

Michele Giannantonio

Paura di sentire

Come gestire il «pericolo» delle emozioni

Erickson

Indice

<i>Introduzione</i>	9
<i>Capitolo primo</i>	
Perché proviamo emozioni?	13
<i>Capitolo secondo</i>	
Sentire e non sentire: «pilotare» le nostre emozioni	25
<i>Capitolo terzo</i>	
Le emozioni temute	43
<i>Capitolo quarto</i>	
I modi del non sentire	63
<i>Capitolo quinto</i>	
Rischiare di sentire: conviene davvero essere vivi?	81
<i>Bibliografia</i>	127

Introduzione

Il lavoro quotidiano come psicoterapeuta mi ha gradualmente portato a rendermi conto che spesso le persone si trovano bloccate nei confronti di un problema a causa, innanzitutto, delle loro emozioni e delle difficoltà che hanno nel gestirle. A volte, certamente, le emozioni sono davvero intense e potenzialmente destabilizzanti, ma nella maggior parte dei casi il punto fondamentale è un altro. Il vero problema di molte persone, infatti, è che utilizzano buona parte delle loro energie per non sentire le proprie emozioni, per nasconderle, camuffarle, magari diventando iper-razionali, illudendosi con ciò di avere il controllo di qualunque cosa possa accadere o sia accaduta. In altri casi, la vita viene impostata con frenesia, in modo da non potersi mai veramente fermare per ascoltarsi e quindi per accogliere le proprie emozioni.

In un modo o nell'altro, si tratta sempre di un evitamento delle proprie emozioni e questa fuga sembra essere causata proprio dalla *paura di sentire* le emozioni che si agitano dentro di noi. Un atteggiamento di questo tipo, però, ha delle importanti ripercussioni. Come viene mostrato nella prima parte del libro, infatti, le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nella vita di ogni persona, e in primo luogo forniscono informazioni su ciò di cui abbiamo bisogno e su ciò che ci arreca danno. Prescindere da esse, cercare di non sentirle, anestetizzarle, banalizzarle, avrà quindi importanti conseguenze al livello della pienezza della nostra vita, della soddisfazione personale e della possibilità di difenderci adeguatamente da ciò che è negativo per il nostro equilibrio.

Spesso le persone in difficoltà sono razionalmente consapevoli di buona parte di queste conseguenze, ma tuttavia non sanno come muoversi per uscire da questa situazione di stallo. Magari molto intelligenti, hanno provato di tutto, almeno in apparenza, anche divorando decine di manuali di autoaiuto o ricorrendo a diversi tipi di psicoterapia. Nondimeno, tutto sembra restare immobile nella loro vita e nel rapporto con le loro emozioni. Effettivamente, la comprensione razionale di un problema e la valutazione del suo significato inconscio o esistenziale possono in taluni casi non risultare di particolare utilità, anche perché — appunto — la partita si gioca a un altro livello, ovvero nella dimensione delle emozioni e del loro rapporto con le sensazioni fisiche che agitano il nostro corpo. È evidente, infatti, che le sensazioni fisiche (un groppo in gola, una stretta allo stomaco, la tensione muscolare cronica, i tremori, i sudori, la tachicardia e così via) sono davvero molto poco gestibili tramite parole, ragionamenti e buon senso. Immaginiamo, ad esempio, un uomo che da bambino è stato morso da un pericoloso cane randagio. Oggi, vedendo un cucciolo di boxer legato al guinzaglio, reagisce con paura intensa, paralisi muscolare e forte tachicardia. Potremmo cercare di aiutarlo fornendogli rassicurazioni e informazioni utili, anche spiegandogli l'eventuale significato recondito e inconscio della sua paura dei cani (sempre che ciò possa avere un senso...), ma nondimeno la sua paura avrà il controllo su di lui e le nostre parole gli scivoleranno addosso.

I significati razionali, inconsci o esistenziali hanno certamente un ruolo fondamentale nella comprensione della realtà e nell'impostazione della nostra vita, ma il loro potere risulta fortemente ostacolato o anche paralizzato da emozioni e sensazioni fisiche che non si possono imbrigliare o modificare con le parole.

