



L'alfabeto delle emozioni

"Solo le persone superficiali impiegano anni per liberarsi da un'emozione. Chi sia padrone di sé può porre termine a una sofferenza con la stessa facilità con cui inventa un piacere. Non voglio essere in balia delle mie emozioni. Voglio servirmele, goderle e dominarle"

Oscar Wilde

Le emozioni accompagnano la vita di ognuno e spesso definiscono il modo di vedere la realtà e di vivere le esperienze. Esse non restano solamente dentro di noi ma vengono condivise, tramite espressioni, gesti e parole con chi ci sta accanto. Una buona consapevolezza emotiva è alla base dell'empatia, favorisce lo sviluppo personale e le proprie competenze, migliora le relazioni interpersonali. Al contrario, la mancanza di consapevolezza emotiva favorisce la nascita di disagi psicologici dentro l'individuo. Eppure, spesso, non riusciamo a gestire bene le nostre emozioni, soprattutto quelle che ci fanno stare male, che spezzano gli orizzonti del dialogo con il prossimo, che inibiscono i nostri pensieri. Esistono quattro principali dimensioni emotive che già nel primo anno di vita l'individuo riesce a provare: ansia-paura, tristezza, rabbia, gioia-piacere; si aggiungono, poi emozioni complesse che compaiono più tardi come l'invidia, la rabbia, la gelosia, la tenerezza, il rimorso, la delusione. Attraverso questa rassegna che nasce in occasione del ciclo di incontri previsto tra settembre e novembre, *"Tu chiamale se vuoi scomode emozioni. Un viaggio tra i meandri delle emozioni più difficili da accettare"*, vogliamo offrire suggerimenti di lettura, saggi o romanzi che siano, che aiutano a riconoscere e, soprattutto, accettare quelle emozioni negative che feriscono la nostra anima e quella di chi ci sta vicino.

ottobre 2015 / a. 8 - n. 13
SanGiorgioRassegne



L'arcipelago delle emozioni di Eugenio Borgna, Feltrinelli, 2002

Eugenio Borgna, psichiatra e libero docente in Clinica delle malattie nervose, autore di numerosi saggi e libri, scrive un interessante saggio sulle emozioni rivolto non solo agli addetti ai lavori, ma anche al grande pubblico: Borgna, animato da una vocazione umanistica oltre che scientifica, si avvale dell'apporto della letteratura, della filosofia, delle scienze umane per costruire un percorso conoscitivo sulle emozioni che dominano la nostra vita. Il libro prende in esame alcune esperienze emotive, tra le più emblematiche, allargando il campo d'indagine dei libri precedenti, che si incentravano in particolare sulla tristezza, sull'ansia e sulla malinconia: vengono infatti presi in esame l'amore e l'odio, la gioia e l'angoscia, la vergogna e la nostalgia. L'indagine è condotta con la convinzione che ciascuna emozione contenga in sé il fondamento conoscitivo e la premessa per la successiva eventuale terapia in caso di sofferenza e di richiesta di aiuto.

A: Ansia

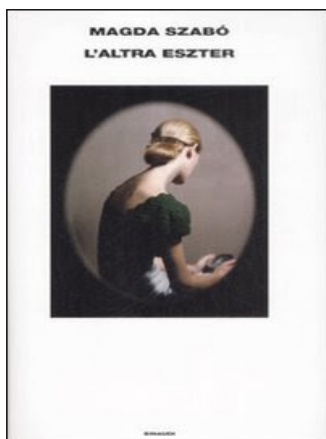
Quando tutto sembra andare di male in peggio....: come vivere liberi dall'ansia di Kelly G. Wilson, Troy Dufrene, Angeli, 2012

Il manuale affonda le sue radici nell' ACT (*acceptance and commitment therapy*), un'associazione scientifico-professionale che si propone di favorire lo sviluppo di una scienza del comportamento e della cognizione. Avviandosi da questo approccio terapeutico innovativo e scientificamente solido, il saggio guida il lettore nella comprensione dei processi che possono aiutarlo o bloccarlo di fronte a tutte quelle cose che nelle nostre vite possono andare effettivamente male. Chiarisce come alcuni processi mentali, in questo particolare caso il sorgere di crisi d'ansia, possono limitare la nostra libertà di azione nella vita di tutti i giorni. Apprezzabili gli esempi pratici che il manuale fornisce con l'intento di presentare singolari tattiche per fuoriuscire da questo malessere.

