



MARIA GRAZIA PARISI

ANCHE LE EMOZIONI “NEGATIVE” CI  
VOGLIONO BENE

## TU CHIAMALE (SE VUOI) EMOZIONI...

In un vecchio film di fantascienza di Don Siegel (1956), riproposto in più versioni, *L’Invasione degli Ultracorpi* (*Invasion of the Body Snatchers*) gli esseri umani erano alle prese con entità aliene che li sostituivano con copie apparentemente identiche di loro stessi ma totalmente prive di emozioni.

Un’angoscia sottile ma via via sempre più intensa assale ancor oggi lo spettatore che assiste alla vicenda, perché il film dimostra, se mai ce ne fosse bisogno, che la nostra identità e il senso stesso della vita sono inscindibili dalle emozioni.

Se fossimo privati della possibilità di viverle ed esprimerle, semplicemente ogni nostra intenzione, invenzione ed evoluzione verrebbero meno e noi con esse.

Ma perché?



## CHE COSA SONO, DAVVERO, LE EMOZIONI

Per rispondere, prenderò a prestito qualche concetto non dalla filosofia, ma dalla biologia. Il primo comandamento al quale ogni essere vivente, da quello unicellulare a noi, deve sottostare è infatti: *conosci il tuo ambiente per poterlo controllare e sopravvivere*.

La **conoscenza** dell'ambiente avviene attraverso *i sensi*; il **controllo**, attraverso *i comportamenti* che mettiamo in atto, possibilmente congruenti alla situazione in cui ci troviamo.

In mezzo, ci sono i **cambiamenti** che l'organismo attua per rispondere correttamente. E questi li chiamiamo, appunto, *emozioni*.

Per fortuna, non è necessario che un essere abbia coscienza di sé, affinché le emozioni lo guidino efficacemente in un mondo pieno di cambiamenti e imprevisti: anche un'ameba reagisce, se vogliamo, in modo "emotivo". In senso biologico, infatti, le emozioni investono prima di tutto il nostro lato viscerale e sono spesso del tutto automatiche (quante volte abbiamo detto: "è più forte di me?"). Anche se in realtà, volendo, possiamo sempre renderci conto di quale emozione ci stia attraversando.

In funzione della salvaguardia e del mantenimento di ogni forma vitale, comunque, *le emozioni sono essenzialmente le risposte che ogni organismo fornisce ai cambiamenti degni di nota che avvengono nel proprio ambiente*.

### Per esempio, la fobia (e il trauma)

Quando la paura viene innescata da una situazione che per sua natura non può realmente nuocerci, parliamo di *fobia*. Di solito, ciò accade perché in una certa circostanza un particolare evento o oggetto, anche innocuo, è stato vissuto come connotato dalla mancanza di senso o da un forte sentimento di sconcerto e di incapacità di farvi fronte, il che ha provocato una sorta di "blackout" emotivo. Abbiamo, cioè, vissuto un *trauma*. In altre parole, il contatto con un oggetto neutro, se associato alla sensazione di incapacità di gestione o di controllo della situazione, può generare un allarme tale nell'organismo che, d'ora in poi, quest'ultimo potrebbe "decidere" di inserire tutti i particolari che riguardano quella circostanza nell'archivio delle cose allarmanti e ingovernabili e generare, d'ora in poi, una automatica e autentica risposta di paura. Oppure, accentuare l'allarme per situazioni di solito ragionevolmente gestibili: luoghi chiusi, altezze, piccoli animali, giudizi altrui, e via dicendo.

### Per esempio, la paura

Se un animale nascesse privo della capacità di provare paura, al primo pericolo effettivo e potenzialmente mortale che incontrasse, sarebbe incapace di opporsi, e soccomberebbe. La paura è l'emozione che ci obbliga ad allontanarci dal pericolo, che ci induce alla fuga o all'evitamento della situazione rischiosa. Questo è salvifico in caso di pericolo effettivo e presente. Ma per noi umani sorge ora un piccolo e pur fondamentale problema. Non impariamo, infatti, ad avere paura: l'espressione della paura, come quella delle altre emozioni, è innata. Ma impariamo a riconoscere *rispetto a che cosa* averla. Un topolino, cioè, non deve "imparare" ad avere paura del gatto, ci pensa il suo codice genetico a dirgli cosa deve fare in quel caso. Noi invece dobbiamo apprendere quasi da zero che cosa, nel nostro ambiente, ci è potenzialmente amichevole e che cosa ostile, seguendo soprattutto l'esempio dei nostri simili e le esperienze che man mano facciamo. In pratica, siamo sottoposti per tutta la vita a un continuo condizionamento-apprendimento circa i pericoli e le opportunità del nostro ambiente, il che può interferire in modo assai cospicuo con la nostra genuina e primitiva capacità di risposta. Questo è un bene, perché ci permette di imparare molto più dalla cultura che dalla natura, andando ben oltre le nostre capacità originarie e del singolo individuo. Ma può essere anche un male, quando ciò che impariamo non ci protegge davvero e diventa disfunzionale.

