

Tu chiamale, se vuoi....emozioni

Leggendo i Vangeli, e soprattutto l'episodio del Getsemani che Lisa ci ha ricordato, vediamo un uomo di nome Gesù, che vive le sue emozioni riuscendo a portare al massimo il suo potenziale umano. Gesù è il Figlio dell'uomo, cioè la creatura umana realizzata in pienezza, tanto da essere come Dio. Semplice eppure interiormente ricco. Forte, invincibile, seppure vulnerabile, tanto che lo hanno inchiodato ad una croce. Pieno di sentimento ma non per questo sdolcinato. Virtuoso, ma non superbo, inimitabile. Libero eppure servo. Servo ma non sottomesso. Paziente ma non accondiscendente. Un Uomo armonioso, equilibrato. Scrive Lowen, famoso psicoterapeuta Statunitense: <La caratteristica distintiva di una persona armoniosa è la padronanza di sé>. La padronanza di sé, o dominio di sé che dir si voglia, viene spesso associata alla repressione. In realtà, almeno nella stessa misura, riguarda anche ciò che bisogna liberare, sbloccare. Tante persone fanno fatica a contenere la propria emotività, ma almeno altrettante, io credo molte di più, hanno difficoltà ad esprimerla, a manifestare i propri sentimenti, a mostrarsi, fisicamente e psicologicamente. In effetti, come accennava Lisa, la cultura cattolica ha sempre promosso il dominio di sé come controllo soffocante e castrante della nostra corporeità, delle emozioni e dei sentimenti considerati sconvenienti, impuri. Ogni emozione però racconta una storia che va ascoltata perché ambasciatrice di un messaggio importante. Parla di noi, del nostro stato d'animo profondo, esprime esigenze cui va data attenzione; non sempre soddisfazione, ma attenzione, quella sì. Non ascoltare le nostre emozioni, soffocarle, porta squilibrio, nella psiche e nel corpo; può perfino farci ammalare, ed è l'ostacolo principale sulla strada verso la padronanza di sé perché, viceversa, il requisito fondamentale per arrivarci è la consapevolezza. Senza consapevolezza non può esserci dominio di sé. Per poter gestire degli strumenti devo conoscerli o non avrò alcun controllo. È un percorso non sempre facile, perché la padronanza di sé passa dall'accoglienza di noi stessi e dall'accettazione del conflitto, della lotta che c'è dentro ciascuno di noi. Guardare, non scappare e capire, porta alla pace vera, cioè alla risoluzione del conflitto. Oggi, dopo secoli di repressione e inibizione, va di moda l'istintualità che è stata rispolverata ed elevata a rango superiore. Ma l'istinto è una materia prima grezza. Gli animali vivono d'istinto. All'essere umano competono, oltre all'istinto, il discernimento e la volontà. Inoltre ogni persona è un'Opera in continua creazione, evoluzione. <Io sono fatto così e vivo liberamente>. Chi vive fermo in questa condizione subisce se stesso e non ha nessuna padronanza di sé. Sei veramente libero quando gestisci le tue emozioni e non quando esse gestiscono te. Va bene attivare il sistema di guida emotivo, ma prima bisogna fare il patentino se non vogliamo finire fuori strada, magari coinvolgendo anche altri malcapitati. Tutto in un'ottica di coerenza con l'uomo Gesù e non secondo il mio egoismo o il punto di vista degli altri. Viviamo in un mondo sconsiderato, che recalcitra davanti al concetto di responsabilità. Quanti Peter Pan, eterni adolescenti. La padronanza di sé è la condizione fondamentale per essere responsabili. Uno scarso autocontrollo limita la capacità di comportarsi in maniera responsabile. Ma non è una