G: Gelosia

L'altra Eszter di Magda Szabo, Einaudi, 2009

In un monologo immaginario che ha il tono di una confessione straziante e ostile, Ester si racconta, bambina e donna, al suo uomo che non c'è più, Lórinç, aprendosi totalmente e mettendo in luce soprattutto il peggio di sé, il suo essere "*cattiva, scontrosa, irritabile e invidiosa*". Eszter, fra le più affermate attrici teatrali nell'Ungheria del secondo dopoguerra, comincia a raccontare la sua vita dall'infanzia, partendo dalla sua amata amica Angela, incarnazione di tutto ciò che a lei non è stato concesso. Angela è bella, soave, figlia di una famiglia benestante e riceve ogni giorno le attenzioni di cui ha bisogno: su di lei si concentrano tutta la gelosia e l'invidia di Eszter, sentimenti tanto radicati da indurla a compiere gesti di indubbia moralità. E anche quando Eszter si innamora, lo farà proprio del marito della candida Angela (Lórinç), ma anche in questo frangente, i brevi momenti di abbandono saranno "inquinati" dalla presenza dell'altra. Un soliloquio toccante, profondo che offre uno straordinario quadro clinico di una gelosia incurabile.

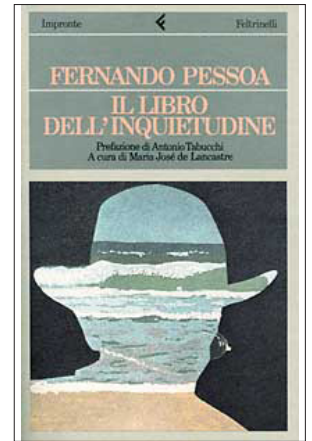




I: Inquietudine

Il libro dell'inquietudine di Fernando Pessoa, prefazione di Antonio Tabucchi, Feltrinelli, 1987

Noi non ci realizziamo mai. Siamo due abissi: un pozzo che fissa il Cielo. Difficile scovare le parole adatte per delineare l'inquietudine che affligge l'uomo moderno: questo famoso libro, edito per la prima volta negli anni Ottanta, può senza dubbio aiutarci. È un oceano di frammenti, una storia di diario esistenziale, "un'autobiografia senza fatti" (come l'ha definita il noto scrittore Antonio Tabucchi) scritta da Bernardo Soares, *alter ego* dello scrittore Fernando Pessoa. Il libro perscruta e narra il rapporto strettissimo tra l'io e il mondo, attraverso un susseguirsi di immagini desuete e imprevedibilmente poetiche ("i geroglifici infranti delle stelle"): uno zibaldone di riflessioni, appunti, impressioni, meditazioni e vaneggiamenti che scava nella potenza dell'inconscio dell'io e di quelle che sono le identità precarie dell'essere.



I: Invidia

Invidia: la passione triste di Elena Pulcini, Il Mulino, 2011

La stessa etimologia della parola (dal latino *in-videre*, guardare storto) porta con sé un *quid* di sinistro, di passione "triste", come la definisce Elena Pulcini, professoressa e studiosa di filosofia sociale, che ha posto al centro della sua ricerca il tema delle passioni e delle patologie sociali della modernità. È triste il sentimento dell'invidia, perché può trasformarsi facilmente in un vero e proprio risentimento che inquina e avvelena i rapporti umani: si soffre dell'altrui benessere, della felicità degli altri, perché viene vissuta come una diminuzione del proprio essere. Il confronto con gli altri, in questo caso, genera rancore, rabbia, depotenziando la propria identità. Il volume della Pulcini offre quindi un'interessante sintesi di questo sentimento che spazia dalla cultura greca sino ai nostri giorni – è il peccato di Caino verso Abele, quello di Saul nei confronti di Davide e infine anche quello di Grimilde per Biancaneve - e può riassumersi nell'affermazione dello scrittore statunitense Joseph Epstein che considera l'invidia «il più insidioso dei vizi capitali».



P: Paura

Le nostre paure di Vittorino Andreoli, Rizzoli, 2010

Vittorino Andreoli, uno dei più autorevoli psichiatri italiani, incontestato esperto dei segreti della mente, dedica questo saggio alla paura, nodo cruciale nell'esistenza dell'uomo moderno. Oltre ai timori legati alle minacce concrete della società, ci sono le paure dell'immaginario, maleducati che penetrano nel profondo della nostra psiche: si teme di non essere all'altezza, di non essere in grado di far fronte alle richieste della vita quotidiana, sia in campo lavorativo che affettivo. Tutti pretendono da noi sempre il massimo ed ecco allora subentrare il timore di non farcela, di non essere adeguati, di essere inferiori agli altri; questo meccanismo molto pericoloso, che annebbia la nostra anima, scatena a sua volta l'angoscia di avere "paura della paura": come l'uomo delle caverne temeva il rumore del fulmine e del tuono, così noi siamo spaventati del mondo in cui viviamo, dei superiori, dei colleghi, del nostro partner, dell'altro che è diverso da noi. L'invito del libro è quello di conoscere e analizzare non tanto i timori che ci provengono dal mondo esterno e dalle relazioni, quanto quello di soffermarsi ad analizzare tutto ciò che davvero angoscia e paralizza la nostra anima. Solo così, attraverso una consapevolezza ragionata e razionale dei nostri limiti, possiamo esorcizzare e lentamente sconfiggere le nostre paure.

