

Silvia Cinti

EMOZIONI *in* CORSO

Guida alla parte nascosta e preziosa di sé



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Silvia Cinti EMOZIONI
in CORSO

Guida alla parte nascosta e
preziosa di sé

Indice

<i>Introduzione</i>	9
Com'è nato il testo	11
Indicazioni di lettura	13
Primo incontro	15
<i>Spunti per l'incontro con...</i>	
Rabbia	21
Paura	29
Gioia	37
Sorpresa	45
Vergogna e senso di colpa	51
Disgusto	59
Tristezza	65
Ultimo incontro	73
Arrivederci	77
La parola ai corsisti	79
Bibliografia	81

Introduzione

C'è un mito che associo al percorso proposto in questo testo: Narciso, che si rispecchia nell'acqua di un laghetto, si innamora della sua stessa immagine e, protendendosi verso di essa, annega tramutandosi in un fiore.

Mi piacerebbe andare oltre al significato negativo che di solito viene attribuito a questo mito, visto come emblema del "guardare solo a se stessi", senza considerare gli altri.

Il messaggio che desidero trasmettere con questo mito e con tutto il testo è che ognuno di noi ha il diritto di guardarsi e conoscersi (meglio).

Questo diritto-dovere è un percorso faticoso: possiamo rischiare di farci male, cadere, come in tutti i percorsi. Nello stesso tempo, è un percorso verso il quale siamo condotti dalla nostra curiosità che ci porta per mano: come resistere alla tentazione di conoscerci meglio nel corso della nostra stessa vita?

Magari a volte, come Narciso, ammirarci, volerci bene. Non è sempre così, perché altre volte, ci capita di non stimarci, di provare rabbia o vergogna per noi stessi...

Il mio invito è cogliere la proposta di questo testo: che la parte di noi più curiosa e coraggiosa possa prendere per mano quella più timida e preoccupata, per un viaggio prezioso, alla scoperta di sé.

Lasciatevi stupire da voi, quindi, innamoratevi.

Indicazioni di lettura

Questo testo si sviluppa in capitoli-macrosezioni dedicate alle emozioni primarie (rabbia, paura, gioia, vergogna, disgusto, tristezza), a cui ho pensato di aggiungere due emozioni secondarie (sorpresa e senso di colpa).

La prima parte di ogni capitolo è costituita da un quadro di **spunti** per presentare l'emozione in questione, a cui seguono: riflessioni e domande, indicati con la dicitura “*Lavora su di te!*”; la sezione “Esperienze di gruppo” ed “Esperienze di coppia”, con idee per i lavori da proporre durante il corso; la sezione “Compiti per casa” con alcune proposte di lavoro pratico e di riflessione, fondamentali per raggiungere la *consapevolezza* delle emozioni nella propria *realtà quotidiana* e per mantenere il *filo* tra un incontro e l'altro.

Di seguito propongo alcune considerazioni per i formatori e, poi, alcune per chi decide invece di esplorare il mondo delle emozioni da solo e attraverso la lettura del testo.

I formatori possono scegliere di proporre, a proprio piacimento e a seconda del fatto che sia utile per il gruppo, delle *esperienze costanti* come, per esempio, la *teoria presentata in modo interattivo*, il *confronto di gruppo*, la “*fantasia guidata*”, i *lavori creativi con le immagini o i video*.

Tutto sta all'impostazione squisitamente vostra, ai gusti del gruppo, al tempo che avrete a disposizione.

I “riti” generalmente sono sempre graditi, perché predispongono a vivere il “noi” come gruppo.

A me personalmente piacciono anche le sorprese e gli imprevisti, sempre vagliando se possano essere stimolo alla creatività e alla ricettività dei corsisti. Vagliate attentamente, insomma, se il gruppo ci possa stare a sua volta “comodo”.

Per quanto riguarda i lavori di coppia, potrete seguire la scia degli spunti per i lavori di gruppo. Nel paragrafo con la denominazione specifica, però, ho inserito alcuni *ulteriori spunti* che potrebbero essere interessanti come approfondimento. Valuterete voi formatori, poi, se ciò possa accadere durante lo svolgersi dell'incontro stesso o in un momento personale per casa, da condividere eventualmente la volta successiva.