Proprio partendo da questi presupposti, nel presente libro vengono insegnate alcune strategie semplici — quasi banali — per affrontare le emozioni difficili. La razionalità e il linguaggio verranno ampiamente utilizzati per la comprensione del ruolo delle emozioni nella nostra vita e anche per impostare esercizi pratici per studiare la natura delle emozioni e il loro rapporto con le sensazioni fisiche e i pensieri. Le emozioni, però, verranno in seguito studiate e affrontate attraverso strategie che prescindono ampiamente dal pensiero e che si basano invece su modalità innate, spontanee ed ecologiche di elabo-

razione delle emozioni e delle sensazioni fisiche. Inoltre, si scoprirà che anche le emozioni più intense possono spesso essere affrontate un po' alla volta, senza esserne necessariamente travolti. In questo modo verrà trattata gradualmente anche la paura di sentire, sviluppando nel contempo sempre maggiori risorse per far fronte con efficacia al mondo delle nostre emozioni.

In tutto questo libro riecheggia costantemente un solo monito: *non lasciate che la paura organizzi la vostra vita.*

Si può fare.

Ne vale la pena.

Sentire e non sentire: «pilotare» le nostre emozioni

Per una situazione come quella del pilota dell'aereo si può trovare facilmente un accordo tra le persone: il pilota — si pensa generalmente — dovrebbe costantemente monitorare gli strumenti di bordo e utilizzare le informazioni fondamentali che ne derivano per effettuare valutazioni ed elaborare le sue decisioni. Ne va della sua incolumità!

Nei confronti delle emozioni, però, l'atteggiamento delle persone diventa molto più complesso, a volte bizzarro, involontariamente autolesionistico, eccessivamente contorto o anche francamente patologico. Ciò è dovuto a molti motivi, a cominciare dal fatto che siamo molto più complessi di un aereo: l'uomo è in grado di progettare un aereo, ma è ancora molto lontano dall'essere in grado di progettare qualcosa di anche vagamente simile a una mente umana. Inoltre, non dispone solo di un sistema di elaborazione delle informazioni di tipo sensomotorio, ma anche emotivo e cognitivo. Facciamo un esempio, utilizzando ancora una volta la metafora del pilotare per comprendere in modo più semplice il modo in cui funzioniamo.

Paragoniamo l'elaborazione sensomotoria a una determinata lancetta di uno strumento di bordo dell'aereo: questo strumento di rilevazione posiziona la lancetta in un determinato punto, ma bisogna poi sapere che cosa ciò significhi realmente: 1000 metri di quota? È finito il carburante? L'etichetta che attacchiamo a ciò che la lancetta indica è il corrispettivo della nostra emozione. Se, ad esempio, stiamo parlando con una persona e cominciamo ad avvertire un certo nodo allo stomaco, ci dobbiamo chiedere che cosa ciò significhi. Sono in

ansia mentre parlo con lei perché mi sento giudicato? Oppure sono in ansia perché mentre sto parlando con lei ho le pentole sul fuoco e rischio di bruciare la cena? Ancora, questa sensazione allo stomaco mi sta per caso comunicando che questa persona ha detto qualcosa che mi ha fatto arrabbiare o che mi umilia? E se invece si trattasse del fatto che mi sento attratto verso di lei oppure, invece, che partecipo al suo dolore? Non potrebbe essere, ancora, che il nodo allo stomaco sia comparso per pura combinazione e che si tratti, in realtà, di un semplice malessere fisico perché ho difficoltà a digerire un cibo per me pesante?

La lancetta dell'aereo, quindi, o una spia luminosa o acustica che rimbomba per comunicare qualcosa, sono segnali forti, ma messaggi di questo tipo, anche se molto intensi, aspettano di essere etichettati per generare realmente un significato, attendono di essere chiamati con un nome specifico per significare davvero qualcosa di comprensibile e utilizzabile: questo nome che diamo al sentire fisico si chiama emozione.¹

In molti casi, le sensazioni fisiche, anche se intense, non comunicano nulla di particolarmente utile alle persone, se non quando, oltre a essere percepite, vengono anche etichettate e attraverso questo processo ci indicano quello che sta accadendo, quale specifico sistema d'azione si è attivato e ciò di cui abbiamo bisogno in un dato momento. L'elaborazione emotiva richiede quindi di *dare un significato alle sensazioni fisiche in funzione di quello che sta accadendo*, e per compiere questa operazione interagisce inevitabilmente con l'elaborazione cognitiva. Le sensazioni fisiche intense ma «orfane», cioè sensazioni che non hanno trovato un'emozione che dia loro il diritto di esistere adeguatamente, rischiano quindi di restare confinate nel mondo del corpo fisico: diventano fastidi, disagi, sintomi, dolori, sensazioni inspiegabili, scocciature, tensioni muscolari croniche, malesseri intensi

