

# Il linguaggio delle emozioni

· BESTSELLER INTERNAZIONALE ·  
*Scopri le  
5 tecniche  
empatiche per  
guidare i tuoi  
stati emotivi*  
· BESTSELLER INTERNAZIONALE ·

**KARLA MCLAREN**

**COSA STANNO CERCANDO DI DIRTI  
I TUOI SENTIMENTI?**



UNICOMUNICAZIONE

# 03.

## Acque agitate

### Come siamo diventati così confusi

Cosa *sono* le emozioni? Questa può sembrare una domanda molto semplice, eppure psicologi, comportamentisti, neurologi, biologi dell'evoluzione e sociologi non riescono a trovare un accordo circa una chiara definizione. Un'emozione è uno stato d'animo, una sensazione, un impulso, una reazione neurochimica o tutto questo insieme? Le emozioni vengono da pensieri o istinti, o sono i pensieri e gli istinti a derivare dalle emozioni? Possiamo chiamare un'emozione primaria e un'altra secondaria? I primati e gli altri mammiferi hanno in comune con gli umani tutte le emozioni o solo alcune?

Queste domande sono d'estrema importanza per i ricercatori e negli ultimi cinquant'anni sono stati fatti passi da gigante nella conoscenza della neurobiologia e della psicologia. Tuttavia, mentre la categorizzazione e i sistemi di classificazione sono fondamentali per la scienza, possono avere una connessione minima con la vita quotidiana. Questi studi sono affascinanti ma ci possono portare fuori strada. Io e te vogliamo capire le nostre emozioni ora e usarle ogni giorno.

Nutro comunque delle perplessità circa le classificazioni. I sistemi per la classificazione delle emozioni usati nella vita quo-

tidiana tendono a portare le persone alla rigidità. Ad esempio, ho sentito persone affermare che la rabbia è negativa e la felicità positiva; o che la rabbia è un'emozione secondaria (in realtà è considerata primaria o universale nella maggior parte dei sistemi di classificazione) e che *veramente* quando si prova rabbia si sta sentendo qualcos'altro e via dicendo. Questi consigli non aiutano realmente né me né te nella vita reale. A volte ci porterà a cercare di reprimere le nostre emozioni "negative" oneste e a fingere di provare le "positive" (non una buona idea se vuoi capire *tutte* le tue emozioni). Anche se le classifichiamo con la massima precisione, la nostra conoscenza di *cosa fare* con le emozioni rimane probabilmente piuttosto mediocre.

Secondo la visione socialmente accettata sulle emozioni, esistono sentimenti buoni e cattivi. Queste due categorie sono in parte flessibili ma in linea generale le emozioni positive sono quelle che rendono facile per gli altri stare in nostra compagnia e quelle negative sono quelle che portano scompiglio. Gli stati d'animo positivi sono felicità, piacere, gioia e alcune forme di tristezza (*se* è stata una situazione considerata accettabile a creare tristezza e *se* si è verificata da poco).

La rabbia finisce a volte sotto l'ombrello delle emozioni positive quando risponde all'ingiustizia, ma la rabbia si considera accettabile per periodi di tempo molto più brevi rispetto a quelli della tristezza. Si osservi come le persone considerino accettabile un'emozione di tristezza, dopo una morte senza senso, molto più a lungo di quanto facciano per una reazione di rabbia.

La categoria delle emozioni negative è decisamente ampia. La tristezza che dura troppo a lungo (o che si aggrava divenendo disperazione o lutto) è decisamente negativa. La depressione è negativa, ma gli impulsi suicidi sono da pronto soccorso. La rabbia è negativa, così come lo sono la scontrosità, la legittima indignazione e la collera. L'ira e la furia sono super negative. Dell'odio non parliamo nemmeno. La gelosia è male, male, male. La paura è così negativa che abbiamo addirittura degli

adesivi da attaccare all'auto che proclamano a tutti che noi, perlomeno, non abbiamo nessuna paura, nemmeno una goccia! Ne consegue che tutte le emozioni di paura siano negative. L'ansia, la preoccupazione e la trepidazione sono negative, il panico è da ricovero. La vergogna e il senso di colpa sono così riprovevoli che non sappiamo nemmeno più cosa significhino. Siamo continuamente condizionati a esprimere, o più spesso reprimere, le nostre emozioni; ci viene richiesto di farlo, perché gli altri possano sentirsi a loro agio.