Il corso prevede che ad ogni incontro venga dedicata un'emozione, in alternativa è possibile raggruppare alcune emozioni. Gli incontri complessivi possono essere sette, a cadenza mensile, oppure nove, includendo uno introduttivo, durante il quale valutare assieme le aspettative e avviare il viaggio e uno conclusivo, in cui ricapitolare il percorso compiuto, chiudere l'esperienza e raccogliere i feedback.

Mi preme una considerazione in particolare.

Nei miei corsi, per la mia formazione di stampo umanistico rogersiano, il facilitatore stesso resta *coinvolto* nel processo dello scambio di gruppo e nel cambiamento. Si chiedeva Rogers nel 1970, al tempo in cui fu pubblicato il suo caposaldo¹ che cambiò per sempre la storia della psicologia e il modo di concepire la relazione (terapeutica):

Posso essere tale da venire percepito dall'altra persona come degno di fiducia? [...] posso essere abbastanza espressivo, come persona, da far sì che ciò che sono venga comunicato in modo inequivocabile?

Assumere questo atteggiamento non vuol dire togliere spazio ai corsisti o perdere di vista il proprio ruolo, ma dimostrare autenticamente

1. Rogers, 2007.

che le emozioni *si sentono e sono vive anche in chi le presenta*. A me personalmente è capitato di scegliere quali emozioni presentare ai corsisti, non dando una scaletta prestabilita, ma valutando quando sarei stata pronta ad *accogliere* l'emozione per poi presentarla.

Mi piace l'idea del coinvolgimento, perché come facilitatore – un po' anche come cercherò di fare nel corso di questo testo – si diventa la dimostrazione reale di come le emozioni siano *parte di noi*.

Se decidete, invece, di leggere il testo da soli, potrete dedicare ad ogni emozione una settimana. In questo modo vivrete un “incontro privilegiato” con ogni emozione proposta; potrete conoscerla e sentire cosa succede dentro di voi, prima di passare alla successiva.

Inoltre, leggete con attenzione anche le sezioni che vi sembra non vi riguardino, come quella relativa a esercizi o, per esempio, ai lavori di coppia: costituiscono comunque spunti di riflessione e di crescita.

Una volta accese è un peccato spegnere le emozioni e una crescita conoscerle, raccontandole sia a se stessi (consapevolezza) che agli altri (condivisione).

Buona lettura e buon percorso!

Spunti per l'incontro con la gioia

Parlare di gioia è sempre un'esperienza piacevole, direte voi. Come darvi torto? Borgna¹² afferma che la gioia è “*un'emozione debole e talora impalpabile, ma, in ogni caso, di grande significazione umana... una struttura fondamentale della vita*”.

La gioia ci illumina volto e spirito, è una festa, che immagino come una continua *Primavera*, com'è rappresentata mirabilmente nel quadro di Botticelli (1482).

Pensate che sul tema della gioia si è prodotto di meno rispetto alle altre emozioni che generalmente vengono considerate “negative” (ma non da noi!): è stata data forse per scontato, quasi *banalizzata*.

A un corso, a cui una collega mi aveva chiesto di partecipare come uditrice, avevo sentito il formatore chiedere ai partecipanti se preferissero essere ottimisti o pessimisti. Dietro risolini e sulla scia dell'ovvietà della risposta convenuta, si rispose l'ottimismo. Speravo che nessuno mi avrebbe interpellata, come avevano fatto fino a poco tempo prima, dato che il gruppo era piccolo e piacevolmente curioso. Mi stavo lentamente nascondendo sotto il tavolo, perché supponevo che, entrando nell'argomento, per come si erano svolte le conversazioni fino ad allora, la domanda posta anche a me sarebbe potuta scaturire da un momento all'altro. Così grazie al cielo non fu, perché ormai rimaneva

12. Borgna, 2009.

troppo poco tempo alla chiusura e ci eravamo già dedicati ai saluti finali. Purtroppo, per fedeltà a me stessa e ai miei valori di stampo rogersiano, non avrei potuto mentire. Ero infatti inorridita: il mito del mio Leopardi si stava sgretolando di comune accordo sotto ai miei occhi!

Certo, nella gioia stiamo meglio, nella tristezza stiamo peggio, *ma è proprio solo tutta qui la potenza della gioia?* Non credo che sia meglio l'ottimismo o il pessimismo, la gioia o la tristezza. Mi vengono in mente splendide canzoni di gioia – noi italiani figli di *O sole mio* –, ma anche inimitabili poemi o ballate che nascono proprio dall'espressione della tristezza, come *Marinella* di De Andrè.