¹ Il fatto stesso che l'emozione richieda un nome ci dice che è fatta non solo di sensazioni fisiche, ma anche di una certa quota di elaborazione cognitiva. In effetti, la differenza assoluta tra emozioni, sensazioni fisiche e pensieri è linguistica e del senso comune più che assolutamente reale. Il famoso neurofisiologo Antonio Damasio (1995) ha dimostrato che anche nell'elaborazione cognitiva più astratta, affinché vada a buon fine e non giri a vuoto, è necessaria una certa partecipazione emotiva.

o anche un sottofondo con il quale a volte ci si abitua a convivere, e che quindi non viene più percepito come qualcosa che potrebbe anche non esserci. È come dire che uno strumento di rilevazione dell'aereo è una scocciatura per il fatto che io non ho capito che cosa mi voglia dire, o a causa del fatto che io — per qualche motivo — non abbia voglia di ascoltarlo.

Utilizzeremo ancora diffusamente l'analogia con il pilotare l'aereo, perché nel «pilotare» le emozioni, essendo noi dentro a un corpo che ci fornisce molte informazioni, capiremo ancora meglio in che modo possiamo complicare il nostro rapporto con il mondo emotivo. Proviamo quindi a utilizzare alcune immagini e vignette di piloti apparentemente un po' bizzarri, per meglio comprendere come noi stessi funzioniamo in relazione alle nostre emozioni. Ci confronteremo con piloti non solo stravaganti, ma a volte anche apparentemente stupidi, perché è proprio in questo modo che pilotiamo tutti noi, chi più e chi meno, ognuno interpretando l'arte dell'aviazione a modo suo.

La paura di sapere

«È meglio non guardare, meglio non pensare, meglio non ascoltarsi»: così recita la paura di sapere. Prendere atto di quello che succede all'aereo dovrebbe portare a delle conseguenze; gli strumenti, ad esempio, possono dirci che dobbiamo cambiare quota, fare rifornimento di carburante, rallentare la velocità perché i motori sono surriscaldati. Rilevare queste informazioni ha delle implicazioni, che però non necessariamente avremo voglia o la forza di accollarci. Forse il lettore penserà che nessuno si possa comportare in modo così stupido, a meno che non sia davvero una persona molto stupida. Si tratta, invece, di un comportamento davvero molto frequente, e non ha niente a che fare con l'intelligenza di una persona. Vediamo qualche esempio.

La rabbia è un'emozione che possiamo non voler sentire perché, ad esempio, ci porterebbe a reagire, a dire delle cose a qualcuno, a interrompere una relazione, ci potrebbe condurre a un confronto che porta con sé la minaccia di una perdita o la scoperta di informazioni

che potrebbero farci stare anche peggio; sentire che siamo arrabbiati con qualcuno potrebbe informarci che questo qualcuno ci sta trattando male, forse perché non ci rispetta adeguatamente. Quando una persona ha paura di restare sola, può rischiare di evitare costantemente di sentire la sua rabbia, perché questa emozione porta con sé il rischio della rottura di un rapporto; in questo modo, però, la relazione in questione avrà ottime probabilità di andare male comunque, perché fondata sull'insoddisfazione, sulla negazione di ciò che sentiamo; inoltre, la rabbia non accolta e quindi compressa potrà sfociare in sfoghi eccessivi e inopportuni, che — questo sì — possono davvero compromettere una relazione importante, affettiva o lavorativa. Anche altre emozioni, però, possono essere trattate con la logica del «meglio non vedere, meglio non sapere». Qualcuno potrebbe non voler ammettere con se stesso di avere paura di qualcosa; questa presa di consapevolezza potrebbe portare questa persona, ad esempio, a vergognarsi di se stessa. Allo scopo di scantonare la vergogna, allora, evita innanzitutto di percepire la paura. A questo punto ci si trova tipicamente di fronte a due scenari differenti. In un caso si può fare come la volpe con l'uva: «Non mi interessa quella cosa e quindi non la faccio», negando l'esistenza della paura. Diversamente, ci si può confrontare con questo qualcosa, senza aver però preventivamente ascoltato e accolto la paura che suscita, e in questo modo può anche succedere che la paura stessa emerga all'improvviso sotto forma di un terrore ingestibile o che ci esponga a situazioni che non siamo in grado di affrontare: «Oddio, cosa ci faccio in questa grotta?». *Accogliere* le proprie emozioni, infatti, non solo ci fornisce informazioni importanti su quello che sta succedendo o potrebbe accadere, ma ci predispone a lavorare sulle nostre emozioni occupandoci di esse, ad esempio stemperandole e diminuendole, come nel caso in questione. Non accoglierle ci può lasciare impreparati nel momento in cui non potremo più fare a meno di sentirle.

