

PSICOGUIDE

ALFABETI PER LE EMOZIONI

a cura di Rosella De Leonibus

Le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare – e insegnare – a riconoscerle e a gestirle.

Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità.

Barbara Montanini

d come dolore

Cittadella Editrice - Assisi

Introduzione

*... e chiudere gli occhi per fermare qualcosa
che è dentro me...tu chiamale se vuoi emozioni*

Lucio Battisti, "Emozioni"

Fin dalla più tenera età ci insegnano a disegnare, scrivere, leggere, contare... quanto tempo trascorso a ripetere le lettere dell'alfabeto o a rispondere velocemente alle tabelline con la tensione nel corpo, per non cadere nei tranelli degli adulti! Ma qualcuno ci ha mai ricordato l'importanza di parlare delle nostre emozioni più intime? Qualcuno ci ha mai consigliato di concedere un po' di tempo a noi stessi, uscire dal gorgo caotico del quotidiano, per accogliere quelle complesse sensazioni tanto difficili da comprendere?

La nostra crescita è avvenuta così, stretti nella morsa della dicotomia imposta dagli adulti che, da un lato ci portavano ad avere paura del lupo, della strega o dell'orco, dall'altra ci volevano forti come dei veri ometti, privi di insicurezze, esitazioni o dubbi.

Quando ci si faceva male, scelte non ne avevamo: possibilità diverse dall'essere coraggiosi non ci erano concesse.

Non si doveva piangere, né lamentarsi, soprattutto non eravamo autorizzati a mostrare il dolore. Se il babbo o la mamma si assentavano non potevamo esprimere tristezza, ma se gli adulti domandava-

no come ci fossimo trovati lontani da loro, eravamo caldamente invitati a rispondere che ci erano mancati. Altre volte ci sentivamo costretti ad esternare la felicità, ma non in modo genuino, fervido e caloroso, molto meglio limitare gli eccessi emotivi.

Non si piange, non si ride, non si urla, non ci si muove: questo era il *leitmotiv* dei grandi. Il più delle volte finivamo per far nostre queste ingiunzioni.

Sono soltanto alcuni esempi dei primi insegnamenti invalidanti indirizzati ai bambini. Sono input che, col tempo, finiscono per costruire persone abituate ad inibire le emozioni, persone che possono arrivare anche a perdere il contatto con il Sé più profondo ed autentico, come giovani alberi potati malamente, snaturati nel loro sviluppo, costretti a crescere come altri vorrebbero.

Conosciamo svariate lingue eppure non siamo in grado di sillabare l'alfabeto delle emozioni, segno evidente e concreto della nostra inadeguatezza in materia. Non siamo capaci di distinguere ciò che proviamo e, ancor meno, di identificarne le sfumature, processo molto più laborioso ed impegnativo che richiede una conoscenza tutt'altro che grossolana ed approssimativa.

Non ci sono cattedre o insegnamenti trasversali: si diventa autodidatti dell'educazione emotiva e, come dice Umberto Galimberti, il bambino *tutte queste cose se le organizza da sé con gli strumenti che non ha*.

Infatti se da un lato l'educazione emotiva è carente, dall'altra la vita ci porta a confrontarci continuamente con il mondo emotivo. Ci emozioniamo continuamente, senza sosta.

Dal primo respiro all'ultimo, durante l'intero arco della nostra vita, le emozioni guidano le nostre scelte, ci orientano in una direzione piuttosto che in un'altra, costruiscono il cammino della nostra esistenza.

È sempre più evidente quanto sia fuorviante, nel percorso formativo degli individui, privilegiare la ragione escludendo o sminuendo l'emotività, poiché questo non permette la piena comprensione ed espressione dell'Uomo.

Una vita di razionalità senza emozioni è una vita a metà. È possibile concepire il giorno senza la notte, il sole senza la luna, la terra senza il cielo?