Sono emozioni parte della vita entrambe, con la stessa pari dignità, che si dispongono agli estremi di un *continuum*.

Non si può parlare di una senza l'altra, come stiamo dimostrando. Non si può **vivere a pieno l'una senza avere esperienza dell'altra**. Non si può saperne abbastanza della gioia, se non si è vissuta la tristezza. A questo proposito, mio padre, a chiusura delle vacanze, mi ricorda sempre che non sarebbero così belle se ne fossimo abituati! Come a dire che se conosci l'impegno e la fatica del lavoro, allora la vacanza è un pieno abbandono alla libertà. Allo stesso modo, dopo aver vissuto momenti di tristezza, quando arriva la gioia siamo pienamente in grado di apprezzarla, in tutta la sua potenziale intensità, come mai ci sarebbe potuto capitare prima.

Come formatori potreste trovarvi in un gruppo all'interno del quale qualcuno, proprio in quel giorno o periodo, provasse un sentimento contrastante come la tristezza.

Questa è semplicemente una provocazione che ho voluto lanciare nelle prime righe di presentazione di questa meravigliosa emozione, per sottolineare come sia **relativo** anche il significato, la “cornice” delle nostre emozioni.

Alcune persone possono essere affezionate alla tristezza perché le fa sentire coccolate dai pro-

pri cari, oppure possono avere *paura di essere felici*, inconsapevolmente o meno. Ricordate la famosa frase “*Capita a volte di sentirsi per un minuto felici. Non fatevi cogliere dal panico: è questione di un attimo e passa*” (G. Bufalino)?

Il formatore durante il corso avrà particolare cura di tutte queste sfaccettature, di questi modi di sentire. Sarà sua cura, per esempio, *preparare il terreno* per l’incontro con la gioia, magari servendosi della musica e accogliendo i corsisti nella stanza con un sottofondo gioioso.

Lo stesso può fare il lettore: può lasciarsi andare pensando alla gioia anche se è triste, oppure può rimandare la lettura di qualche giorno a quando se la sentirà (*non c’è un “dover” essere felici*). Un mio amico diceva: “Non devo per forza essere allegro, se sono triste voglio restare un po’ triste”.

Inoltre, pensate: gioia e tristezza certe volte **si confondono**, infatti certe volte piangiamo di gioia...

Lo stimolo di questo incontro sarà anche di saper assaporare, attraverso la gioia, la pienezza, il senso e il gusto della vita.



“Lavora” su di te!

Il tuo rapporto con la tua gioia...

È anche per te un’emozione così scontata che ti sembra strano parlarne?

Fa profondamente parte della tua attuale situazione di vita?

... oppure, al contrario, è lontana dalla tua esperienza di vita in questo momento?

Hai mai provato la “paura di essere felice”? O ti consenti facilmente la gioia?

Inoltre, a te, a tua volta, piace far gioire qualcuno?

Manifestazione fisica

La persona gioiosa è quella più frequentemente presente in tutti i cartelloni pubblicitari: *sorriso, occhi lucenti, viso disteso*.

Durante questo percorso sulle emozioni – che lo si svolga di persona, nel gruppo o attraverso la lettura del testo – abbiamo anche già visto che uno degli elementi impagabili che si possono acquisire, oltre ad una maggiore *consapevolezza di sé*, riguarda la scoperta della **varietà** con cui le emozioni si manifestano in modo diverso in ogni singola persona.

Per esempio, personalmente mi viene spontaneo, per come sono io e per la mia esperienza di vita familiare, associare sempre la gioia al sorriso. Ho immaginato per anni che questo binomio fosse inevitabile e non dev’essere così poco diffuso dal momento che mi è capitato, in più di una circostanza, di essere etichettata come una persona spensierata per il fatto di essere sempre particolarmente sorridente. In momenti faticosi della mia vita non ho mai perso il mio sorriso, ma era semplicemente una dimostrazione della mia apertura alla vita e alle persone che incontravo, mentre dentro mi capitava di essere anche molto infelice.

Viceversa, ci sono delle persone – credo che anche voi ne abbiate presenti nella vostra esperienza – che sono costantemente serie. Alcune di loro è probabile siano davvero tristi, per altre è solo una “postura facciale” e in realtà non solo sono gioiose, ma sanno anche fare del sano spirito!

Credo che sia importante *sfatare* le associazioni più banali, perché possono farci incorrere nel rischio di interpretare le emozioni.