Sentire in anticipo, infatti, può aiutare ad attrezzarci, a elaborare strategie per affrontare le situazioni che ci mettono in difficoltà. Se, ad esempio, ho paura di perdermi in un determinato posto, studierò meglio il percorso, ci andrò munito di navigatore satellitare o con una cartina, e certamente non dimenticherò di portare con me un telefono cellulare. In questo modo arriverò preparato all'evento che

mi spaventa, e anche con meno paura. Ancora, se mi accorgo di avere paura all'idea di dover parlare alla riunione di lavoro che si terrà prossimamente, cercherò quantomeno di prepararmi adeguatamente e di essere in grado di rispondere alle domande più insidiose che potrebbero essermi rivolte. Sentire in anticipo all'interno di diversi scenari che si svolgono nella nostra mente è uno strumento umano straordinariamente potente e utile, tranne quando si ritorce contro noi stessi, come quando viviamo costantemente immersi in scenari terrifici e irrealistici.

Guardare gli strumenti può servire a evitare implicazioni che rientrano in due grandi categorie: a) non percepire altre emozioni, come nell'esempio della rabbia che potrebbe farci sentire, successivamente, paura; b) non generare pensieri che contrastano con le nostre aspettative o con quello che crediamo. In effetti, di solito le persone si comportano in modo opposto rispetto a uno scienziato: invece di cercare informazioni allo scopo di mettere in discussione una teoria, producendo quindi una conoscenza sempre più raffinata e adeguata, fanno di tutto per confermare le proprie convinzioni, anche se magari non fanno stare bene. In questi casi, ci troviamo di fronte a una situazione che Hegel ha descritto ironicamente nel modo seguente: «Se i fatti non coincidono con la realtà, tanto peggio per i fatti». Non guardare gli strumenti di bordo, e in generale non accogliere le proprie emozioni, rientra quindi nel fenomeno dell'autoinganno: *per paura di perdere l'altro o le nostre convinzioni, attraverso l'autoinganno rischiamo di perdere e di tradire noi stessi*. Dagli esempi che seguiranno ci accorgeremo del fatto che l'autoinganno, in modi e per motivi diversi, è alla base di molti problemi nella gestione delle nostre emozioni e del pilotaggio apparentemente «strampalato» del nostro aereo.

E nell'autoinganno sentiamo il sapore di qualcosa di tipicamente umano.

Negare l'evidenza dei fatti

«Ciò che vedo non può essere vero»: in questo modo si esercita la negazione dell'evidenza dei fatti. Sofia racconta che in passato era

Le emozioni temute

«Non posso reggere quello che potrei sentire»: così recita l'adagio di chi teme in modo fobico le sue emozioni. Nei diversi esempi che abbiamo visto, il tema comune è stato l'evitare di sentire le emozioni, di volta in volta la rabbia, la tristezza, la paura, l'ansia. In alcuni casi abbiamo osservato una vera e propria paura di sentire, mentre in altri un semplice *evitamento* delle emozioni e delle sensazioni, come se si trattasse di un modo di fare abituale, di una strategia da applicare a prescindere dalla situazione perché *«non si sa mai»* che cosa potrebbe accadere se si sentisse veramente ciò che si sta provando. È come andare sempre in giro con il naso tappato perché — a volte — capita di sentire cattivi odori. Questo ci difende dalla puzza, ma ci impedisce di gustare gli eventuali profumi, tanto che magari ci dimentichiamo che esistono. Non ci si deve fare trarre in inganno dalle parole: molte persone, infatti, parlano di emozioni, ma parlano di qualcosa che — in realtà — non stanno sentendo mentre ne parlano. Se una persona vi dice che è molto contenta o divertita mentre esibisce un viso amimico e nelle sue parole non si percepisce un'emozione positiva, che valore date alle sue parole? Quanto vi sembra attendibile e autentica la sua gioia? Lo stesso, ovviamente, deve valere per la comunicazione di emozioni cosiddette «negative». Le virgolette sono doverose, perché sarebbe ingiusto definire in questo modo emozioni che sono indispensabili alla vita.