scusante. Abbiamo sentito nella precedente condivisione che, se ci pensiamo bene, alcune "proposte" di vita di Gesù, di primo impatto sembrano e forse sono contro natura: amare i nemici, il perdono. In effetti, la maniera istintiva di rispondere ai torti è "occhio per occhio". Non ci viene spontaneo agire in modo divino, come Gesù, e rispondere al male col bene. Ma non è del tutto innaturale poiché Gesù lo ha fatto e lo ha fatto da vero uomo. L'uomo Gesù ha controllato alcune emozioni a favore di altre, forse innaturali per l'uomo, così come siamo abituati a considerarlo, ma naturali per Dio. Dentro ogni uomo ci sono, passatemi questa frase, due nature: la terra, adamà, e lo Spirito di Dio, Ruah. Marco 10, 27: *<Impossibile presso gli uomini, ma non presso Dio! Perché tutto è possibile presso Dio>*. Non dice che tutto è possibile a Dio, come solitamente diciamo, ma "presso" Dio. Dipende da dove ti collochi. Con la sua intelligenza emotiva Gesù ha scelto chi essere, quale natura doveva guidarlo e quale servirlo. Giovanni 6,63: *<È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla>*. La carne giova alla vita vera nella misura in cui è mossa dallo Spirito. L'uomo Gesù si è servito della forza dello Spirito santo, che è dato a tutti noi. Un giusto controllo emotivo è frutto dello Spirito ed è testimonianza per noi stessi e per gli altri. Il concetto di intelligenza emotiva, viene ben espresso da Goleman nel libro "Intelligenza emotiva". Userò alcuni stralci di questo libro per la descrizione, per così dire, "tecnica", dei meccanismi del nostro cervello. A tutti gli effetti, scrive Goleman, abbiamo due menti: una che pensa, l'altra che sente. La ragione se non è assistita dal sentimento è cieca, così come il sentimento, le emozioni, non filtrati dalla ragione rischiano di essere un cavallo selvaggio. Un breve inciso: qual è la differenza tra emozione e sentimento? Le emozioni sono la risposta immediata ad uno stimolo, fisico o psicologico; passato lo stimolo si spegne anche l'emozione, che lascia comunque una memoria di sé. I sentimenti sono i legami che si creano e si protraggono a partire da un'emozione. Non sviluppiamo tutti lo stesso modello di comportamento. Dopo uno spavento si può reagire diventando paurosi o incoscienti; dipende da come tu, in modo del tutto soggettivo, elabori quell'emozione. L'innamoramento, il colpo di fulmine sono emozioni; l'amore è un sentimento. La rabbia è un'emozione; l'odio è un sentimento. L'intelligenza emotiva è la capacità di usare le nostre emozioni con intelligenza, creando un'armonia tra mente e cuore, come siamo soliti pensarli. Si sviluppa sulla base di cinque criteri fondamentali, che sono: 1) la conoscenza delle proprie emozioni o autoconsapevolezza; 2) l'autocontrollo; 3) la motivazione di se stessi; 4) l'empatia, cioè il riconoscimento delle emozioni altrui; 5) la gestione delle relazioni. La parola emozione viene dal verbo latino "moveo", "muovere". Tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire, per gestire in tempo reale le emergenze della vita. Si sono sviluppate nel lungo periodo dell'evoluzione umana; immaginiamo quanto possa essere stata complicata e spietata la vita agli albori dell'umanità, per cui le emozioni si sono sviluppate in modo da far fronte ai problemi e alle esigenze di quel tempo. Vita dura, risposte emozionali altrettanto dure e radicali, proporzionate alla necessità di sopravvivenza. Quando però queste condizioni così dure si sono attenuate, le nostre risposte emozionali si sono dovute riadattare e non sempre questo processo è stato efficace, così spesso le nostre risposte emozionali sono

