

EMOZIONI: Una via per la conoscenza

D.ssa Francesca Cantaro (direttrice dell'Istituto Gestald di Milano)

(sintesi dell'incontro, a cura di Marcella Costato)

IGM

Milano 15 aprile 2008

SENTIRE, PENSARE, FARE

Queste tre funzioni, fanno parte della nostra vita e quando ne manca una, sorgono problemi.

Il “**Sentire**” è la parte che spesso mutiliamo, neghiamo o reprimiamo.

Spesso il “**pensare**” e il “**sentire**” sono dicotomiche: pensiamo o sentiamo.

Cosa si dice rispetto al “sentire” ?

Il tema del negare **le emozioni** (il sentire), genera troppo spesso patologie e per questo è diventato un fatto scientifico.

Le persone portate a contenere “queste parti” arrivano ad ammalarsi e addirittura a “non sentire”, “non nominare” le emozioni.

Le emozioni, tuttavia, hanno un nome.

Il termine **ALESITMIA** significa appunto: non dare parola agli affetti.

Cosa vuol dire: non nominare un’emozione ?

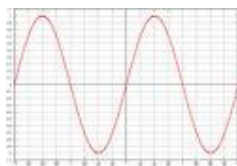
Risponderemo con un esempio:

Se nessuno chiama il mio nome, io non rispondo perché “non mi riconosco”. Allo stesso modo se non do un nome, se non chiamo col suo nome l’emozione, non posso riconoscerla.

L’emozione, pur avendo un’origine psichica necessita di un percorso neurofisiologico. Come è importante il movimento, per le braccia, le gambe e tutte le altre parti del corpo, altrimenti si atrofizzano, si paralizzano e si bloccano, allo stesso modo dobbiamo facilitare il movimento emozionale.

Le emozioni devono essere espresse perché se le accumuliamo possono esplodere in modo nocivo e devastante.

Esse si muovono in modo sinusoidale e **quando hanno raggiunto l’apice, decrescono e svaniscono**, perché sono risposte ad un determinato contesto. (Non devono essere confuse con i “sentimenti” che al contrario durano di più).



Perché non vogliamo esprimerle?

Il messaggio che riceviamo, fin da bambini, è che dobbiamo contenere le nostre emozioni: quelle che gli adulti tentano in tutti i modi di reprimere.

Pensiamo che se le esprimiamo completamente corriamo il rischio di essere rifiutati.

Un’espressione tipica è: **IO SO CONTROLLARE LE EMOZIONI!**

- Occorre, a questo punto distinguere tra “**emozioni**” e “**stati emotivi**”.

Tutte le **emozioni** hanno una direzione energetica verso qualcuno o qualcosa, un luogo dove andare. La rabbia, per esempio, ha sempre un' intenzionalità, non esiste che manchi l'oggetto della rabbia.

Lo **stato emotivo** è monocorde, non c'è il picco, ma soprattutto non c'è "l'altro". Esso nasce e si esaurisce dentro di noi, ha un luogo dove stare.

Lo stato emotivo accade, non lo scegliamo noi, ad esempio la noia. Ci accorgiamo quando è accaduto ma non conosciamo la causa, non c'è "l'oggetto", fin tanto che lo analizziamo. Se ci lavoriamo su, in un secondo momento, riusciamo a trovare la causa e diciamo: passerà.....

Le **emozioni** e gli **stati emotivi** passano sempre ma bisogna accompagnarli altrimenti se li interrompiamo si **INCISTANO** (sono parti emozionali che si accumulano e formano come delle cisti).

Come riusciamo ad interrompere un'emozione e a non lasciarla passare?

Molte persone, in presenza di un'emozione che ritengono sgradevole, cercano di pensare o di dedicarsi a qualcos'altro.

L'emozione, tuttavia, resta latente e crea delle somatizzazioni: mal di stomaco, mal di testa, insonnia.....

Vi sono delle emozioni che valutiamo negative e quindi ci adoperiamo per trovarne l'aspetto buono, oppure vi sono "quelle buone".

