

ANSELM GRÜN

PICCOLA SCUOLA DELLE EMOZIONI

Come i sentimenti
possono infonderci vitalità

Queriniana

Introduzione

Le emozioni ci fanno da motore. Portano movimento nella nostra interiorità. Non condizionano soltanto il nostro intimo, ma anche il nostro comportamento e il nostro rapporto con il mondo e con gli altri. La parola *emozione* viene dal latino *emovēre*, che significa «far uscire di posto, sconvolgere». Le emozioni spesso ci sconvolgono interiormente. Reagiamo in maniera emotiva a una critica. Oppure ci lasciamo trasportare dalle emozioni se qualcosa ci entusiasma o ci eccita, ma anche se, per esempio, siamo colpiti da un profondo dolore.

Molte persone soffrono per le loro emozioni. E alcuni rimproverano a chi ha delle forti emozioni di essere troppo emotivo. Il consiglio che si accompagna a questo commento è, per lo più, di farsi guidare di più dalla ragione. Viceversa, però, vale anche che, se qualcuno non dimostra la minima emozione, non possiamo instaurare un contatto con lui. Allora l'altro ci appare sempre soltanto con la sua facciata, ma non lo percepiamo come persona. Abbiamo

l'impressione che dietro la facciata non ci sia vita. Ci sentiamo insicuri, perché non riusciamo ad intuire che cosa pensi davvero e che cosa provi nei nostri confronti.

L'emozione con cui qualcuno reagisce nei nostri confronti prende sul serio la nostra persona. Ci sentiamo capiti. Sentiamo di essere importanti per l'altro, ci rendiamo conto di scatenare una reazione dentro di lui. Se qualcuno reagisce senza la minima emozione nei nostri confronti, avvertiamo quest'atteggiamento, più che altro, come disprezzo verso di noi.

Nella psicologia odierna si parla di intelligenza emotiva o di competenza emotiva, intendendo con questi termini delle capacità sociali dotate di ripercussioni che si estendono addirittura a contesti aziendali ed economici. E tutti saranno d'accordo su una cosa: non è sufficiente guidare un'impresa o i collaboratori di un'azienda o di un'amministrazione servendosi unicamente della razionalità o di un piano razionale di efficienza. Anche i processi funzionali dipendono dalle persone ed è necessaria l'intelligenza emotiva per portare movimento in un'impresa. L'intelligenza emotiva è una fonte importante da cui trarre l'energia di un'impresa. È importante, poi, per valutare e comprendere esattamente i collaboratori. L'intelligenza emotiva consiste nel rapportarsi nel modo giusto alle emozioni dei miei collaboratori. Devo immedesimarmi nelle emozioni dei collaboratori per rispondervi in maniera adeguata. Di chi guida un reparto o un dipartimento senza in-

telligenza e competenza emotiva, diciamo: ha il tatto di un elefante. Calpesta i sentimenti dei suoi collaboratori e non si accorge affatto di quanto li ferisca e di quante cose distrugga con il suo comportamento.

L'intelligenza e la competenza emotiva, però, si ottengono soltanto se si conoscono le proprie emozioni e si sa gestirle bene. Devo sfogare le mie emozioni, ma, allo stesso tempo, reagire ad esse in maniera consapevole. Non devo farmi dominare dai miei sentimenti, ma usarli come fonte di energia. Ne sono capace, però, soltanto se esamino le emozioni e cerco di comprenderle. Allora non mi spaventeranno più, bensì avrò dimestichezza con loro e potrò gestirle in modo che accrescano la mia vitalità e la mia umanità.

Le persone che non hanno emozioni soffrono di freddezza emotiva, sono come pietrificate interiormente. Non sprigionano vivacità, né energia. Non mettono in moto proprio niente. L'entusiasmo, la forza dell'emozione, sono necessari per mettermi in movimento. Tutti i grandi della storia non hanno avuto solo la ragione, ma anche forti emozioni. È per questo che le loro parole e le loro azioni continuano a dirci qualcosa anche oggi. Ci toccano nelle nostre emozioni.