Ci può capitare di assumere questo atteggiamento sia con gli altri, sia con noi stessi, quando per il fatto di dover essere, per esempio, sorridenti al lavoro non ci concediamo la *consapevolezza di essere* (anche) tristi. O viceversa,

certe volte siamo così concentrati nella “parte” di chi è in difficoltà, che non ci accorgiamo di essere (anche) felici.

Ci provoca Watzlawick¹³, nel suo simpatico breviario sull’infelicità: “*Parliamoci chiaro: cosa e dove saremmo senza la nostra infelicità. Essa ci è, nel vero senso della parola, dolorosamente necessaria*”. E – mi viene da chiederci – cosa e dove saremmo senza la nostra gioia? Essa ci è allegramente necessaria.



“Lavora” su di te!

Fisicamente come esprimi la tua gioia? Nel sorriso o sei piuttosto una persona gioiosa ma seria?

Ti è mai capitato, per esempio, di saltare di gioia o di “non stare nella pelle” dalla gioia?

La gioia illumina il volto: ti è mai capitato di vederti allo specchio o in foto mentre ti brillano gli occhi?

La gioia associata all’amore: ti ricordi se e quando ti ha fatto provare le “farfalle allo stomaco”?

Dal mondo ancestrale

Già è bello semplicemente vivere la gioia, non sarà mica addirittura anche utile? A che cosa serve la gioia?

La bellezza in sé è in grado di bastare a se stessa e non ha bisogno di ulteriori giustificazioni rispetto

al suo essere: ci accontenteremmo della gioia solo per poterla vivere, anche se non fosse utile!

Abbiamo già visto, man mano che ci addentriamo ad acquisire sempre maggior domestichezza con il campo emotivo, quanta *profondità* ogni emozione nasconda in sé.

Anche la gioia è così profonda: non è solo un’emozione che ci capita di provare e che si esaurisce semplicemente in se stessa, nel puro fatto d’esserci, anche se esiste piacevolmente. Ma esiste anche per un perché. I “perché” in questo caso hanno a che fare con la **nostra identità**. Ricordiamo che le emozioni sono amiche e che ci aiutano ad affermare la nostra identità-unicità: la gioia esiste e “serve” perché ci ricorda che cosa ci fa star bene, perché ci definisce, ci dice chi siamo e che cosa vogliamo.

Quando ho lavorato per un certo periodo alla scuola dell’infanzia, in affiancamento ad una brava e appassionata insegnante di sostegno, ricordo che lei spesso insisteva nel far scegliere ai bambini che cosa desiderassero, fin dalle cose più semplici. Ai bambini che lei sapeva più timidi e che nei sacchetti delle caramelle, durante le ricorrenze dei compleanni, pescavano a caso, richiedeva l’impegno della scelta. Potremmo considerarla in questi termini: qual è la caramella che ti rende più felice?

Per noi adulti il parallelo all’esempio delle caramelle potrebbe essere rappresentato dalla ricerca di ciò che desideriamo davvero, autenticamente, di ciò che ci fa essere pienamente felici, pienamente noi stessi: pensate alla scena del film *La grande bellezza* (Sorrentino, 2013), in cui il protagonista sceglie di non perdere (più) tempo a dedicarsi a qualcosa che non desidera. Ricordiamo sempre che nel mondo ancestrale la **spontaneità** aveva la meglio, frutto del contatto più diretto con l’istinto e con la natura: noi uomini nasciamo così, liberi. Le convenzioni sociali poi ci possono portare a decidere di scegliere la caramella velocemente e quindi a non badare poi tanto al gusto. Potremmo invece

13. Watzlawick, 1997.

scegliere di dedicare del tempo a ciò che in realtà ci interessa e che invece trascuriamo solo per paura di far perdere tempo agli altri, per “educazione”, “forma”, “gentilezza”: magari ci metteremo un attimo in più a cercare la caramella alla fragola e gli altri ci aspetteranno... ma, vi immaginate, che gioia assaporarla?

Il rischio di trascurare la nostra preziosa gioia è dimenticarci, alla lunga, **di noi stessi**. So che in questo parallelo, vi tornerà alla mente il nostro Narciso che nel suo biglietto da visita più diffuso guarda solo a se stesso... Non voglio elogiarlo, né incoraggiare *quel* Narciso in nessuno di noi – al contrario –, ma io mi sono immaginata una gioia che nasce sia dal contatto e dalla compagnia con gli altri, sia dall’altrettanto importante contatto e compagnia con se stessi: **due facce della gioia**, due facce del senso della vita stessa...