Esprimiamo così un giudizio sulle nostre emozioni e ciò è **FALSO** perché la valutazione non fa parte del nostro "sentire" ma del nostro "pensare". Il "pensiero" in questo caso si prende lo spazio di potere.

Quando razionalizziamo e cerchiamo il lato positivo, in realtà sfrattiamo l'emozione dal suo luogo per metterla in quello abitato dal pensiero e trovarle un significato: Perché sento questo? Cosa mi succede?

Questa operazione non va bene perché è **INAUTENTICA E INNATURALE**.

Se sento rabbia, in questo momento, sento rabbia punto e basta.

Spesso c'interrogiamo sul perché e per come sentiamo, oppure a cosa corrisponde questo e quello: è un'operazione infinita.

Non troverò mai il perché. Voglio attribuire una verità a qualcosa che non può essere Vero o Falso: Il sentire è. (punto e basta)

E' terribile dire ad un bambino, che si è fatto male, che non ha nulla perché, in questo modo, neghiamo le sue emozioni.

Nelle famiglie, ciò avviene spesso e se questa comunicazione si ripete abbondantemente, la persona comincia ad avere disturbi.

Il problema fondamentale non è quello di "dare ragione" ma di **RICONOSCERE** perché abbiamo bisogno di avere continue restituzioni dal mondo, altrimenti non esistiamo.

Se questa mancanza di riconoscimento, delle nostre emozioni, accade quando siamo adulti, sopravviviamo anche se infelici, ma se avviene nell'infanzia la situazione è grave.

Le patologie psicotiche si appoggiano sul discorso della **DISCONFERMA**.

- E' fondamentale, a questo punto, chiarire la confusione esistente tra **"esprimere"** e **"agire un'emozione"**.

Noi, generalmente, tendiamo ad "agire un'emozione" e per questo creiamo dei danni. Sono, infatti, le conseguenze dell'agire ad essere insane e spesso le confondiamo con "l'esprimere".

Agire significa collocare fuori da noi il proprio stato emotivo, come per esempio attribuire all'altro delle colpe e renderlo responsabile del nostro stato: E' colpa tua se.....mi fai sentire in colpa!.....

E' difficile esprimere come ci si sente dentro, mentre, è più facile esprimere un giudizio obiettivo e razionale. Pensiamo che tutto ciò che accade non dipende da noi: è più semplice toglierci dalle relazioni piuttosto che starci. E' difficile pensare al mondo attraverso l'effetto che ci fa. Tutto nasce dall'idea che vi sia un'obiettività e una realtà uguale per tutti.

Non esiste un giudizio, obiettivo e vero, anche se per noi è tranquillizzante. Nella relazione, quando pongo una persona in un griglia, pur di confermare la CONVINZIONE, non cambio opinione. I giudizi sono gabbie e non permettono più di stare nella relazione perché le emozioni cambiano. Si crea spesso quello che viene comunemente chiamato "Effetto Pigmalione" o "Profezia auto-avverante" . Il bambino si identifica in quello spazio (griglia) perché è l'unica restituzione che gli viene data ed è l'unico modo per dimostrare d'esistere.

Perché avviene?

Perché restituiamo giudizi sull'essere: Sei così!.....Non hai fatto così!.....

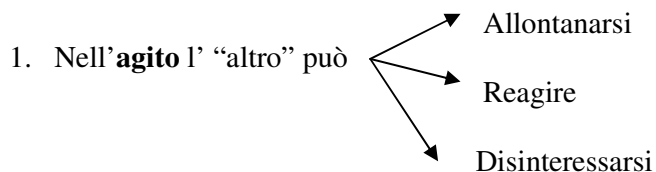
Mettiamo il bambino davanti a qualcosa d'impossibile come cambiare il suo essere, ma ciò non è possibile perciò egli tenta di compiacerci.

Abbiamo l'idea che l'identità sia un fatto immutato e creiamo sfilze di aggettivazioni, ma noi SIAMO IN DIVENIRE e non stabili: cambiamo continuamente in base alle circostanze.