Parlare di emozioni, afferma Verena Kast, significa sempre parlare anche di se stessi: «Vivere la nostra emozione riguarda sempre anche la nostra identità, riguarda sempre anche noi come persona. Se non volessimo più lasciare spazio ad alcuna emozione, se cercassimo di spegnerle, saremmo persone che non si lasciano più toccare da nulla. Non lasciarsi più toc-

care da nulla vorrebbe dire non percepire più se stessi, ma anche non assumersi più alcuna responsabilità e non agire più» (Kast, *Freude*, 10). Lasciarsi coinvolgere emotivamente è una molla importante del nostro agire. Le emozioni, però, sono preziose anche in quanto tali. Provare le emozioni della gioia, della speranza, della fiducia e della soddisfazione è, già di per sé, una cosa buona. Nell'emozione percepiamo noi stessi. Sentiamo noi stessi e questo ci fa bene: «L'emozione è, *in primis*, una forma della percezione di sé» (Kast, 10).

Se leggete le riflessioni che scrivo a proposito delle emozioni, entrate in contatto con voi stessi. Scoprite, quindi, le vostre emozioni. E così scoprite voi stessi. In quanto segue, quindi, leggerete sempre anche qualcosa su di voi. Forse quello che ho scritto a proposito delle emozioni non corrisponderà sempre a quello che provate voi. In questo caso, le mie riflessioni sono un invito a verbalizzare le vostre personali emozioni con parole vostre.

Le emozioni sono sempre ambivalenti. Possono dominarci e paralizzarci oppure spingerci a mettere mano a qualcosa. Spesso non riusciamo a capirle esattamente. Del resto, non sono sempre chiare e nitide. Non a caso parliamo anche di «sentimenti contrastanti». Spesso abbiamo l'impressione che dentro di noi ci sia un magma di emozioni.

Se il titolo di questo libro parla della «piccola scuola delle emozioni», può voler dire: non siamo in balia dei nostri sentimenti, ma possiamo imparare a gestire le nostre emozioni e ad esercitarci in que-

sto. Possiamo allenarci anche nella vita quotidiana a prestarvi attenzione, ad esaminare e analizzare questi sentimenti informi e confusi, oltre a plasmare il «magma emotivo», perché ne nascano delle emozioni che ci portino alla vita – e che, attraverso di noi, portino alla vita anche altri.

Se non prendiamo sul serio le emozioni o se le rimuoviamo, spesso si fanno sentire in un modo che non ci fa bene. Quando i sentimenti ci travolgono, non siamo noi ad avere in pugno *loro*, ma sono loro ad avere in pugno *noi*. La cosa importante, invece, è vedere le emozioni come fonte della nostra vitalità e delle nostre azioni. Soltanto attraverso un esame accorto e attraverso la comprensione le emozioni possono chiarirsi e trasformarsi. E per la trasformazione è importante che manifestiamo agli altri le nostre emozioni, o presentandole a Dio nella preghiera, o aprendoci emotivamente agli altri nel dialogo.

Sono proprio le emozioni più violente che vogliono darci la spinta a lavorare per un futuro migliore. Nelle mie emozioni reagisco alla realtà, alle persone che mi affasciano o mi feriscono, alle condizioni della società, alle situazioni della mia vita.

L'emozione vuole sempre farmi uscire dal frangente attuale. Vuole donarmi una nuova prospettiva, perché io guardi la realtà con occhi nuovi. Oppure vuole spronarmi a cambiare la situazione, a creare altre condizioni per la mia vita e per quella del mio prossimo. «Ogni singolo sentimento trasforma il mondo intero», ha detto una volta il filosofo Jean-Paul Sartre. Possiamo quindi farci spingere dalle no-

stre emozioni a rendere questo mondo più umano e più pieno di speranza.

Leggendo le mie riflessioni, badate sempre alla reazione suscitata nel vostro cuore. Non lasciatevi suggestionare dalle mie parole a provare una determinata emozione, ma concentratevi sulla vostra interiorità per capire quale emozione vi sia familiare. E poi riflettete su come abbiate affrontato quest'emozione finora e se, durante la lettura, scoprite per voi nuove vie per lasciare che le emozioni vengano a galla, per acquisire dimestichezza con loro e per vivere in un modo che consenta loro di divenire una fonte di energia, di vitalità e di gioia di vivere.