Contatto con la propria gioia

Il fatto è che se solo lasciassimo parlare la nostra gioia, *sapremmo benissimo* qual è la direzione verso la quale andare.

La mia carissima terapeuta un giorno mi disse: “Prova a fare delle domande alla vita. Attenta però che poi lei risponde...”. Quello che intendeva è che la gioia è sia l’effetto di un vissuto, sia il frutto della nostra predisposizione ad essa. Per esempio, siamo felici perché abbiamo provato un’esperienza appagante, che ci ha fatto star bene. Ma possiamo essere felici anche conquistandoci quest’emozione, in un percorso durante il quale seguiamo – come Hansel e Gretel – le piccole gioie come indicatori della strada verso la nostra piena realizzazione. Vediamo entrambe queste esperienze. Per prima la gioia vissuta. Tutti noi teniamo custoditi, nei nostri scrigni più preziosi e nei nostri album fotografici, eventi a noi cari della nostra vita, amorevoli ricordi che non appassiranno mai.

Oppure, in certi altri momenti, non siamo stati noi stessi i protagonisti della nostra gioia ma l’abbiamo vista nelle persone attorno a noi. Sono queste rispettivamente la gioia vissuta e quella che vorremmo vivere e vediamo (invidiamo?) negli altri.

C’è però anche un **predisporre** alla gioia.

Un po’ come ho invitato il formatore ad accogliere i corsisti nel giorno dedicato alla gioia con una musica, anche noi stessi nella nostra vita possiamo prepararci ad accoglierla a braccia aperte.

È ovvio aspettarla, direte. Credo che ognuno abbia il proprio modo, imparato o meno in famiglia o nel proprio personalissimo muoversi attraverso le circostanze: qualcuno fra noi l’aspetta con ansia, altri con paura, con rabbia, con nostalgia, altri la desiderano talmente tanto che non l’aspettano magari più per non esserne delusi... Oppure qualcuno, fra di voi, la sente già, in questo momento.

Vi è mai capitato di vedere i sorrisi delle persone più in difficoltà nel nostro mondo? Tengo tuttora cara una foto, che mi è stata regalata, di un bimbo del Mozambico, sorridente, aperto, nonostante tutto, alla vita.

Credo che l’importante sia darci forse **noi stessi** per primi la *possibilità* di vivere la gioia, come fa quel bambino del Mozambico che, a sua insaputa, tanto può insegnare. Andreoli, in un articolo del 2002¹⁴, afferma che “*la gioia non è oblio del dolore proprio o altrui, ma è gioia dentro il dolore*”.

Ci sarà spesso capitato di dare il merito della nostra gioia a qualcosa di **esterno** da noi. In questo caso leghiamo la nostra gioia alla presenza o meno degli altri, dei soldi, del lavoro, delle amicizie, del partner... È un processo inevitabile e naturale a cui siamo allenati da sem-

14. Andreoli, La gioia, in “Avvenire” 8/01/2002.

pre, in particolare nella nostra società consumistica¹⁵ in bilico tra essere e avere.

Ma, infondo – vi starete dicendo –, come non farlo? Come fare a meno di quanto sopra menzionato: senza soldi e lavoro non si vive, senza amici e amore ci sentiamo smarriti.

Provate ora un po' a pensarla così: se avete un lavoro è grazie a voi, se avete degli amici è grazie alle vostre doti che loro ci sono e continuano a scegliervi. Quando vivete la gioia, **congratulatevi** con voi stessi, perché a voi il merito – non (solo) “fortuna” – di viverla o di averla vissuta.

Infine, io trovo ci sia anche un aspetto “**morale**” nella gioia. Non so se ci avete mai pensato, ma certe volte la gioia personale viene fatta dipendere dalla mancata gioia di qualcun altro.

Vi vorrei chiedere: se tu sei felice a discapito di qualcun altro, sarà pur gioia sì, ma... di che tipo? A me non sembra “pura”...



“Lavora” su di te!

Che cosa ti rende gioioso o, in altri termini, che cosa definisce il tuo “io”?

Dipende da qualcosa di esterno a te o sei capace anche di farla albergare dentro di te?

Fa parte del tuo essere o l'hai persa? (come mai?)