Abbiamo cucito la bocca alle emozioni e così facendo ci siamo cuciti addosso una camicia di forza. Chiunque provi emozioni diverse da quelle leggere e gradevoli è, per associazione, da evitare. Questo sistema di categorizzazione semplicistico imprigiona tantissime persone: noi che siamo arrabbiati, noi che siamo in lutto, noi che abbiamo paura, noi che sentiamo vergogna. Molti di noi che vivono legittime difficoltà emotive sono messi da parte per fare spazio alla gaiezza e alla superficialità. Le persone emotive languiscono ai margini della nostra società perché, anche se abbiamo classificato le emozioni alla perfezione, non trattiamo i sentimenti con intelligenza, né tanto meno coloro che li provano.

Ho avuto la fortuna di essere obbligata a vedere le emozioni in modo diverso. Oltre agli influssi dell'infanzia, i miei trattamenti terapeutici empatici riguardavano persone che non trovavano aiuto in luoghi convenzionali. In molti casi le persone che si rivolgevano a me avevano provato tutte le cure che potevano permettersi; non ci si rivolge a un terapeuta empatico come prima scelta! Molti avevano sperimentato la psicoterapia e la medicina tradizionale; si erano affidati alla religione e a numerose discipline spirituali; avevano provato varie diete e programmi d'esercizio fisico per curare i loro traumi e ritrovare la pace del cuore e della mente. In tutti questi casi non potevo applicare nessuna delle cure convenzionali o di quelle alternative per gli squilibri emozionali, perché tutti questi metodi avevano già fallito.

Inoltre, non potevo appoggiarmi alle credenze comuni sulle emozioni perché nemmeno quelle avevano funzionato. Per esempio, molti dei miei clienti erano persuasi che le uniche emozioni sane fossero la gioia e la felicità, il che è assurdo. La vera gioia e la vera felicità possono esistere solo in relazione a *tutte* le altre emozioni, che sono un insieme, come un servizio da tavola. Non possiamo semplicemente scegliere le nostre emozioni; sarebbe come decidere di avere solo certe ghiandole e organi (voglio il cuore e il cervello, ma nessuno di quegli organi appiccicosi dell'apparato digerente), o pensare di camminare usando solo le due dita più belle per ogni piede. La gioia e la felicità sono incantevoli al loro posto, ma non sono in nessun modo migliori della paura, della rabbia, del lutto o della tristezza. Ogni emozione ha il suo posto nella nostra vita. La gioia e la felicità sono due stati d'animo in un continuum d'emozioni che è ricco e magnifico.

Molte delle persone con cui ho lavorato avevano già cercato di “trasformare” magicamente emozioni negative in positive, di volgere la rabbia in gioia, o qualcosa del genere, ma non aveva funzionato. La rabbia *non è* gioia, così come la gioia non è contentezza e la tristezza non è lutto. Ciascuna delle nostre emozioni porta un messaggio specifico, ha i suoi desideri e bisogni e il suo proprio ruolo all'interno della psiche; le nostre emozioni non possono diventare qualcos'altro solo perché vogliamo così.

“Trasformare” un'emozione di solito significa reprimere la vita presente nell'emozione reale, ma non voluta, e fabbricarne una “migliore” dal nulla o indossarne una diversa come se fosse un cappellino da festa. Questo tipo di trasformazione in principio sembra positivo, ma alla fine confonde le persone e le rende incoerenti emozionalmente. Ho notato queste conseguenze nelle persone che venivano da me a cercare aiuto: erano piene di idee *sulle* emozioni, piene di “dovrei”, “dovrebbe”, “dovrebbero” e non avevano nessun sentimento *verso* le proprie emozioni; erano disconnessi dalle loro sensazioni e dalla loro innata intelligenza.