esagerate. Il cervello emozionale, quindi, si è sviluppato prima di quello pensante, di quello razionale. La famosa amigdala, di cui ci ha parlato Rosalba lo scorso anno, funziona come un archivio della memoria emozionale. Alcuni ricordi emozionali e le risposte a quelle determinate emozioni, possono formarsi senza che ce ne rendiamo conto. L'amigdala è una specie di sentinella al servizio dell'istinto di sopravvivenza; analizza ogni sensazione e ogni situazione con un'unica finalità: capire se siamo in pericolo, fisico o emotivo. Se la risposta è "sì, sono in pericolo", immediatamente invia messaggi a tutte le parti del cervello, dicendo: "è un momento di crisi, di allarme, reagisci". In funzione di questo, può, come dice Goleman, "sequestrare" gran parte del nostro cervello, e rispondere, con le sue reazioni, prima della mente razionale che è posta nella neocorteccia. Alcune ricerche hanno dimostrato che abbiamo un "inconscio cognitivo". Significa che in pochi millisecondi, prima che la nostra mente razionale abbia compreso cosa stiamo vedendo o vivendo, il nostro inconscio lo ha già capito e anche giudicato. È un sistema di reazione veloce e molto efficiente ma non efficace e del tutto fuori controllo, perché non tiene conto di molti fattori che vanno valutati per agire in modo adeguato. Nei primissimi anni di vita, l'interazione tra il bambino e chi si prende cura di lui, è fonte di importantissime lezioni a livello emozionale. Lezioni basate sull'armonia e sui contrasti di queste relazioni. Questi insegnamenti che abbiamo ricevuto nella primissima infanzia però, sono difficili da comprendere una volta adulti, poiché questi primissimi ricordi si fissano nella memoria in un momento in cui i bambini non sono ancora capaci di descrivere con parole le loro esperienze e nemmeno sono capaci di dargli la giusta importanza. Questo significa che, quando, diventati adulti, questi ricordi emozionali emergono, non ce li sappiamo spiegare, non siamo capaci di formulare un pensiero razionale per poterli gestire. Ecco perché a volte ci ritroviamo sommersi in un'emozione che forse in qualche misura riconosciamo, che non ci è estranea, ma alla quale non sappiamo dare una collocazione, un senso e neppure una misura. Quindi, mentre il compito dell'amigdala è quello di scatenare una reazione immediata in risposta ad un pericolo, o presunto tale, compito della corteccia prefrontale è quello di controllare, soffocare almeno in parte la reazione istintiva per ragionare, valutare e trovare una risposta più adatta alla situazione. Quando però gli impulsi emotivi sono molto violenti, può avvenire, come accennavamo prima, che l'amigdala prenda il sopravvento. Il rumore costante di forti emozioni, come l'ansia, la rabbia, crea un disturbo che impedisce la capacità di attenzione che ci occorre per risolvere un problema o portare a compimento un compito. Ecco perché quando siamo in preda ad una forte emozione non riusciamo a pensare. Questo genere di sofferenza spiega anche perché alcuni bambini abbiano problemi di apprendimento. Ci sono persone che, per motivi fisiologici, per traumi, hanno il circuito che collega l'amigdala con il lobo prefrontale interrotto; in altre parole non c'è comunicazione tra le emozioni e la ragione logica. Questo causa una condizione molto disagiata perché, pur non avendo nessuna limitazione all'intelligenza, è come se la mente non potesse accedere ai sentimenti, alle esperienze emozionali e quindi non può usare quel bagaglio di informazioni che arriva dalle precedenti esperienze fallimentari o di successi. Goleman riporta la storia di un uomo che non

riusciva a decidere la data di un nuovo appuntamento perché, non potendo accedere all'archivio delle sue emozioni, non aveva preferenze, e per ogni possibile data aveva esattamente gli stessi pro e gli stessi contro. Il cervello emozionale è coinvolto nel ragionamento tanto quanto quello razionale, ed è fondamentale che interagiscano in modo equilibrato. Ritorniamo ai cinque punti base. 1) Autoconsapevolezza, cioè la capacità di riconoscere un sentimento, un'emozione che ci abita. Conoscere noi stessi, quali sentimenti proviamo, a quali emozioni siamo, per così dire, soggetti. Non è sempre semplice guardarci dentro con