

Emozioni e qualità della vita

(di Alessandra Bertelli)

Senza emozioni la vita sarebbe come una pagina vuota e tutta grigia. Escludendo gioie, dolori, speranze o illusioni, inquietudini o successi l'esperienza umana sarebbe fredda, priva di colori e di significato. Ciò che connota i nostri stati emotivi è proprio il loro essere legati ad una tonalità affettiva dell'esperienza, sia debole che intensa, che può così dispiegarsi nell'ambito della piacevolezza o sofferenza, accettazione o rifiuto, dalle soddisfazioni ed esigenze più tenui fino ai bisogni o disagi più profondi.

1. Conoscere e gratificare l'lo Bambino

L'emozione, soprattutto se intensa, si connette a reazioni fisiologiche che possono essere diversificate ed anche non volute razionalmente: nella condizione di paura, per esempio, una persona può restare impietrita, oppure scappare o sudare freddo; in caso di rifiuto di una situazione vissuta o di un'affermazione può, per esempio, esprimere un inconscio desiderio di allontanare da sé quanto ritenuto negativo indietreggiando il corpo, oppure sfregando col dito la punta del proprio naso quale segno di espulsione e rifiuto, etc.

Non dimentichiamo che l'emotività fa parte di noi: accanto, infatti, all'lo Adulto, alla parte cioè razionale, nella nostra mente è pure presente la parte istintuale, inconscia, che presenta caratteristiche proprie, esigenze e linguaggio specifici.

L'emotività, dunque, spesso ci governa, più di quanto possiamo pensare, ed è una componente fondamentale anche nel processo comunicativo; di fronte a stimolazioni emotive, che possono anche non essere percepite a livello logico, il nostro inconscio reagisce e l'effetto è visibile in atteggiamenti, posture, gestualità manifestate conseguentemente dal nostro corpo.

Per meglio comprendere questo ci viene in aiuto la Psicologia Analogica, creata e diffusa dallo psicologo Stefano Benemeglio che, tramite una continua "ricercazione" (data dallo studio, analisi e comprensione della comunicazione con il nostro inconscio, o lo Bambino, come viene definito dallo stesso studioso) guida ciascuno di noi ad entrare in contatto con la nostra componente più profonda per migliorare la conoscenza di sé e, di conseguenza, ritrovare il proprio benessere e la qualità della vita.

La disciplina creata dallo psicologo Benemeglio¹ e sostenuta dai suoi collaboratori², ricollegandosi ad alcuni principi di Freud (che per primo scoprì l'inconscio) ed a quelli della psicologia cognitivo-comportamentale (che indaga le regole e le leggi caratterizzanti i sistemi mentali dell'individuo e la sua emotività), studia gli individui, considerandone caratteristiche psicologiche e comportamentali ed i conseguenti aspetti comunicativi interattivi di tipo verbale e non verbale nei differenti ambiti applicativi. Proprio grazie agli studi della Psicologia Analogica è possibile comprendere più facilmente le dinamiche emozionali, anche nella specifica dimensione comunicativa, e riuscire, pertanto, a porre in atto strategie comportamentali che consentano una corretta autogestione dell'emotività, sollecitando la motivazione al cambiamento e con esso il miglioramento del personale modo di vita.

Apriamoci dunque alle emozioni, diamo voce al nostro lo Bambino! Molte volte l'inconscio è compresso da convenzioni ed impedito da vincoli razionali che lo portano, metaforicamente parlando, a nutrirsi avidamente di alimenti dannosi come ansie, paure, rancori. Apparentemente tali cibi cattivi sembrano saziare temporaneamente le esigenze, ma, in realtà, le portano rapidamente alla rigenerazione, in quanto si

¹ Negli anni Sessanta lo psicologo Stefano Benemeglio, interessato alla ipnosi, ha approfondito lo studio del comportamento emotivo, in particolare i sistemi mentali caratterizzanti l'individuo e la sua emotività, delineando le modalità di comunicazione con essa: ha così dato vita alla Psicologia Analogica, la disciplina che, tramite specifici ed interattivi linguaggi non verbali (comunicazione non verbale, analogica e simbolica), studia la dimensione, appunto, emozionale dell'individuo.

² La Psicologia Analogica, acquisita una propria identità, si è diffusa sul territorio nazionale ed internazionale a partire dal centro CIV/CND "Istituto di Psicologia Analogica e di Ipnosi Dinamica" fondato a Roma dallo stesso dott. Benemeglio cui si sono affiancati successivamente altri centri come quelli italiani di Milano, Napoli, Padova, Treviso etc. o esteri in Inghilterra e negli USA sia tramite i "discepoli" del Maestro Benemeglio ossia i suoi numerosi collaboratori, come per esempio lo psicologo Andrea Cirelli, Master trainer per Brescia, Trento, Treviso.

tratta di bisogni insoddisfatti che col tempo, se non appagati, si trasformano progressivamente in veri problemi di più complesso risolvimento.