Il mio approccio con ogni persona era quello di sgombrare il campo dai consigli e dalle abitudini, da tutte le categorie e i sistemi, dalle riparazioni e dagli appoggi. Tornavamo alla situazione originaria in cui quella persona aveva visto, sentito o fatto esperienza della vita in modo inusuale ma valido, considerando le circostanze. Quando arrivavamo alla verità di chi erano, creavamo un'atmosfera sicura e guardavamo alle emozioni con empatia. Mettere in gioco l'empatia ci rendeva più intelligenti nel capire le emozioni.

## Sei troppo emotiva!

Mi viene da ridere quando sento le persone dire ad altre che sono “emotive”. Mi piacerebbe chiedere: “A quale emozione ti riferisci, ce ne sono più di venti! Sai almeno di quale aspetto dell'emotività stai parlando?”

Rivolgiamoci a due dei principali dizionari della lingua inglese, il *Merriam-Webster Collegiate* e il *Roget Thesaurus*: entrambi offrono sia definizioni che sinonimi della parola “emotivo” e alcune sono molto gradevoli. In entrambi è scritto che se siamo emotivi siamo anche consapevoli, ricettivi, passionali, reattivi, sensibili e saggi. Queste sono belle qualità da possedere! Tuttavia, entrambi continuano col chiamarci suscettibili, vementi, complicati, isterici, istrionici e disturbati. Queste qualità non sono così desiderabili. Però, se guardiamo agli antonimi della parola “emozione”, all'opposto troviamo: indifferenza, noncuranza, apatia, distacco, calma, quiete, pace e immobilità. Si tratta sempre di sinonimi della disconnessione sociale. Tre sono sinonimi per morte! Essere senza emozioni equivale a essere disconnessi, indifferenti e in sostanza non disponibili per i rapporti. L'essere senza emozioni non è una condizione da celebrare.

Le emozioni sono necessarie perché, anche quando sono scomode o considerate inopportune a livello sociale, sono parte della

psiche, parte della rete neuronale, parte della socializzazione e parte della tua umanità. Le emozioni non sono il nemico, ma è accaduto che siano denigrate perché la consapevolezza empatica è davvero inusuale. In una cultura che ondeggia fra reprimere le emozioni oggi e glorificarle domani, ridurre le nostre capacità empatiche è saggio; l'intero argomento è permeato da pericolo e confusione. È più facile prendere in giro un uomo in lacrime o rimproverare una donna arrabbiata che dare sostegno alle loro emozioni socialmente inaccettabili. È più facile fare finta di non essere stati feriti dall'insensibilità altrui; è più facile nascondere le nostre emozioni più oneste ed evitarle in altre persone. L'unico problema è che noi abbiamo veramente bisogno delle nostre emozioni, non possiamo avere una quotidianità funzionale altrimenti. Senza emozioni non possiamo prendere decisioni, non possiamo capire i nostri sogni e la nostra visione del futuro, non possiamo stabilire confini personali adeguati o essere capaci nelle relazioni, non possiamo identificare le nostre speranze o sostenere le speranze degli altri e non possiamo perfino trovare, o rapportarci, con i nostri più grandi amori.

Senza avere accesso alle nostre emozioni cresciamo in questa cultura come alberi piantati nel terreno sbagliato: diventiamo alti ma non forti, vecchi ma non maturi. La nostra consapevolezza emotiva viene seppellita nell'infanzia, poi ci dedichiamo a qualsiasi altra educazione, sia questa fisica, scolastica, artistica, finanziaria, intellettuale, religiosa o atletica. Diventiamo funzionali in tutti i campi eccetto uno. Dal momento che ci allontaniamo dalle nostre emozioni entro i cinque anni d'età circa, la conoscenza che ne abbiamo rimane a quel livello. Non cresciamo come persone con delle emozioni ma come persone che cercano di non averne. La nostra curva di apprendimento ha un andamento discendente: le nostre abilità intellettuali aumentano e quelle emotive diminuiscono.