Siamo sempre in relazione a.....e non "siamo" e basta.

L'**agito** lo sappiamo fare bene, siamo in grado di dare giudizi. Ciò che non sappiamo fare è **esprimere un'emozione**, manifestare all'altro una nostra emozione come ad esempio: sono infelice....mi sento male.....

Esistono quindi due modi di porsi con l'altro:



2. Quando **esprimiamo le nostre emozioni** dicendo ad es. "MI SENTO INFELICE", l'altro può sentirsi imbarazzato, dispiaciuto o disinteressato ma NON OFFESO. Apro così, uno spazio d'interazione nella relazione che nel primo caso non c'è.

Se liberiamo l'altro dalla responsabilità di "farci" quello che "sentiamo", la nostra vista cambia. La vicinanza simbiotica, per esempio, è una sovrapposizione, ma non una relazione perché corrisponde ad una "non conoscenza" dell'altro. L'attaccamento è così forte e non c'è relazione né conoscenza. Ciò avviene, a volte, nel rapporto madre figlio, in cui esiste una forma d'appiccamento tale, per cui è difficile distinguere l'uno dall'altro. Per vedere "l'altro" ho bisogno della DISTANZA altrimenti non conosco.

Perché esprimere le emozioni è considerata una via della conoscenza?

Se mi accorgo di quello che **sen**to posso immaginare. Vedo, sento, immagino, conosco e faccio.

Un esempio:

- Incontro una bambina e **sen**to tenerezza, **immagino** che sia sola, le parlo, **la conosco** e mi **adopero** per.....fare qualcosa.
- Incontro la stessa bambina, ma **non sento** e quindi **non immagino, non conosco**, allora scatta il “giudizio”: Chissà che genitori incoscienti!

L'emozione è la strada per l'immaginazione. Se non sentiamo siamo portati a dare giudizi.

L'unico modo per incontrare l'ALTRO è quello di provare emozioni, perché il sentire ci fa uscire dalla nostra pelle.

La prima **manifestazione depressiva** è perdere la mancanza di direzione verso “l'altro”, perché è scomparso dall'interesse. Lo “scompare” costituisce il problema. La persona depressa ha fatto questo ritiro: ha chiuso tutti i canali emozionali.

Come imparare o re-imparare ad esprimere le emozioni?

Occorre educarsi per portarsi fuori da questa difficoltà, prestare maggiore concentrazione a ciò che si fa: DARE VALORE AD OGNI ATTO. (Molto utili le meditazioni Buddiste)

Lasciare trascorrere, fluire, vivere l'emozione e “accorgersi” esprimendola (Mi sento triste.....Sono arrabbiato.....) che passa.

Accorgersi è il primo passo importante verso l'emozione perché, se dico che quella cosa mi è piaciuta o meno, restituisco a me stessa l'esperienza.

E' importante dire a se stessi: “mi è piaciuto questo.....non mi è piaciuto”.....e accorgersi di queste cose “piaciute” o “non piaciute”.

E' importante chiedere ai bambini : “ Come è stata l'esperienza? Ti è piaciuta?”

E' possibile , a questo proposito, recarsi ad una mostra di pittura e guardarla in due modi:

1. Passare davanti ai quadri e dire semplicemente: bello...brutto..
2. Fermarsi, guardare, provare emozioni e quindi fare “esperienze”.

Quando non esprimiamo non stiamo mai nell'esperienza.

Siamo abituati a dire razionalmente: GIUSTO o SBAGLIATO.

E' importante sapere che ci sono persone sempre accomodanti o sempre oppositive ma sono due facce della stessa medaglia.

Ci vuole la consapevolezza di come vivere fuori da questa dimensione e togliersi qualcosa, accorgersi che siamo sempre in relazione con l'altro e qualsiasi cosa vediamo nell'altro è in noi.

Concludiamo con questa affermazione: L'altro appare a noi in quanto è in relazione con noi.