Le originarie tensioni, le sofferenze inconscie vissute ancora in età infantile, costituiscono quello che viene definito in Psicologia Analogica “turbamento di base”, che, proporzionalmente alla propria grandezza, necessita di essere colmato con energia emotiva reperibile nella vita quotidiana. Se ciò non avviene o si verifica solo in modo parziale, l’inconscio compensa naturalmente la carenza con ansie, paure, depressioni, gestione di rapporti in modo conflittuale o disordini comportamentali.

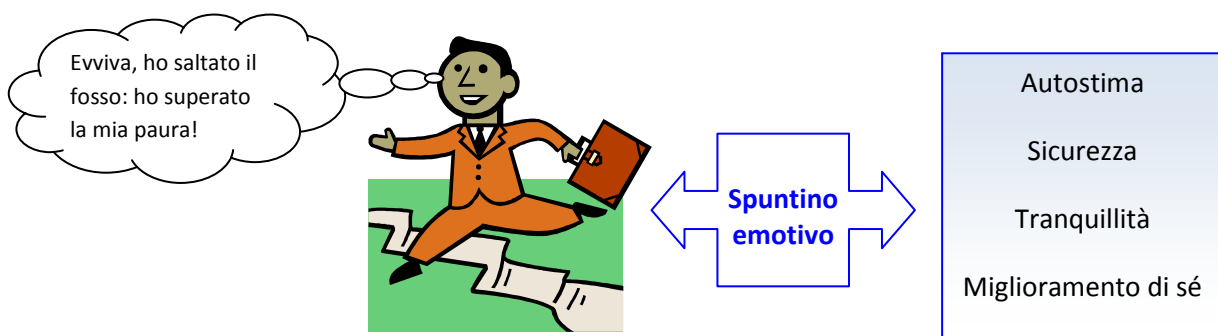
Strategicamente vivere le emozioni costituisce allora la panacea della quotidianità: l’incremento di pathos (inteso come emozioni) comporta, infatti, una maggiore vitalità, sicurezza, serenità, successo, che si traducono, conseguentemente, in autostima e consapevolezza tanto di sé quanto del proprio agire. Ne deriva che l’IO Bambino viene riconosciuto e gratificato nella sua essenza e pienezza.

2. Come vivere pienamente le emozioni ?

Contrariamente alla parte razionale cosciente, che vive le tensioni e le emozioni come aspetti spesso non controllabili e di conseguenza li rifugge in quanto potenzialmente pericolosi, l’inconscio ne è attratto, anzi si nutre di esse, quali mezzi attraverso cui può riuscire piacevolmente a colmare le distonie, i divari cioè fra ciò che si è o si vive realmente e quanto idealizzato come pure il contrasto fra desiderio e possesso.

Concedersi, dunque, ciò che razionalmente spesso ci neghiamo, per timore di trasgredire all’etichetta sociale o del giudizio altrui, costituisce sicuramente un “spuntino emotivo” importante. È così che la signora che usualmente si rifiuta di entrare da sola in un bar a bere una bibita, anche se muore di sete, per paura di essere giudicata male per il proprio comportamento, se oserà varcare la soglia di quel locale pubblico riuscirà a far felice il suo lo Bambino e ne uscirà con maggiore autostima.

Per caricarsi emotivamente non necessariamente occorre lanciarsi con un paracadute o compiere grandi azioni eroiche ed eclatanti: basta agire nella quotidianità, affrontando le nostre “paure” dell’oggi, come, per esempio, entrare in un negozio per provare un abito senza sentirsi poi obbligati di comprarlo per non “fare brutta figura”, salutare un collega che ci sta antipatico anziché evitarne lo sguardo, trovare il coraggio di esprimere un personale parere, discordante o no, pubblicamente in un’assemblea; oppure si può parlare al datore di lavoro o ad un superiore evitando il conflitto; ancora rapportarsi col proprio partner o familiare in modo diverso dal solito, mostrandosi più assertivi rispetto alla tradizionale passività o, al contrario, accettarne le critiche, magari facendosi dire appositamente “no”, superando così il terrore di essere rifiutati.



Come si può comprendere si tratta di agire semplicemente, superando l’aspetto puramente fisico per aprirsi alla comprensione e al soddisfacimento di esigenze interiori. A chi pensa, tuttavia, che in fondo sia sufficiente farsi una bella risata fra amici per sentirsi più sereni o parimenti abbandonarsi a quattro lacrimucce, magari seguendo un film coinvolgente, per sfogare rispettivamente il desiderio o la sofferenza che si portano dentro, è bene ribattere che, per quanto tali soluzioni possano ritenersi salutari per uno sfogo di quanto compresso interiormente, in realtà esse comportano solo benefici apparenti, perché situazionali e pertanto temporanei.