Molte terapie, sistemi di meditazione, libri e insegnanti stanno cercando di remediare a questa imparzialità eclatante e molto è cambiato (l'opera magistrale di Daniel Goleman *Intelligen-*

za emotiva<sup>1</sup> è una lettura obbligata). Le emozioni sono viste sotto una luce diversa e l'autoconsapevolezza inizia a essere di moda. Alcuni di noi stanno imparando ad ascoltarsi più attentamente, a mostrare le proprie emozioni in modo adeguato e a sostenersi l'un l'altro con sapienza; ma nella maggioranza dei casi le persone o le demonizzano o le esaltano. Le emozioni non sono trattate come forze fondamentali e specifiche grazie a cui possiamo cambiare la nostra vita; non sono stimate come brillanti messaggeri quali sono.

Prima di procedere vorrei chiarire che non sto sostenendo un'immersione nelle emozioni senza senso, un'orgia emotiva fine a sé stessa. Questo non è lavorare con empatia. Quando le persone prestano attenzione alle emozioni spesso si bloccano e non elaborano le informazioni offerte propriamente. Per "onorare le emozioni" non intendo prostrarci davanti al loro tempo; non vogliamo oscillare fra l'esaltarle e il denigrarle, perché entrambe le posizioni sono inappropriate. Entrambe le posizioni concepiscono le emozioni come eventi non consequenziali positivi o negativi che *ci accadono*, piuttosto che mezzi per divenire persone migliori ed evolvere.

Usare l'empatia ci insegna a trovare la via di mezzo fra denigrare ed esaltare le emozioni, come tra esprimerle e reprimerle. Quando ci è possibile vedere *tutte* le nostre emozioni come strumenti chiave per la nostra vita, le possiamo invitare a un dialogo consapevole e di sostegno. Quando riusciamo a trattarle come parti essenziali di noi, come la nostra lingua madre, capiamo che esiste una maniera rispettosa di usarne e di pensarle. Quando ci poniamo davanti alle emozioni con rispetto non releghiamo alcune di queste agli inferi, cerchiamo invece la via di mezzo in cui tutte esistano e svolgano adeguatamente le proprie funzioni.

---

1 D. Goleman, *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, BUR Biblioteca Universale Rizzoli, 2011.



## Espressione, repressione e la via di mezzo

Quando esprimiamo le nostre emozioni, le offriamo al mondo esterno e speriamo che siano notate, rispettate e trasformate. L'espressione delle emozioni dipende dal mondo esterno per quanto riguarda l'interpretazione. Sebbene dare voce ai nostri sentimenti più sinceri possa essere salutare a volte, non è sempre il modo migliore di gestire le nostre emozioni.

Esprimere le emozioni può renderci dipendenti da azioni esterne, libri, amici e famiglia o terapeuti per trovare sollievo. Se questi sostegni esterni non fossero disponibili per noi, potremmo non essere in grado di elaborare le emozioni, perché la nostra abilità dipende da cose o persone al di fuori di noi. Spesso si incontra questa difficoltà quando siamo sopraffatti, per esempio, dalla rabbia o dalla depressione e non abbiamo nessuno con cui parlare. Se non abbiamo abilità emozionali interne, possiamo sentirci intrappolati in uno stato d'animo, incapaci di mitigare o anche solo capire i nostri umori, a meno che qualcosa o qualcuno fuori da noi sia disponibile.

L'altra scelta in questo sistema binario di gestione delle emozioni è reprimerle. Quando le soffochiamo, le affidiamo al nostro mondo interiore, in cui speriamo scompariranno, si trasformeranno o magari rimarranno per poi ricomparire in un momento migliore (non si sa bene *quando*). La repressione è la sola capacità interiore di gestire le emozioni che la maggior parte di noi ha. Se non possiamo esprimere le emozioni con sicurezza o con maestria, le facciamo affondare nella psiche. La repressione emotiva si affida all'inconscio (e spesso ai nostri corpi) per accettare e poi *fare qualcosa* delle nostre emozioni. Quando reprimiamo un'emozione molto sgradevole, come la tristezza o l'ira, la tratteniamo internamente e forse contiamo fino a dieci o pensiamo a cose belle o ripetiamo un mantra a noi caro. Non sappiamo cosa fare dello stato d'animo

sconveniente, imbarazzante o pericoloso. Vogliamo soltanto fare piazza pulita dell'emozione e andare avanti con la nostra giornata. Il problema è che il nostro mondo interiore è il luogo in cui le emozioni *si generano*: spingerle da dove sono venute senza elaborarle con coscienza crea un cortocircuito spiacevole nella psiche.