### La rabbia

Qualora, invece, fossero realmente messi in pericolo la nostra incolumità, i nostri beni, i nostri affetti, i nostri valori, e ci sentissimo sufficientemente forti, una reazione aggressiva contro le persone o gli eventi responsabili potrebbe farci ottenere di tenerli al sicuro. Ci arrabbiamo, cioè, con il cattivo di turno quando ci sentiamo minacciati, ma stimiamo di avere ragionevoli probabilità di vincere. La rabbia, quindi, tende a farci impiegare le nostre energie a protezione di quanto è importante per noi o a togliere di torno chi o che cosa ci impedisce la libertà di movimento e d'azione. Ma, molto spesso, anche qui "impariamo", in modo non sempre congruente al nostro benessere e alla nostra salute, a rispondere con rabbia quando nessuno ci sta realmente minacciando, o comunque anche quando la reazione aggressiva non ci è di nessun vantaggio, ma anzi ci espone a conseguenze negative di ogni tipo. Non solo alle contromisure

### CHE COSA VOGLIONO (DAVVERO) LE EMOZIONI

**Evitare o proteggere da un pericolo, una minaccia, un danno:** paura e derivati – rabbia e derivati – colpa, vergogna, gelosia ecc. – sconcerto e inibizione - convinzioni limitanti o auto-sabotanti

**Risparmiare energie:** tristezza e sue sfumature – angoscia, impotenza

**Accettare la realtà:** impotenza e sue sfumature – angoscia – tristezza - dolore ecc.

**Fare tesoro dell'esperienza:** tutte, in specie dolore e sue sfumature

### La tristezza

Un'altra emozione per niente simpatica è la tristezza. Eppure, anch'essa interviene in primis come meccanismo di salvaguardia. Dopo una perdita, la tristezza vuole infatti indurci a prendere atto che la nostra realtà è cambiata, e ad accettarla *esattamente quello che è ora* (primo comandamento dell'essere vivente) e che perciò dobbiamo d'ora in poi imparare a fare a meno di quanto è andato perso o a porvi rimedio. In secondo luogo, la tristezza ci spinge a smettere di agire, cioè a *evitare di sprecare le nostre energie* in quello che non c'è più, in modo da recuperarle per andare oltre. Le emozioni, dal punto di vista biologico, sono dunque le nostre più grandi alleate. È quanto abbiamo imparato ad associare alle emozioni, invece, quello che ci può rendere infelici.

dell'avversario o dell'ambiente circostante, ma magari anche fisiche. Prolungando all'infinito un atteggiamento ostile e rabbioso, anche i nostri sistemi viscerali finiscono per farne le spese. Gastriti, ulcere, ipertensione, artrosi e malattie da stress possono insorgere a causa di una iperattivazione dello stato di allarme e di una cronica difesa inconscia.

## Non tutte le emozioni vengono per nuocere

Anche se talvolta lo stesso meccanismo che la natura ha inventato per salvaguardarci finisce, come in questo caso, per farci vivere male, ogni emozione “negativa” non viene mai per nuocere ma, anzi, ha sempre uno o più precisi compiti da svolgere per permetterci di ottimizzare le nostre energie e cercare di sopravvivere alle avversità.

Emozioni come la paura, ma anche la rabbia, “vogliono” infatti spingerci a usare le nostre capacità e risorse per evitare un danno, fuggendo il pericolo o, se ci sentiamo sufficientemente forti, affrontandolo, così da proteggere noi stessi o le cose a cui teniamo.

Altre, come per esempio la tristezza, la delusione e quelle che intervengono dopo una perdita, vogliono che noi prendiamo atto che ciò su cui contavamo non c'è più, che la nostra realtà è cambiata e richiede da parte nostra una nuova accettazione. Soprattutto, ci spingono a smettere di agire (ecco perché ci sentiamo “giù di tono”) per evitare di sprecare le nostre energie in quello che è irrimediabilmente perduto, così da recuperarle e andare avanti.

Un'altra cosa che tutte le emozioni che ci attraversano ci insegnano è anche a fare tesoro dell'esperienza dolorosa o disagiata, per evitare di ripeterla.

Insomma, tutte le emozioni, ma soprattutto quelle negative, ci vogliono in realtà un gran bene. Solo che, almeno da adulti, dovremmo anche imparare a gestirle, per evitare di essere semplicemente reattivi, in balia di qualsiasi evento esterno a cui abbiamo attribuito importanza. Perché le emozioni fanno sì tanto, ma non sanno pensare, né programmare.

## Verso una consapevolezza del sé emotivo

Più siamo consapevoli di quello che il nostro corpo esprime in termini emotivi, più sappiamo che cosa “vogliono” davvero le nostre emozioni, più saremo in grado di scegliere, di volta in volta, se, come, quando e quanto esse siano davvero utili, in quella circostanza, per il nostro benessere presente e futuro. Non si tratta di reprimerle ma, al contrario, di onorare la loro presenza e di avere consapevolezza della loro vera funzione.

La frase: *“È più forte di me”* descrive una situazione assolutamente vera, perché la reazione emotiva è, come abbiamo detto, nella sua sostanza automatica, viscerale, biologica, dunque scevra, una volta innescata, dal controllo mentale e razionale, che viene del resto inibito proprio quando l'emozione è in corso. Ma l'emozione “parte” solo se in precedenza abbiamo attribuito un valore allarmante o comunque rilevante all'evento in grado di scatenarla.

Per fortuna, oggi vi sono molte nuove tecniche e strategie psicologiche in grado di trasformare dall'interno, letteralmente a partire dai nostri circuiti cerebrali, il meccanismo alla base di tutto questo, e in modo del tutto naturale, indolore e soprattutto rapido.

Il risultato sarà una maggiore congruenza tra la nostra componente più evoluta e il nostro comportamento, liberato dall'obbligo di reagire a “salvarci” anche quando non c'è in noi una reale necessità o volontà di ferire, di ammutolire, di rinunciare, o magari di ricorrere a cibi o sostanze varie per tamponare disagi o angosce.

Insomma, la consapevolezza del nostro sé emotivo può con ogni certezza e sicurezza portarci verso un'ulteriore evoluzione psicologica e spirituale e avvicinarci al nostro vero benessere e alla nostra realizzazione.