Il tipo di emozioni che tendiamo a non sentire varia a seconda dei nostri punti deboli, del contesto sociale in cui siamo cresciuti, del livello culturale e professionale, dei ruoli che rivestiamo, della nostra

storia personale, ma anche dal nostro genere sessuale. Un'emozione come la rabbia, infatti, nella nostra cultura è più facilmente accettabile se espressa da un uomo, contrariamente alla paura che viene più facilmente compresa se espressa da una donna. Un uomo che prova paura, infatti, può venire etichettato come una «donnaicciola» o un «mezzo uomo», mentre una donna che usa la rabbia per difendersi può essere considerata, quando le va bene, come un'«isterica» sotto l'effetto del ciclo mestruale e quando le va male come una troppo «mascolina», non femminile. Una donna che si arrabbia e si difende in modo deciso, poi, può anche spaventare, e allora come fa l'uomo a fare il cacciatore? Si fa prima a disarmare la donna, così l'uomo può — senza eccessiva fatica, ovviamente — continuare a fare (per finta) il cacciatore.

Probabilmente, però, l'emozione che più frequentemente evitiamo di sentire è la paura, questione che approfondiremo nel prossimo paragrafo.

Paura

La paura è l'emozione che percepiamo quando si attiva il sistema d'azione della difesa che, come abbiamo visto in precedenza, è il nostro principale sistema d'azione in quanto tutela la nostra sopravvivenza: *gli altri sistemi di azione possono attivarsi a nostro vantaggio solamente se siamo vivi e quando il sistema della difesa non è fortemente attivato.* Il sistema della difesa, quindi, deve essere sempre pronto ad allertarsi, così come possiamo vedere anche in altri animali vicini a noi, che tipicamente sono sempre «sul chi va là». Di fronte a uno stimolo nuovo, a una situazione inattesa, a un rumore improvviso, a un odore che necessita di essere indagato, la prima cosa che un animale deve valutare è se tale situazione sia o meno pericolosa.

Sentirsi costantemente minacciati, però, è davvero oneroso, e per tale motivo potremmo tendere non solo a dedicare una particolare cura alla nostra sicurezza, ma anche a sentire meno paura di quella che in realtà potremmo percepire. Ad esempio, normalmente le persone non si mettono alla guida di un'automobile pensando continuamente che quelli potrebbero essere i loro ultimi attimi di vita, così come

mangiando non temono di poter morire soffocate a causa di un incidente di percorso che potrebbe accadere a ogni singolo boccone.

Ma è anche possibile che gli esseri umani si sentano particolarmente minacciati rispetto a quanto avviene invece in altri animali. Sembra accadere, infatti, che per almeno due importanti motivi l'uomo interpreti il regno della paura in un modo tutto suo, con conseguenze decisamente molto ingombranti.

La prima causa del dilagare della paura è un'immaginazione particolarmente fervida, caratteristica esclusivamente umana. Immaginate, ad esempio, un'antilope che, nella savana africana, è riuscita a scappare dall'agguato sortito da un leone. Scappata e giunta a 500 metri dal felino, l'antilope scuote per qualche attimo la muscolatura allo scopo di scaricare la tensione accumulata, come ci insegna Peter Levine (Levine e Frederick, 1997), e poi si mette a brucare erba o a bere acqua, anche se il leone affamato è ancora di fronte ai suoi occhi. L'antilope, infatti, sa che a quella distanza, se non lo perde di vista, è assolutamente al sicuro: quindi, perché dovrebbe preoccuparsi? Nel caso dell'uomo, invece, le cose accadono in modo molto diverso. Non ci basterebbero 500 metri ma neppure 5 chilometri perché... non si sa mai. L'uomo, infatti, comincia a immaginarsi scenari che, sebbene lo aiutino a prevedere il futuro e a difendersi anticipatamente, nondimeno rischiano di popolare la sua mente di ipotesi tragiche. L'uomo, addirittura, vive il senso della propria mortalità per tutto il corso della vita, e questo ha grandissime conseguenze, delle quali ci occuperemo però in seguito.