onestà, perché lo sguardo che abbiamo verso noi stessi è giudicante, non accogliente. Non è lo sguardo che ha il Padre su di noi. Lui ci conosce, profondamente, ma non ci giudica. Dovremmo imparare ad avere lo stesso sguardo. Inoltre abbiamo etichettato le emozioni e le abbiamo archiviate in due scaffali: buone e cattive. Di per sé un'emozione non è né buona né cattiva, ma può essere appropriata o inappropriata. La rabbia, ad esempio, viene catalogata come "cattiva", eppure, se davanti a certi eventi non proviamo rabbia, significa che, peggio ancora, siamo indifferenti. Ogni emozione ha una sua funzione e tutto dipende da come la gestiamo e se la gestiamo. 2) Il controllo sulle emozioni; si fonda sul primo punto: non ci può essere autocontrollo se non so con cosa ho a che fare e se non mantengo la pace che viene dall'accogliersi con amore. Se giudico le mie emozioni, se giudico me stesso, mi metto in una condizione di paura e di inferiorità davanti ad esse. La paura scatena una reazione di fuga o di attacco; in entrambi i casi non c'è equilibrio e non c'è confronto. Abbiamo bisogno di autocontrollo per riuscire a far fruttare tutto il potenziale umano che c'è in noi, come a saper sapientemente dosare gli ingredienti di una ricetta. 3) La motivazione di se stessi. È la capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo. Questo atteggiamento sta alla base di ogni realizzazione personale. Se io voglio diventare un medico dovrò fare delle scelte: resto a casa a prepararmi per gli esami o esco a divertirmi con gli amici ogni volta che ne ho voglia? Tutto dipenderà da quanto sono motivata a diventare un medico. Se voglio dimagrire dovrò tenere a bada il piacere di mangiare quanto e come mi pare a favore di una salute migliore e di un aspetto che mi soddisfi di più. Qual è il punto critico? *<Che cosa vuoi che io ti faccia?>* Marco 10, 51. Cosa vuoi davvero? Scoprillo e usalo. Non siamo tutti uguali; non dobbiamo seguire un modello standard. Gardner, psicologo di Harvard, ha sviluppato la teoria delle intelligenze multiple che consiste nell'individuare le competenze naturali del bambino e puntare su quelle per farlo entrare in quello che viene definito "uno stato di flusso", una condizione nella quale quello che fai è talmente tuo, che ti rapisce; una dimensione dove tutto diventa naturale. Non c'è sforzo, non c'è timore, non c'è nemmeno spazio per queste considerazioni, c'è solo la gioia di farlo. Questo produce un appagamento che riempie anche le zone lacunose della nostra vita. Ecco perché è così importante scoprire la nostra vocazione, non omologarci, non imitare gli altri. Diceva Einstein: *<Ognuno è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi, lui passerà tutta la sua vita a credersi stupido>*. Scopri chi sei tu e vivilo con gioia. La tua volontà, intesa come desiderio, come sogno da concretizzare, diventerà la tua forza per realizzarti come uomo, come donna. La tua volontà, non quella della

tua famiglia o del mondo e nemmeno quella di Dio. La volontà di Dio è che tu sia felice e realizzato nell'amore. Il "come" è depositato dentro di te. Per quali vie realizzarlo, dipenderà da quali saprai intraprendere; sicuramente Dio farà per te vie ad oltranza, perché tu, prima o poi, quando sarai pronto, possa camminarvi. Ricordo e sottolineo: all'inizio abbiamo detto che il nostro cammino è in coerenza con l'uomo Gesù e non secondo il nostro egoismo. In un importante studio, bambini di quattro anni vennero sottoposti al test della caramella. A questi bambini venne data una caramella chiedendo loro di aspettare a mangiarla fino a quando fosse rientrato lo sperimentatore. Se fossero stati capaci di attendere ne avrebbero avute due. Dieci anni dopo, i bambini che avevano resistito alla tentazione, erano adolescenti