Le emozioni sono messaggi del nostro io istintuale; possono essere emissarie importanti di una verità, che è spesso indesiderata. Anche se molte emozioni non sono solitamente ben accolte nella psiche, ciascuna di esse ha una funzione indispensabile e qualcosa di significativo e preciso da dire. Se ignoriamo e reprimiamo un'emozione, non cancelliamo il suo messaggio ma eliminiamo il messaggero e interferiamo con un importante processo naturale. L'inconscio si trova allora ad avere due opzioni: accrescere l'intensità dell'emozione e ripresentarla ancora una volta (è questo il caso degli stati d'animo ricorrenti o di una sofferenza emotiva sempre più grande) o lasciarci perdere e seppellire l'energia emotiva in fondo alla nostra psiche. Ora, quell'impulso non sarà più leggibile come era in origine, come paura, rabbia o disperazione, ma continuerà ad avere la sua intensità e portare quell'informazione specifica. Solitamente questa intensità repressa si trasforma in qualcosa di diverso come un tic, una compulsione, una malattia psicosomatica, una dipendenza o una nevrosi. Reprimere le nostre emozioni è un modo pericoloso di gestirle.

Esprimere le nostre emozioni è in qualche modo meglio che reprimerle, dato che almeno ci permette di essere onesti con continuità nella nostra vita. Se piangiamo o facciamo una sfuriata o altro, almeno lasciamo fluire le nostre emozioni. Malgrado ciò, se queste sono molto forti, esprimerle può creare un turbamento interiore ed esteriore. Il turbamento esteriore si verifica quando sfoghiamo le nostre emozioni su un'anima sfortunata e proviamo a fare sentire lui o lei responsabile per il nostro stato d'animo. Forse diremo cose come: "Tu mi *hai fatto* arrabbiare! Tu mi *hai fatto* piangere!" e così facendo, non solo

feriremo quella persona, ma daremo a lui o lei il controllo sul nostro stato d'animo. Non saremo più individui responsabili e attivi, saremo marionette senza paura, che si agitano e danzano in risposta alle situazioni intorno a noi.

Il tormento interiore sorge quando realizziamo che potremmo aver ferito, umiliato o spaventato qualcuno con le nostre scenate. Esprimendo emozioni forti, proveremo un senso di sollievo, ma saremo delusi dalle nostre limitate capacità relazionali o ci vergogneremo per la nostra mancanza di controllo.

Esprimere emozioni forti agli altri può danneggiare la struttura del nostro io e la nostra autostima. Una bassa autostima ci rende meno capaci di gestire le nostre emozioni adeguatamente allo scontro successivo e ci fa cadere nell'abitudine incontrollata di scaraventarle ovunque. Ci ritroviamo intrappolati in un ciclo di attacchi e ritirate, rabbia e isolamento, esplosioni e scuse. I nostri sistemi di regolamento interiori sembrano essersi danneggiati e diventiamo emotivamente instabili.

La ricerca neurologica e psicologica ha dimostrato che manifestare continuamente emozioni intense sviluppa un circuito neuronale. Se ti lasci andare alla rabbia o all'ansia, il tuo cervello inizia a imparare come esprimere ira ed essere ansioso, così quando incontri nuovamente una situazione che potrebbe causare ira o ansia, il tuo cervello genera queste emozioni semplicemente perché tu glielo hai insegnato. La plasticità del cervello non riguarda solo l'apprendere nuove abilità o nuove lingue; si applica anche alla gestione delle emozioni.