La cerchi, l'aspetti?

Ti dai il diritto di viverla e, quando succede, te la riconosci?

... oppure hai smesso di farlo?

Sai congratularti con te stesso per i tuoi momenti di gioia?

Esperienza di gruppo

Nel confronto di gruppo potranno fioccare molte considerazioni sulla gioia. Lasciatele fluire.

Saranno un toccasana per tutti.

Tenete però conto ed esplicitatelo, se lo desiderate, che nei confronti della gioia si può provare anche una sorta di *diffidenza*, per paura o per scaramanzia che, come sia arrivata, scappi.

Oppure è naturale che si provi anche una sorta di *pudore* nell'ammettere di trovarci in una condizione positiva, forse per “rispetto” verso chi non si trova in questa situazione...

Disegno

Ricordiamoci noi da bambini. Come la vivevamo nel gioco, nel movimento corporeo.

Proviamo a ricordarci dell'io di allora e a disegnarci.

Magari, durante il disegno, accompagnate i vostri corsisti con alcune sollecitazioni verbali, aiutandoli a richiamare quei momenti. Se ve le sentite, provate una sorta di “*accompagnamento da fantasia guidata*”.

Per esempio, potreste ricordare che per il bambino la gioia è elemento di crescita. Così lo è l'esperienza indimenticabile di essere anche fonte di gioia per i propri cari.

Ricordate gli effetti della gioia, che ci ha reso e ci rende coraggiosi, pieni di vitalità, di fiducia.

Fra gli eventi gioiosi, l'innamoramento è il primo movente. Fate ricordare l'amore da bambini.

E poi come erano? Sempre sorridenti? Seri?

Infine invitate i vostri corsisti a prendere contatto con quel bambino disegnato, a perdere anche un po' il controllo come facevano allora, *a ritrovare la loro parte infantile dove il contatto con la gioia era così limpido e immediato.*

15. Fromm, 1977.

Un brano di gioia

Leggete un brano che vi piace particolarmente e che esprime, secondo voi, la gioia.

Se desiderate, stampatelo per tutti i partecipanti e consegnatelo. In alternativa, fate loro chiudere gli occhi e quindi leggeteglielo.

A me piace particolarmente anche il mondo poetico. Pensate alla famosa frase di Hawthorne:

“La felicità è come una farfalla; se l’inseguì non riesci mai a prenderla, ma se tu ti siedi tranquillo, può anche posarsi su di te”.

Credo che l’importante sia che il primo ad amare il testo sia il formatore, quindi i corsisti possono sintonizzarsi o meno. Non è importante se a loro il testo non piace o se non riescono a ritrovarvi la stessa gioia. L’importante è che, attraverso di voi, la *respirino*.

Lasciate quindi spazio perché ognuno ritrovi, nel brano, se stesso; perché ognuno senta se la gioia risuona dentro di sé oppure date spazio perché la possa trovare in altre parole, magari anche in antitesi con le vostre.

Lasciate il tempo perché, in definitiva, ognuno provi a lasciar emergere il proprio potenziale di gioia.

L’apertura di voi formatori è decisiva perché i corsisti sperimentino di “poter essere/scegliere” ciò che li esprime meglio.

Esperienza di coppia

Nella vita di coppia si condividono delle indimenticabili esperienze di piacere, che contribuiscono a edificare l’identità condivisa del “noi”.

Per esempio, con le coppie del corso, con trasporto si è condiviso il momento del primo incontro e della nascita del primo figlio. Una loro gioia che è arrivata di riflesso, forte, anche a me come formatrice.

Nei percorsi Gordon di cui sono formatrice Autorizzata, c’è tutta una sezione dedicata alla valorizzazione delle relazioni significative attraverso la *comunicazione all’altro* del sentimento di piacevolezza (“autorivelazione” e “messaggi positivi in prima persona”). Così anche nella coppia comunicarci la gioia dello stare assieme o ricordare la gioia dei momenti trascorsi assieme, ci rafforza, ci farà affrontare con motivazione le difficoltà quando le incontreremo, ci ricorda il bene che ci unisce.

Non c’è però sempre **sincronia**, ricordavamo, nelle emozioni: ci può capitare di attraversare un piacevole momento di vita, mentre il nostro partner magari ne sta affrontando uno più faticoso, triste. Non condividiamo sempre lo stesso sentimento. Il fatto di essere coppia non solo non è indice di sincronia, ma nemmeno della *necessità* di trovarvisi.