Non solo. Gli uomini tendono spesso a rimuginare sui fatti negativi occorsi, a rivivere le scene accadute allo scopo di digerirle e imparare dagli eventi nella vita. Ma, nel fare tutto questo, rischiano di provare continuamente paura. *La paura, infatti, non è semplicemente un'emozione che si attiva quando siamo in pericolo, ma si attiva ogniqualvolta «ci sentiamo» in pericolo.* Questo implica che se immaginiamo scenari pericolosi, reagiamo a questi «film» interni provando paura, anche se non sta accadendo nulla di realmente minaccioso. Infatti da un punto di vista cerebrale, per il nostro mondo emotivo non c'è differenza tra ciò che immaginiamo e ciò che realmente accade nella realtà. Immaginate, ad esempio, di sognare di essere inseguiti da una tazza da caffè gigante che vi vuole schiacciare oppure mangiare. Il

sogno è assurdo, ma nondimeno potrebbe svegliarvi nel cuore della notte con la tachicardia e madidi di sudore.

Gli esseri umani, inoltre, si caratterizzano per il fatto di passare parte rilevante della loro vita a fare sogni a occhi aperti: «Se dico così al capo poi lui come reagirà? Potrebbe magari dirmi questo, e allora io gli direi quello... Certo che però, se le cose andassero così, potrebbe anche accadere quest'altro, così come mi è successo quella volta con Caio, me lo ricordo proprio bene... Eh sì, con Caio avrei dovuto fare diversamente, così come mi ha suggerito di fare Sempronio... però mia madre non avrebbe certo approvato questo comportamento. Bè, ma io devo fare le cose di testa mia, cosa c'entra mia madre! Anche se non c'entra, però, mi sento addosso gli occhi di mia madre che mi guarda in modo cupo... e come faccio a dire queste cose se mia madre mi guarda in questo modo? Accidenti, pare proprio che il mio capo mi ricordi mia madre, e allora forse dovrei cambiare lavoro... ma con la crisi che c'è in questo momento... rischierei di passare dalla padella alla brace e pentirmi di essermene andato. Certo però che pensare di passare altri anni lì mi fa venire davvero l'angoscia...». Gli esseri umani possono perdersi per ore consecutive all'interno di questi scenari infiniti, costituiti da situazioni ipotetiche e frammenti del passato. Finché tali elucubrazioni servono per digerire i nodi che si sono formati nella nostra vita o per prepararci nei confronti degli eventi del futuro, allora sono un potentissimo strumento a nostra disposizione. Nei casi rimanenti, però, il pensiero e l'immaginazione diventano meccanismi che procedono per conto loro, diventano fini a se stessi, ci distaccano dalla realtà e ci immergono costantemente in emozioni tipicamente negative, a cominciare da sentimenti di paura totalmente inutili. Infine, *non ci fanno stare nel momento presente* e questo è davvero un peccato. Spesso, purtroppo, le persone ritengono che si possa stare nel momento presente solo quando si fa qualcosa di particolarmente interessante, altrimenti... ci si annoia. È invece vero che *spesso ci si annoia perché tra noi e il presente c'è il chiacchierio della mente: con il corpo siamo in un posto, ma con la mente siamo altrove*. Le situazioni particolarmente interessanti funzionano innanzitutto perché spazzano via o sopiscono il chiacchierio mentale, un abituale e morboso compagno di viaggio dell'uomo.

Rischiare di sentire: conviene davvero essere vivi?