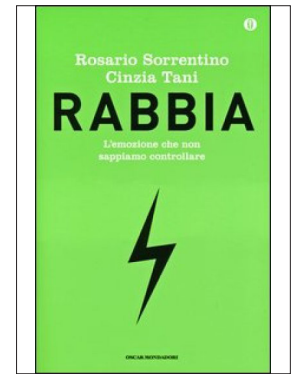




R: Rabbia

Rabbia : l'emozione che non sappiamo controllare di Rosario Sorrentino, Cinzia Tani, con Maurizio Gianotti, Mondadori, 2009

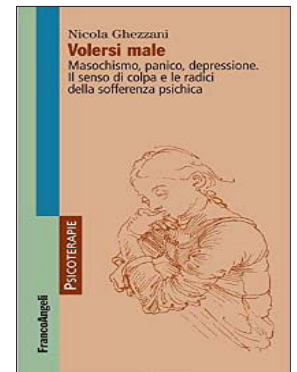
La rabbia è un'emozione che non sappiamo controllare: parte dall'amigdala, la parte del cervello specializzata in questioni istinto-emotive per giungere alla corteccia prefrontale che costituisce la parte più saggia e ragionevole. Trovare un compromesso tra queste componenti del cervello non è semplice, come già scriveva Aristotele: *chiunque può arrabbiarsi; ma arrabbiarsi con la persona giusta e nel grado giusto e, al momento giusto, e per lo scopo giusto: questo non è nelle possibilità di chiunque e non è facile*. Da questi presupposti prende le mosse l'intervista della giornalista e scrittrice Cinzia Tani al neurologo Rosario Sorrentino, membro della *American Academy of Neurology* e *Post-doctoral Research Fellow* alla Columbia University di New York che cerca di risalire alle radici neurologiche e emotive di questa emozione, cifra della nostra società.



S: Senso di colpa

Volersi male. Masochismo, panico, depressione. Il senso di colpa e le radici della sofferenza psichica di Nicola Ghezzi, Angeli, 2004

Nicola Ghezzi, psicologo e psicoterapeuta, autore di numerosi saggi e articoli, scrive un interessante saggio sul "senso di colpa" che affligge e, in alcuni casi può mettere a repentaglio l'esistenza di un individuo: lo fa partendo dal concetto di sensibilità, una qualità umana elogiata all'unisono in ambito relazionale. Tuttavia quando la sensibilità diviene eccessiva, l'individuo può essere portato alla sofferenza, a sentirsi sempre in bilico tra inutili sensi di colpa. Si scatena così una serie concatenata di sensazioni negative (il senso di colpa genera depressione, attacchi di panico) che portano l'individuo a "volersi male", a dipendere patologicamente da altre persone o da dipendenze del proprio carattere (come la nevrosi del "dovere"). Questo drammatico complesso di fattori è comune alle persone più di quanto noi pensiamo: il 30% degli esseri umani ha, infatti, provato sulla propria pelle delle tendenze masochistiche. L'esortazione dell'autore è quella di esercitare a pieno titolo il nostro diritto all'esistenza: molto belle sono infatti le pagine finali che chiariscono come l'aspirazione alla felicità sia un vero e proprio diritto che ciascuno di noi deve cercare di esercitare lungo la propria esistenza.



Timidezza:

A quale timidezza appartieni? Comprendere e prevenire le varie forme di ansia sociale di Pietro Grimaldi, Angeli, 2008

La timidezza, detta anche, al suo grado massimo di manifestazione, fobia sociale, è un tratto caratteriale sempre più epidemico e diffuso, in netta controtendenza rispetto ai correnti valori sociali di brillantezza e estroversione. Partendo dal presupposto che a tutti può capitare, almeno una volta nella vita, di essere colti da un'insolita e disorientante timidezza, ad esempio mentre entriamo in una stanza piena di gente, oppure se siamo costretti a parlare in pubblico, questo libro si presenta come una sorta di manuale di "auto-aiuto" per fronteggiare questa sensazione e sconfiggerla. La timidezza, nei suoi diversi gradi di espressione, produce delle immagini sbiadite del proprio io, come se l'individuo non riuscisse a mettere a fuoco una vera e propria immagine nei confronti degli altri.