La fatica e la bellezza dell’incontro forse sta proprio nello stare sul sentimento personale e, nel contempo, andare verso l’altro per sintonizzarci sul suo. In gergo tecnico si tratta di **empatia**, ovvero sentire quello che sente l’altro.

Per esempio, facendo un passo indietro nel tempo, al momento in cui nasce la coppia stessa, c’è una tendenza ad andare verso chi è in *sintonia* con il nostro spirito emotivo: ci si può scegliere perché si è simili. Mi capita di vedere coppie che non potevano che essere tali perché entrambi si presentano come persone vitali, socievoli e solari o, viceversa, come persone impegnate e serie. Dall’altro lato, non possiamo non considerare che ci possa essere anche un’implicazione del *contagio* nella scelta, che di solito si usa chiamare “compensazione”: nel gergo popolare si dice che “gli opposti si attraggono”.

La scelta

A partire da queste suggestioni, fate riflettere le vostre coppie sulle loro dinamiche interne rispetto alla scelta:

Com'è stato per voi? Vi siete scelti perché entrambi gioiosi e predisposti alla gioia?

O perché più predisposti ad altri sentimenti, anche malinconici, per esempio?

Oppure trovate che la vostra coppia è "mista", con uno di voi più gioioso che magari è anche trascinate verso i vissuti di gioia?

Sincronia e diacronia

Inoltre lasciate loro spazio perché considerino, rispetto alla gioia, il loro andamento sincronico o diacronico:

Come vi sentite quando riuscite a vivere insieme l'emozione della gioia?

E come, quando uno solo dei due la prova? Cosa succede?

Sono felice quando...

Date la possibilità a ognuno di raccontare all'altro la propria gioia. Potrebbe essere qualcosa che l'altro conosce benissimo o qualcosa di nuovo.

In alternativa, potete farlo scrivere ad ognuno su un foglio colorato e farlo poi consegnare al partner.

Si noti: la funzione dell'esercizio non è chiedere all'altro alcunché (non chiedere-pretendere che l'altro *ci renda felici*), ma solo **raccontarsi** e **ascoltarsi** reciprocamente.

Compiti di riflessione

Esprimere la gioia

Chiedete una **definizione** in termini di parole, frasi, racconto, ricordi oppure un'**immagine** che la descriva. In alternativa, fate cercare una **musica** che ognuno di loro associa a quest'emozione.

Come compito di coppia potrebbe aggiungersi, a questo, anche il "compito" della ricerca di una definizione o di un'immagine comune.

Lasciate un foglio ciascuno, con suggestioni simili a quelle che seguono per stimolare alla riflessione e a "sentire" la gioia:

Quanto mi è consona?

Che cosa mi fa gioire?

La cerco? Me la consento? Me la vivo?

Come mi sento quando la provo?

Quando e quanto la sento in compagnia o in solitudine?

Quando la vedo nell'altro (o negli altri) e non mi appartiene, che effetto mi fa?

O, al contrario, cosa sento quando mi appartiene e non appartiene all'altro? Che cosa gli chiedo?

Spunti per l'incontro con la tristezza

La tristezza, secondo la mia visione del corso, rientra in una logica di "emozione conclusiva": la chiusura ha, in un certo qual modo, uno stretto contatto con la tristezza. La fine di un corso, il distacco dai propri compagni di viaggio, la fine della lettura di un testo che abbiamo amato richiamano questo sentimento, per poi superarlo.

Ricordo quando, durante il mio corso per diventare counsellor, si era parlato proprio della chiusura. Ad un certo punto, vicini alla pausa della mattinata, ci siamo scoperti tutti affamati! La sensazione intensa, che ci aveva accomunati, era di vuoto allo stomaco. Nel quarto d'ora che è seguito, chi si è lanciato al bar, chi direttamente al panificio, chi ha sfoderato merendine dalla borsa. Alla ripresa dei lavori, al centro della stanza di ritrovo, avevamo posizionato dei viveri, cosicché, se la sensazione si fosse ripresentata, avremmo potuto placare quel senso... di vuoto.

L'ho esplicitato ai miei corsisti, durante il nostro percorso.

Il giorno successivo, è accaduto un movimento nuovo anche in me stessa e ha avuto a che fare con il "sentire" più intensamente quest'emozione, proprio dopo averne parlato: dopo averla presentata ai corsisti, anche io mi sono trovata a riflettere più intensamente sulla mia tristezza.