Sia l'espressione che la repressione possono essere utili in alcune circostanze, ma non possono rispondere a tutte le situazioni emotive che incontriamo. Consideriamo, per esempio, la repressione. Quando siamo infuriati con un neonato, reprimere la nostra furia è una buona idea, non è mai giusto infuriarsi con un neonato. Ma una volta che abbiamo represso la furia e che ci siamo assicurati che il bambino sia in salvo, abbiamo

bisogno di affrontare quella rabbia in privato o tornerà a presentarsi, forse con più energia della volta precedente. Il fatto è che le emozioni sono sempre vere, cioè dicono sempre la verità su come ci sentiamo, ma potrebbero non essere sempre *giuste* o appropriate nella situazione. Di conseguenza, dobbiamo imparare come capirle, interpretarle e usarle, e come trovare la via di mezzo fra repressione ed espressione. Dobbiamo imparare come rispettare e prenderci cura delle nostre emozioni in modo più profondo, maturo ed evoluto. Dobbiamo imparare a non andare *contro* il flusso delle emozioni con la repressione o a perderci nel loro flusso per mezzo di un'espressione inadeguata. Dobbiamo imparare a collaborare *con* le emozioni.

Esiste una via di mezzo nel mondo delle emozioni; un modo di lavorare in accordo con le emozioni, rispettandole. Chiamo questo processo *channeling* o canalizzazione; questo termine non vuole fare riferimento alla pratica metafisica di connettersi a entità spirituali prive di corpo, ma al significato letterale della parola "canalizzazione", che indica il dirigere o trasmettere qualcosa tramite una via scelta e in maniera consapevole. Se impariamo a canalizzare le emozioni in modo adeguato possiamo usarne in maniera geniale e produttiva; possiamo interpretare i messaggi che le emozioni ci mandano e usare la conoscenza istintiva che le nostre emozioni contengono.

Passare la palla delle nostre emozioni al mondo esterno tramite la loro espressione non ci regala nessuna abilità. Allo stesso modo, scaricare le emozioni nel nostro mondo interiore, spingendole a tornare da dove sono venute, tramite la repressione, ci rende ancora meno abili in questo campo. Nessuno dei due approcci è valido perché nessuno dei due accetta le emozioni come messaggeri importanti e utili che ci aiutano a imparare cose nuove ed evolvere. Quando smettiamo di respingere le emozioni e le canalizziamo invece con rispetto, le possiamo prendere nelle nostre mani: possiamo ascoltarle, sentirle con consapevolezza ed esprimerle in modi che rinforzino la nostra immagine e i nostri rapporti piuttosto che distruggerli.

Quando saprai canalizzare le tue emozioni scoprirai qualcosa che la maggior parte delle persone non sa: ciascuna delle tue emozioni veicola capacità vitali che ti aiutano a sopravvivere e a prosperare. Le emozioni non spariscono quando non le provi, al contrario, ciascuna di esse si muove attraverso di te in ogni momento e ciascuna porta in dono regali e abilità specifiche. Ti faccio vedere cosa sto cercando di dire.

## Tre esercizi empatici

Vorrei che facessi un'esperienza tangibile del lavoro empatico che faremo, così che tu possa vedere quanto sia facile e comodo canalizzare le emozioni. Iniziamo con un semplice esercizio che genera fluidità. Puoi stare seduto, rimanere in piedi o sdraiarti.

### ESERCIZIO 1

---

Fai un respiro profondo e riempi il petto e la pancia d'aria tanto da sentire un poco di tensione, non troppa, solo un po'. Trattieni il respiro per alcuni secondi (conta fino a tre) e, mentre espiri, fa' piccoli movimenti delicati a spirale con le mani, le braccia, i piedi, le gambe, il collo e il torso. Muovi il corpo in modo gentile, semplice e rilassato.

Adesso inspira, allarga il petto e la pancia finché non senti un po' di tensione e trattieni il respiro per tre secondi. Poi emetti un sospiro mentre fai movimenti a spirale con le braccia, le gambe e il collo. Puoi anche lasciare la lingua a penzolini. Abbandonati, sei come un giocattolo di pezza. Lascia andare tutto.

Ora respira normalmente e osservati. Se ti senti un po' più rilassato e calmo, e forse anche un po' stanco, ringrazia l'emozione che ti ha permesso di sciogliere un po' della tua tensione e ristabilire una certa fluidità: ringrazia la tua tristezza.

La tristezza sana e libera di fluire dà queste sensazioni, aiuta a rilassarsi e a riportare una certa scioltezza al sistema. Ciascuna

delle emozioni si presenta a uno stadio tenue, di flusso libero, che offre doni e strumenti specifici. Abbiamo imparato a identificare le emozioni solo quando si manifestano come stato d'animo palese, ma c'è di più. Non hai bisogno di piangere per essere triste, puoi semplicemente lasciare andare. La tristezza ha a che vedere col liberarsi di qualcosa e il rilassare se stessi.