sicuri di sé capaci di tener testa alle frustrazioni della vita. Perseguivano i propri obiettivi senza rinunciare. Invece i soggetti che a quattro anni non avevano resistito alla tentazione, erano timidi, testardi e indecisi; diffidenti e risentiti perché convinti di non "ottenere abbastanza"; soggetti alla gelosia e all'invidia. Sono quelle persone che invece di lavorare su se stesse per migliorare, sperano che gli altri falliscano per sentirsi meno incapaci. Ma nessuno è incapace, a patto che, se sei pesce, tu non voglia arrampicarti sugli alberi. Nelle tentazioni quindi, ricorda sempre a te stesso chi sei, i tuoi obiettivi, visualizzali, sognali, per non cedere alle facili e immediate gratificazioni che poi ti faranno mancare il bersaglio vero facendoti sentire frustrato, fallito. Per aiutarsi nella lotta, i bambini si coprivano gli occhi, oppure parlavano fra sé e sé, cantavano, giocavano, qualcuno provò a dormire. Ciascuno di noi trovi il sistema più congeniale per aiutarsi nella battaglia. 4) Il riconoscimento delle emozioni altrui, in altre parole, l'empatia. L'empatia è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro". È un termine che deriva dal greco, en-pathos "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà del prossimo per capire i suoi punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni. L'empatia genera altruismo perché se io sento dentro la sofferenza dell'altro, se sento come mie le sue necessità, sarò spinto ad attivarmi per lui, per il suo bene. È una grande arma quando si fa preghiera d'intercessione; ti aiuta a volere quella guarigione, quel miracolo, con tutte le tue forze. Questa caratteristica dell'intelligenza emotiva mi aiuterà a tenere sotto controllo quelle emozioni e quei sentimenti che non rispettano il bene dell'altro. 5) La gestione delle relazioni. In buona parte è la capacità di gestire le emozioni degli altri. Percepirle, leggerle e riuscire a interagire in modo costruttivo. Riuscire a calmare, consolare, motivare. Per gestire al meglio le relazioni con gli altri avrò bisogno di autocontrollarmi e di essere responsabile. Avere consapevolezza delle proprie emozioni è basilare. Se io sono abituata a guardarmi dentro, a leggere le mie tensioni, a riconoscere i segnali, i percorsi che le mie emozioni solitamente seguono per manifestarsi, le situazioni tipo che le fanno scatenare, difficilmente mi coglieranno all'improvviso, senza darmi la possibilità di scegliere come comportarmi. L'opportunità di agire e non reagire. Prendere in mano le redini e mettere in atto delle soluzioni, dei trucchi, per mantenere il controllo, per dare un ordine al nostro mondo emozionale, per passare dal caos al cosmo. Se sento che sta arrivando il malumore, perché percepisco "quel sottile dispiacere", come cantava Battisti,

posso assecondare i pensieri **infelici** e sprofondare sempre di più, oppure posso scegliere di combattere, di arginarli, dando spazio ai pensieri felici. È normale provare tristezza ma non è normale assecondarla passivamente e interminatamente. Non siamo obbligati a lasciarci avvelenare. Sempre se vogliamo essere felici. È importante la motivazione. C'è un disagio che è funzionale; una tristezza che ha uno scopo. 