Un porto per ascoltare, il permesso di accogliersi

Una condizione piacevole di calma e sicurezza è il presupposto più semplice ed efficace per fare qualche esperimento sul sentire e sull'affrontare le nostre emozioni. Infatti, se il mare del nostro porto è molto increspato, il nostro sentire risulterà confuso, o troppo rapido: non riuscendo a vedere realmente in profondità, inoltre, saremo costretti a colmare la mancanza di informazioni con una gran quantità di ragionamenti, che spesso rischiano di incresparsi ulteriormente le acque, intorbidendole. Se già in partenza ci troviamo immersi in acque molto agitate, aumentare l'apertura al sentire rischierà, inoltre, di farci sentire travolti dalle nostre stesse emozioni o dalle sensazioni fisiche.

Abbiamo quindi bisogno di diventare abili nella creazione di una condizione iniziale di sicurezza e stabilità dalla quale partire, diventando più efficaci, flessibili e creativi nell'arte di rassicurare noi stessi e centrarci nella stabilità mentale. Certamente una parte dei lettori disporrà già di questa competenza, ma sono sicuro che sia possibile diventare ancora più bravi nella capacità così importante di creare un contenitore per accogliere le nostre emozioni.

Non esistono certamente il luogo e le condizioni «giuste» dalle quali partire, poiché ognuno di noi ha ovviamente i suoi gusti personali e differenti risorse a disposizione, anche rappresentate da luoghi e situazioni diverse. Mentre scrivo questi pensieri, ad esempio, mi trovo seduto all'esterno di un bar, sorseggiando una buona bevanda, in attesa di andare a prendere mia figlia al termine della sua lezione

di ginnastica. Una situazione di questo tipo può andare bene per me ma non per altri allo scopo di esplorare con calma e tranquillità i problemi sui quali stiamo ragionando insieme.

Per alcuni una vasca da bagno colma di acqua calda è un buon posto dal quale partire, per altri la panca nel giardino o il divano di casa, la sedia a dondolo della nonna in taverna o in soffitta, la passeggiata sotto casa di sera: sì, non è necessario stare immobili come statue per creare un porto per sentire, ma è anche vero che nella maggior parte dei casi restare fermi o muoversi molto, molto lentamente aiuta a «calmare le acque». Se invece il raggiungimento di uno stato di calma deve inevitabilmente essere raggiunto partendo da una condizione di agitazione, allora camminare per casa o per strada, oppure riordinare, possono essere un buon punto di partenza per «scalare le marce» e condurci progressivamente verso una condizione di maggiore lentezza e pacatezza. Ancora, un buon porto può essere creato dopo un po' di attività fisica come una breve corsa, dopo esserci fatti massaggiare o avere effettuato una sauna, o dopo avere fatto l'amore.

Alcune situazioni vengono spesso utilizzate come condizioni di partenza per potersi ascoltare, ma non è detto che siano sempre scelte di particolare efficacia. Mettersi in ascolto di se stessi dopo un pranzo abbondante può portare ad assopimento e all'intorbidimento delle acque del nostro porto. Ascoltarsi dopo una buona bevuta di vino ridurrà e distorcerà la nostra capacità di ascoltare ciò che si muove dentro di noi. Certamente, però, un uso moderato di alcol può aiutare molti a calmare le acque del porto, specie se l'uso dell'alcol viene condiviso con un amico. Condividere la propria vita con una persona cara, davanti a qualcosa di buono da bere e da mangiare, infatti, è un porto utilizzatissimo in ogni angolo del mondo, e forse in ogni tempo. Come dice il poeta, infatti, «l'amico è [...] il sughero che impedisce al colloquio dei due [l'io e il Me] di sprofondare nell'abisso» (Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*). Per alcune persone, però, è difficile condividere, aprirsi, esporsi, mostrarsi all'altro, diventare suscettibili di giudizio e di critica. L'altro può non essere adeguato, certamente, ma a volte la difficoltà dipende soprattutto da una sfiducia cronica, dalla diffidenza a priori, e ci si ritrova necessariamente a dover far tutto da soli.

In altri casi, invece, il silenzio richiamato in punta di piedi dalla solitudine è davvero preferibile rispetto alla condivisione, specialmente quando bisogna mettere a fuoco qualcosa che è ancora indistinto, senza un'identità precisa, e che richiede quindi un ascolto attento e paziente, un silenzio ampio e profondo, sia dentro che fuori di noi.