Prenditi un momento per osservare quanto sei consapevole del tuo corpo. La tristezza è un'emozione interna che riporta alla consapevolezza e rende coscienti del proprio stato interiore, per questo tendiamo a evitarla nella nostra vita quotidiana. Non è l'emozione migliore da indossare ogni giorno perché non protegge i confini personali e non permette di essere concentrati e pronti all'azione, in quanto non è questo il suo compito. La tristezza ri-stabilisce il flusso delle emozioni, ti calma e ti aiuta a lasciare andare cose scomode a cui stavi attaccato, come la tensione muscolare, l'affaticamento, la rassegnazione o la delusione; ti aiuta a lasciare andare cose che comunque non funzionano. Servirsi delle abilità che la tristezza ti porta è importante perché è necessario liberarsi con regolarità di quello che non funziona, prima che si accumuli una chiara emozione di stress, dolore muscolare o stato d'avvilimento. Adesso che sai riconoscere la tristezza è facile mollare e preservare il flusso delle tue emozioni.

In qualsiasi momento ti sia necessario puoi accogliere la tua tristezza e riportare fluidità alla vita ispirando e raccogliendo le tensioni e poi espirando con gentilezza, facendo movimenti a spirale, scuotendo il corpo, dondolandoti, sbadigliando o sospirando (magari quando non ti vede nessuno). È semplice. Se vuoi canalizzare la tristezza, rilassati e lascia andare.

## ESERCIZIO 2

---

Proviamo ora qualcosa di diverso. Ringrazia la tristezza per averti aiutato a mollare e rilassarti, poi siediti in posizione eretta. Apri leggermente gli occhi e sorridi come se stessi salutando un amico a te molto caro. Prova a dire anche: "Ciao!". Apri le braccia e il busto, continua a sorridere e a tenere gli occhi aperti, fai un respiro profondo e ringrazia la tua felicità.

La felicità è un'emozione passeggera che ti aiuta a identificare cose che sono divertenti e appaganti per te. Ecco una pausa per l'animo, breve e piacevole, per darti riposo. La puoi rendere più lunga se apri gli occhi e sorridi. Espressioni facciali ed emozioni sono connesse, perciò puoi richiamare un'emozione anche solo riproducendone l'espressione. Quindi stai attento alle facce che fai; il tuo cervello potrebbe pensare che tu sia arrabbiato o triste o felice solo perché lo dice la tua faccia.

Quando sorridi puoi fare emergere la tua felicità e condividerla. La felicità è una bella emozione da condividere con gli altri (se il momento è appropriato per sentirsi felici). Inoltre, la felicità di solito appare spontaneamente quando hai svolto un buon lavoro riguardo ad altre emozioni più profonde. Per esempio, dopo un bel pianto, spesso si inizia a ridere; o dopo avere risolto un grosso conflitto con qualcuno, entrambi probabilmente sorriderete e riderete molto. La felicità è un'ottima pausa, breve, per riposarsi. In ogni caso, non è una buona idea intrappolare la felicità, o cercare che sia sempre presente, perché non ti offre tutte le abilità di cui hai bisogno per vivere una vita completa e felice. *Tutte* le tue emozioni sono necessarie.

### ESERCIZIO 3

---

Ringrazia la felicità per averti fatto divertire. Proviamo un altro esercizio empatico. Questa volta abbiamo bisogno di un luogo silenzioso dove poterci sedere o sdraiare in modo confortevole. Quando ti senti a tuo agio, protendi il corpo leggermente in avanti e prova a identificare il suono più lieve intorno a te. Mantieni le spalle rilassate e lontane dalle orecchie: una buona postura aiuta a sentire meglio. Puoi aprire un po' la bocca (rilassando la mandibola si crea più spazio nell'orecchio) e muovere la testa delicatamente mentre identifichi il suono più lieve intorno a te ed elimini i suoni più ovvi. Rimani a occhi aperti ma affidati alle tue orecchie per ora.