2 Corinzi 7, 10: *<Perché la tristezza secondo Dio genera una conversione per la salvezza, della quale non c'è mai da pentirsi; ma la tristezza del mondo produce morte>*. È quella tristezza che viene dal non seguire la verità che è in noi. Quel disagio che ti avverte che stai sbagliando strada, un campanello d'allarme. Allora è saggio capire cosa ti vuol dire. Non è lecito nuotarci senza voler afferrare il cambiamento che propone, che chiede. È interessante sapere che le sette sataniche usano la tristezza come arma per affossare i giovani. Ci da una certa soddisfazione continuare a rimuginare, perché se continuiamo a rimuginare, prima o poi lo troviamo un motivo per restare arrabbiati e tristi. È più facile lasciarsi andare alla deriva piuttosto che remare. Inoltre la faccia triste ci fa conquistare un po' di attenzione e di coccole. La lamentela attira un certo numero di crocerossine, almeno per un po'. Dipende sempre da cosa vogliamo. La tristezza, la rassegnazione, la disperazione, l'angoscia, e in generale i pensieri negativi, vanno messi in discussione, afferma Goleman. E io aggiungo, sempre. Anche quando hanno tutte le ragioni d'esserci. Vendiamo cara la pelle. Se non vengono messi in discussione diventeranno una verità indelebile e incontrovertibile nella nostra mente e nella nostra vita. Incontrollabili. E non c'è niente di peggio del non credere che le cose possano cambiare. *<Io ti dico che se tu credi vedrai la gloria di Dio>*, perché il tuo pensiero e la tua parola, creano mondi nuovi e chiamano all'esistenza ciò che ancora è trattenuto. Ogni pensiero triste può essere contestato e anche demolito. Bisogna trovare in noi gli argomenti giusti per l'arringa. Avvocati al servizio della gioia. Ecco il perché della preghiera di lode e di ringraziamento. Sono la scelta di andare contro la corrente dei pensieri infelici. Una volta che hai preso consapevolezza di questi meccanismi della tua mente non puoi più essere come prima; non sei più sprovvisto, indifeso. Certo, puoi scegliere di fare lo struzzo, di essere un cosiddetto "repressore", e cancellare automaticamente e sistematicamente dalla tua consapevolezza ogni turbamento emotivo. È la continua fuga di chi non vuol sapere, non vuol vedere. "Occhio non vede, cuore non duole". Ma, come ci ricorda Padre Giuseppe, la tua anima conosce la verità. Non serve a nulla insabbiare se non a creare sabbie mobili che prima o poi ti risucchieranno. Un conflitto non risolto non svanisce; potrai forse imparare a conviverci, come si impara a convivere con il mal di testa, ma star bene è un'altra cosa. Dobbiamo tendere a svuotarci da tutto quello che ci schiaccia e lasciarci spingere in alto da sentimenti di entusiasmo, di fiducia, di passione. Il buon umore, l'ottimismo, aumentano la capacità di pensare in modo flessibile, e questo ci apre a molte più soluzioni, a cogliere delle possibilità che sfuggono alla rigidità di una mente offuscata dalla tristezza. Ridere è come spalancare una finestra: fa entrare aria nuova, pulita; puoi guardare panorami e orizzonti nuovi. Il cattivo umore ci fa chiudere dentro gli stessi schemi. Le persone inclini alla speranza, che va coltivata, non la vendono a chili, hanno la capacità

di automotivarsi, di spingersi in alto; di assicurare se stessi nei momenti duri, di non cedere e non arrendersi. Tutto può cambiare, sempre. L'ottimista, se fallisce, pensa di aver usato un metodo sbagliato. Quando fallisce un pessimista pensa di essere sbagliato lui. Insomma, *<Vigila sui tuoi pensieri; la tua vita dipende da come pensi>* Proverbi 4, 23. L'uomo Gesù aveva piena consapevolezza di sé, sapeva chi era e chi voleva essere. Ha scelto a quali emozioni legarsi e trasformare in sentimento. Dotato di grande empatia, non poteva pensare solo a se stesso e isolarsi nell'egoismo. Questo lo ha motivato e gli ha permesso di non cedere, di non mollare fino al raggiungimento del suo obiettivo. E per concludere: le emozioni sono contagiose. Quando due persone interagiscono, quella che delle due riesce ad esprimere i propri sentimenti, le proprie emozioni nel modo più efficace, contagia l'altra. Sforziamoci di esprimere gli stessi sentimenti che furono di Cristo Gesù e di essere altamente contaminanti, contagiando con l'amore, la speranza, la gioia e la forza dei figli di Dio, chiunque incontriamo!

Enza