3. Nutrirsi di emozioni

Una salutare “dieta emozionale” implica, certamente, andare oltre, passando dall’atteggiamento passivo a quello attivo, che ci vede agire ed affrontare il rischio di porci faccia a faccia con i nostri vincoli e paure (quella dell’abbandono affettivo, i sensi di colpa, la paura del giudizio altrui e la disistima) che volutamente il dott. Benemeglio ha definito Sigilli, sottolineandone la caratteristica dell’essere segni di rilievo che impediscono la manomissione ed in quanto tali suggellano la presenza di un’impedita situazione emotiva.

Non dimentichiamo, infatti, che sin dalla primissima infanzia viviamo esigenze, aspettative in relazione alle situazioni, che implicano necessariamente il compiere delle scelte per soddisfarle o rinunciarvi. In tutti i casi ci si pone in conflitto direttamente con la figura genitoriale o con chi per noi la rappresenta, sia che si intenda conseguire a tutti i costi ciò che desideriamo, sia che ci si pieghi a seguire il volere impositivo e vincolante del genitore “egemone”. Proporzionalmente alla maggior conflittualità si vivono condizioni di disagio, di sofferenza, che possono sfociare anche in somatizzazioni e in disturbi dell’emotività e del comportamento.

Ben venga dunque il mettersi in gioco per quel minimo indispensabile a caricarci emotivamente e che, senza sconvolgerci la vita, ci permette di provare microtensioni coinvolgenti, di arricchirci di pathos; in tal modo il nostro inconscio ci offrirà, quale ricompensa per la scelta compiuta, successo, maggiore autostima, sicurezza operativa, apertura nel rapporto con se stessi e con gli altri, serenità: in poche parole, un sano benessere sia psichico che fisico.

Impariamo allora a comprendere e definire la méta da raggiungere a livello inconscio ascoltando di più il nostro Io Bambino, cercando di dare voce alle nostre emozioni, anziché soffocarle: ricordate Pascoli con la sua “poetica del fanciullino”? In fondo il poeta, anche se a quel tempo lontano dalla Psicologia Analogica e proiettato in una prospettiva poetica, aveva comunque intuito un aspetto fondamentale della dimensione inconscia e quanto fosse importante che ciascuno di noi lasci parlare dentro di sé “il fanciullino”, la voce della memoria della propria infanzia: se grazie ad essa per il Poeta era possibile riscoprire la conoscenza primigenia e creare poesia, per noi significa pure rileggere il mondo con occhi nuovi e viverlo con rinnovata gioia.

In questa prospettiva oggi, e con maggiore immediatezza, la Psicologia Analogica ci può aiutare molto, suggerendoci percorsi e strategie per ricercare e gestire in modo positivo ed efficace gli stati emotivi e migliorare la qualità della nostra vita.

Bibliografia

Benemeglio S., (1988). *Simboli e simbolismi*, Milano, Ed.CidCnv.

Benemeglio S., (1995). *La comunicazione al di là della parola*, Milano, Ed.CidCnv.

Benemeglio S., *La comunicazione non verbale*, Milano, Ed.CidCnv.

Benemeglio S. e A., (2007). *La vendita analogica. Come vendere se stessi, un prodotto, un’idea*, Roma, Ed. CISU.

Benemeglio S., *Il potere del gesto*, Roma Ed.CISU

Benemeglio S., *Il potere del segno*, Roma Ed.CISU

Benemeglio S., (1). *Il potere del comportamento.Come sedurre,persuadere,educare e ottenere il consenso*,Roma Ed.CISU

Bertelli, A., (2006), *Motivare nell’e-learning: l’approccio comunicativo analogico*, Atti del convegno Progettare e-Learning. Università di Macerata. Macerata 7-9 giugno 2006. Tomo II pp. 901 e ss.

Cirelli, A., (2004). *La persuasione analogica integrata*, Brescia, Scuola di Formazione Me.P.A.I.

Cirelli, A., (2006). *Le chiavi di accesso all’emotività: asta cerchio triangolo*, Brescia, Scuola di Formazione Me.P.A.I.

Cirelli A., (2007). *Autogestione dell'emozionalità e motivazione al cambiamento*, Scuola di Formazione Me.P.A.I.

D'Urso D. - Trentin R., (2002) *Psicologia delle emozioni*, Bari, Laterza.

Hilgard E.R., (1973). *Psicologia. Corso introduttivo*, Firenze, Giunti Barbera.

Nardone, G., (2002). *Psicosoluzioni*, Milano, Rizzoli.

Plutchik R., (1994). *Psicologia e biologia delle emozioni*, Torino, Bollati e Boringhieri.

Sitografia

<http://www.cidcnv.org/>

<http://mepai.net/>