Quando avrai riconosciuto il suono più tenue, resta fermo un momento; alzati, se eri seduto, e prova a rintracciare la provenienza del suono con gli occhi; infine, muoviti verso la sua fonte e ricambia il tuo sistema mentre ti avvicini a quel punto. Forse ti sem-

brerà che il tempo abbia rallentato la sua corsa; la pelle potrebbe parerti più sensibile (come se potessi percepire l'aria intorno a te) e la tua mente potrebbe sgombrarsi da tutto quello che non è relazionato a quel tenue suono. Quando sei riuscito a localizzarlo, ringrazia l'emozione che ti ha aiutato. Ringrazia la tua paura. Sorprendente vero? La paura sana e libera di fluire non è niente di più o niente di meno che il tuo istinto e la tua intuizione. Quando ne hai bisogno, la paura ti fa concentrare e acuisce i sensi, perlustra l'ambiente e la tua memoria e aumenta la capacità di rispondere in modo efficace a nuove situazioni o a situazioni mutevoli. Quando la paura può fluire, ti fa sentire concentrato, capace e agile; ringraziala.

La paura libera di fluire allerta l'istinto, risveglia l'intuizione e aiuta la concentrazione. Se puoi farla emergere quando sei confuso o sconvolto, puoi avere accesso alle informazioni di cui hai bisogno per risolvere quello che sta accadendo; non hai bisogno di sentirti spaventato per godere dei doni che la paura ti offre. Puoi entrare in contatto con la paura quando sei incerto sul da farsi o quando non ti senti a tuo agio in una relazione: ti aiuta a focalizzare l'attenzione sulle tue conoscenze interiori mentre ti mette in contatto con l'ambiente circostante. Pertanto, la paura è diversa dalla tristezza che porta la tua attenzione all'interno e su ciò che hai necessità di lasciare andare per permetterti di rilassarti e liberarti di quello che non ti è utile. Quando provi paura, l'attenzione ti aiuta a stare in posizione eretta e leggermente protesa in avanti, per servirti dell'istinto e dell'intuizione nel momento. È quasi come se stessi individuando il suono più lieve dentro di te, quella voce che fatica a farsi sentire. Diversamente dalla tristezza nel suo stato libero, la paura ha una capacità di percepire che è protesa verso l'esterno, pronta ad ascoltare, che ti aiuta a interagire con l'ambiente e le altre persone. Se puoi fare affidamento sull'atteggiamento calmo, di ascolto e sensibile della paura, questa ti aiuterà a valutare persone e situazioni con empatia. È un'emozione magnifica ma tutte lo sono! Sono un set di attrezzi stupefacente, pieno di magia ed è per questo che è così assurdo che ci sia stato insegnato a non fidarci delle nostre emozioni.

Fare affidamento sulle nostre emozioni e canalizzarle, sentirle, ascoltarle, prendercene cura e conversare con loro sono le competenze centrali della nostra pratica empatica. Tuttavia, per



poter raggiungere questo livello di agilità emotiva, dobbiamo essere capaci di capire le emozioni nelle loro forme: in flusso libero, nella loro forma più sottile, come stato d'animo, nella loro forma di media intensità, e nella loro veste più intensa, che io chiamo di "rapide impetuose". Per fare questo abbiamo bisogno di strumenti e terra ferma sotto i nostri piedi. Nella vita quotidiana sono necessari strumenti emotivi pratici da usare quando litighiamo con i familiari, quando siamo rallentati da conflitti interpersonali al lavoro o a scuola, nel tentativo di approfondire i nostri rapporti, nell'imparare a sostenere le persone che amiamo emotivamente, nella scoperta del nostro io più autentico e nel trovare la nostra vera strada. Abbiamo bisogno di un modo per identificare le nostre emozioni, capirle e iniziare a parlare la loro lingua, così da poter comunicare con loro con empatia, invece di essere loro schiavi o trattarle con crudeltà. Dunque, è necessario esaminare in profondità il sapere condiviso sulle emozioni e liberare la via dalle assurdità che minacciano di istupidirci. Per poterlo fare abbiamo bisogno di contare su una conoscenza singolare ed empatica. Qui inizia il divertimento.