È diventata impellente la necessità di educare a scoprire ed esprimere le emozioni anziché reprimerle, poiché emozione è relazione. E la qualità delle nostre relazioni dipende dalla capacità di percepire, confrontare, capire e gestire, ovvero dalla capacità di muoversi ed orientarsi nel labirinto emotivo dal quale spesso non troviamo una via di uscita.

Ci viene in aiuto Goleman e la sua *intelligenza emotiva*, con le sue abilità per affrontare le difficoltà, *l'insieme di competenze che sono fondamentali per affrontare con successo la vita: autocontrollo, entusiasmo, perseveranza e capacità di auto-motivarsi.*

In altre parole, si sottolinea l'importanza delle emozioni per comprendere se stessi, per relazionarsi agli altri e per fronteggiare imprevisti ed impedimenti che la vita sociale e professionale ci mette continuamente davanti.

Le emozioni ci permettono di realizzare un contatto di qualità, in quanto offrono la possibilità di scegliere come *aggredire l'ambiente* – nel senso di *andare verso* –, utilizzando le forme che ci appaiono

maggiormente opportune; ci consentono di ritirarci e fermarci a riflettere, di fuggire per evitare i pericoli o temporeggiare rispetto a scelte che non ci trovano ancora del tutto preparati.

Non c'è quindi una emozione buona ed una cattiva, c'è invece uno stato emotivo nel *qui e ora*, come reazione e codifica degli stimoli esterni ed interni all'organismo, come attribuzione di significato alle situazioni e circostanze che la vita ci pone davanti. Esistono, quindi, emozioni che garantiscono l'equilibrio psichico, che permettono di mantenere una personale coerenza interna tenendo conto delle vicissitudini della propria esistenza, siano esse emozioni di rabbia, tenerezza, paura, abbandono.

Etimologicamente la parola emozione deriva dal latino *ex-movere*: richiama un movimento che parte dall'interno e si direziona verso l'esterno. Emozionarsi non è altro che l'arte di lasciar emergere, uscire fuori, esprimere ciò che si sente, che si prova e si sperimenta.

Far parlare le emozioni non è altro che presentare al mondo esterno ciò che sta accadendo al nostro mondo interno, nel momento in cui contatta l'ambiente esterno. A tal proposito Fritz Perls, il fondatore della psicoterapia della Gestalt afferma che *un'emozione è la consapevolezza integrativa di un rapporto tra l'organismo e l'ambiente*.

Le forme di tale presentazione possono variare; alcune caratteristiche e peculiarità possono essere maggiormente in figura rispetto ad altre, e allora abbiamo emozioni che possono essere tradotte in parole e raccontate; altre invece si immaginano e

si nascondono dietro simboli e gesti da decifrare o dietro sintomi o reazioni da contenere.

Le emozioni, afferma Perls, sono un mezzo di cognizione. Lungi dal costituire degli ostacoli al pensiero, esse sono le espressioni uniche dello stato del campo organismo/ambiente e non hanno sostituito alcuno; sono il modo in cui diventiamo consapevoli dell'appropriatezza dei nostri interessi: consapevoli del nostro modo di vedere il mondo. In quanto cognizioni sono fallibili, ma correggibili, non respingendole, ma cercando di vedere se possano svilupparsi nei sentimenti più stabili che accompagnano l'orientamento deliberato.

Indice

Introduzione	Pag. 5
Il dolore: emozione misteriosa	» 11
Nella rete del dolore	» 17
Il linguaggio del dolore	» 27
Le immagini del dolore	» 29
Il corpo che sa di dolore	» 31
Frammenti del Cuore: il dolore nell'amore	» 41
Le Ferite dell'Anima: dolore e depressione	» 49
Il dolore e la morte	» 55
Dall'alba al tramonto: i dolori nella vita	» 65
Il dolore del bambino	» 66
Il dolore dell'adolescente	» 76
Il dolore dell'adulto	» 82
Il dolore dell'anziano	» 87
Il dolore attraverso la mappa dei Campi del Sé	» 91
Per concludere...	
Strategie e tecniche per avvicinarsi al dolore	» 101
Bibliografia minima	» 107