Diversamente, la musica di sottofondo può aiutare qualcuno a costruire un porto per ascoltare, e spesso le persone più giovani utilizzano la musica per attivare specifici stati emotivi, restarci dentro, e uscirne poi con qualche consapevolezza, o magari dopo essersi «stabilizzati» sul tono emotivo attivato da specifici brani musicali. Certamente musiche, film e letture determinano quali emozioni vivremo, e possiamo eventualmente utilizzarle per attivare un porto per ascoltare. Mentre sto rileggendo e correggendo questi passaggi, ad esempio, me ne sto comodamente seduto su un divano, con una meravigliosa musica di Bach in sottofondo.

Con ogni probabilità non sarà un buon posto per fare esercizio un luogo troppo facilmente associato a stati di tensione, fatica o malessere, come la sedia del vostro ufficio, la poltrona che è stata coinvolta in molte liti, la camera da letto inzuppata di ansia o tristezza. Potete, però, sempre usare un po' di creatività e rompere qualche schema: la casa o il luogo di lavoro possono diventare ottimi luoghi per esercitarvi se semplicemente utilizzate posti inconsueti. Ad esempio, potete sedervi per terra o sul tappeto, oppure mettere una sedia in una posizione anomala, magari spostando una sedia della sala da pranzo in cucina, in anticamera o davanti a una finestra. Piccole modifiche nel vostro spazio o nei luoghi in cui sedersi possono cambiare completamente l'atmosfera, predisponendovi a un ascoltare diverso e non condizionato da atmosfere stereotipate.

Dopo qualche esperimento, alcuni lettori potrebbero pensare che per loro non è possibile avere accesso a una condizione di relativa calma dalla quale partire. Non rassegnatevi: è troppo importante, infatti, sviluppare la capacità di attivare un po' di benessere dal quale esplorare il vostro mondo interiore. Non rinunciate a una risorsa così vitale per affrontare voi stessi e la vita. Pretendetelo. Non si tratta di aspirare a qualcosa di accessorio, di opinabile, o che solo poche persone straordinariamente dotate possono raggiungere, ma

di pretendere qualcosa di basilare per la vita di ognuno di noi. Non vi sto quindi certamente invitando a diventare supereroi, ma a essere pienamente esseri umani, che stanno — semplicemente — bene con se stessi. Almeno a tratti!

Se vi accorgete che siete troppo attivati o agitati per accogliere le vostre emozioni, provate a utilizzare strategie che aiutano a scaricare la tensione: sport, una doccia calda, un lavoro faticoso con il vostro corpo. Lo stesso può valere per chi ha l'impressione di non sentire nulla, oppure gli sembra che tutto arrivi da lontano, come se il sentire fosse ovattato. In questi ultimi casi avrete probabilmente bisogno di connettervi maggiormente a voi stessi, possibilmente anche rilassando la muscolatura. Potranno quindi essere utili gli stessi suggerimenti proposti a coloro che avvertono di essere troppo agitati: utilizzo del corpo, scarica di tensioni, sentire fortemente il corpo. Se il non sentire e la disconnessione fanno parte del vostro abituale modo di essere e di stare al mondo, potrebbe rivelarsi di grande utilità ricorrere regolarmente a massaggi rilassanti e avvolgenti, che vi consentano di sentirvi, di imparare ad abbandonarvi e rilassarvi. Le tecniche corporee come il massaggio o lo yoga sono estremamente utili per riconnettervi al vostro corpo, rallentare la vostra velocità, incrementare la capacità di ascolto dei segnali interni, sciogliere tensioni muscolari croniche che riducono e ovattano la capacità di sentire. Inoltre, l'apprendimento di tecniche di rilassamento, di meditazione e di respirazione possono essere di particolare utilità, specialmente nel caso in cui si abbia difficoltà a «scalare le marce», focalizzare l'attenzione, lasciare andare un po' il controllo. Esistono moltissime tecniche e strategie di questo tipo, e potrete trovarne di semplici e facilmente utilizzabili nel mio libro *Mi vado bene? Autostima e assertività*, pubblicato da Erickson (2010).

In ogni caso, qualunque sia la difficoltà che potete aver incontrato, nel paragrafo «Radicarci nella sicurezza» riprenderemo il discorso sul porto per ascoltare le nostre emozioni. Cercheremo di metterlo a fuoco con molta attenzione, individuando e affrontando eventuali difficoltà, oppure di renderlo ancora più vivido e piacevole, radicandoci intimamente in una condizione di benessere e sicurezza.