma recuperare la schiettezza infantile per disporre più liberamente dell'enorme bagaglio di conoscenze che abbiamo accumulato maturando. La cultura rende cechi, dice ancora il Vangelo. Va usata senza appiccicarvisi, ricordando che la cultura non è ancora consapevolezza ma, casomai, una strada per arrivarci.

QualcunoDe Mello, un gesuita, aggiunge che persino il concetto di Dio deve essere abbandonato se si vuole farne l'esperienza. Quindi...

APPENDICE

UMORE

Disposizione d'animo con riferimento a qualità costanti dell'indole o a stati affettivi più fluttuanti nel tempo. Oscillazioni normali dell'umore possono aversi in risposta ad eventi esterni (successo personale, lutto, nascita, licenziamento, separazione, matrimonio) o ad eventi interni (ciclo mestruale, farmaci attivi sull'umore, droghe lecite e non, aspettative, rigurgiti del passato). Certe oscillazioni normali appaiono inspiegabili o sembrano dovute a fluttuazioni di compensazione (euforia dopo una perdita o depressione dopo una festa). Le fluttuazioni normali dell'umore potrebbero essere paragonate alle fluttuazioni della marea, per distinguerle da quei movimenti più capricciosi e rapidi come le onde, assimilabili alle emozioni.

EMOZIONE

Stato psichico affettivo momentaneo che consiste nella reazione dell'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio (Devoto, Oli). È implicito il concetto di reattività ad uno stimolo definito.

Derivato dal participio latino: EMOTUS = azione. Emoveo = far uscire. Emozione = motus animi; impulso ad agire.

Dal punto di vista biologico le emozioni fondamentali (paura)(odio) sembrano una modalità arcaica di predisporre l'organismo a reagire rapidamente. In particolare l'ansia sembra essere una modalità di preparazione alla fuga o alla difesa in risposta ad un pericolo.

STATO D'ANIMO

Disposizione, atteggiamento psichico più stabile del precedente, nel senso che varia più lentamente nel tempo ed è in rapporto con stimoli più globali. La quiete e la pace che si sviluppano in

un ambiente sereno sono stati d'animo che possono essere arricchiti da emozioni legate a stimoli più focalizzati (una farfalla, un bambino).

Esempio: Per indurre uno stato di trance ci vogliono numerose e ripetute suggestioni verbali, mentre per sollecitare una emozione basta una singola parola che abbia una particolare risonanza per l'individuo.

Animo dal latino animus. Parola fondamentale del vocabolario indoeuropeo per indicare il soffio vitale, laicizzata nel greco anemos "vento". In senso lato = spinta all'azione Esempio: fame, desiderio.

Per rimanere nella metafora del mare e delle onde, lo stato d'animo, essendo una via di mezzo tra l'umore e le emozioni potrebbe essere assimilato al vento, (visto che anche l'etimo sostiene questo modello). In tal senso, lo stato d'animo è qualcosa che agisce con più continuità rispetto le onde e con più dinamismo rispetto le maree. Sotto il suo impulso si formano le onde, ovvero le emozioni.

BIBLIOGRAFIA

1. Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli 1996
2. Anthony de Mello, *Messaggio per un aquila che si crede un pollo*, PIEMME.
3. Anthony Robbins, *Come migliorare il proprio stato mentale fisico e finanziario*, (titolo originale: -Svegliare il gigante interno-), Bompiani, 1994
4. C. Andreas, T. Andreas, *I nuclei profondi del sé*, Astrolabio 1995
5. Anthony Robbins, *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*, Bompiani 1987.
6. Carlos Castaneda (finora sono usciti nove titoli, parte pubblicati in Italia da Astrolabio e parte da Rizzoli).
7. Feldenkreis M., *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc, Milano. *Le basi del metodo*, Astrolabio, Roma.
8. Richard Bandler, *Usare il cervello per cambiare*, Astrolabio 1986.

9. R. Bandler, *La struttura della magia*, Astrolabio, 1981
10. D. Gordon (seminario tenuto a Milano 1985 all'A.I. P.N.L.).
11. F. Capra, *Il punto di svolta*, Feltrinelli, 1994.
12. Sun Tzu, *L'arte della guerra*, Tascabili Economici Newton.
- 13 Carol S. Person, *L'eroe dentro di noi*, Astrolabio.
- 14 Stanley Grof, *La tempestosa ricerca di sé stessi*, RED Ed.