Il **raccontare** è importante, non basta sapere che quest'emozione esiste: nel momento in cui

parliamo, si apre nuovo spazio a vantaggio della nostra consapevolezza.

Sento però di esplicitare il sentire della gran parte di voi secondo il quale provare tristezza non è propriamente una sensazione piacevole. Tutti preferiremmo essere felici, piuttosto che tristi. Eppure, come abbiamo imparato per le altre emozioni, anche la tristezza ha *un senso e un motivo d'esistere profondi*.

Anche la tristezza ci è estremamente utile.

Andiamo allora a scoprire assieme i motivi della sua importanza, non prima di aver preso contatto con la nostra personalissima tristezza...



"Lavora" su di te!

Quando sei triste?

Che rapporto hai con quest'emozione? La conosci bene, è fin troppo presente nella tua esperienza di vita?

Oppure, al contrario, ti sembra di averla quasi sempre sfiorata... e, per questo, avendone meno confidenza, non vorresti aprirle le porte per paura di farle prendere troppo spazio?

Che cosa ti rattrista?

Manifestazione fisica

Generalmente una persona triste presenta un viso con *le parti inferiori delle labbra che si abbassano, le palpebre superiori degli occhi cadenti, lo sguardo perso nel vuoto*.

Mi fa sempre sorridere guardare le telenovelas, in cui, nonostante la discutibile abilità degli attori, si

svela sempre il sentimento insito nei protagonisti, specialmente se sono tristi e quello diventa il movente di nuovi drammi cinematografici.

Eppure, nella realtà, scoprire la tristezza non è affatto facile. Specialmente in certe persone. Mi ci metto anch'io che personalmente sono sempre riuscita a nasconderla mirabilmente, con inevitabili conseguenze non sempre positive e vantaggiose.

Proviamo a vedere la tristezza nelle sue diverse sfaccettature, come abbiamo fatto per le altre emozioni.

C'è intanto, come dicevamo, una tristezza *celata* e una tristezza *manifesta*.

C'è inoltre un *lato sociale* della tristezza, ovvero, quando gli altri sanno che siamo tristi. Può essere che reagiscano premurandosi per noi, coccolandoci più del solito, attuando meccanismi di protezione, anche se non è sempre detto che noi li gradiamo (o che loro lo facciano). Oppure può essere, al contrario, che la tristezza allontani gli altri da noi...

C'è poi un modo di essere tristi più profondo, una sorta di tristezza *riflessiva*: alcuni di noi, di fronte al sentimento della tristezza si chiudono in se stessi, si fermano a ragionare.

Dall'altra parte, però, c'è anche una tristezza che rende *più frenetici*, per cui può essere che alcune persone, invece di rallentare i propri ritmi, aumentino le occupazioni della vita. Chi si comporta secondo questa modalità non trova appositamente del tempo, sperando – consciamente o no – che la tristezza se ne vada da sé. È un atteggiamento ingannatore, che attuiamo magari per difenderci dall'idea, dal rischio, di poter soffrire qualora ci fermassimo a sentirla. Pensiamo anche alla disposizione di alcuni di noi ad aiutare gli altri, i figli o gli amici... Certe volte forse lo facciamo anche *per distrarci* da noi stessi, dai nostri pensieri tristi.

Vi è mai capitato?

Riconosciamo, quindi, che anche la tristezza è **multiforme** e... che ogni sua forma ha la propria dignità.



“Lavora” su di te!

Qual è “la forma” della tua tristezza?

È celata o manifesta?

Riguardo al tuo lato sociale della tristezza... che reazione suscita la tua tristezza negli altri attorno a te? Questa loro reazione ti “condiziona”, ovvero, ti fa venire voglia di mostrarla o ti fa passare la voglia di mostrarla loro?

Anche la tua è una tristezza riflessiva? O è piuttosto frenetica?

Hai mai pensato se per caso cerchi di “frenare” la tua tristezza concentrandoti su quella degli altri?

Dal mondo ancestrale

Come tutte le altre emozioni, la tristezza ha un'utilità vitale. Ha una fondamentale funzione adattiva, perché permette all'organismo di ritrovare il *proprio equilibrio*.

Pare che, in tempi antichi, la tristezza aiutasse a salvare la vita, **proteggendo** l'uomo nel momento di sua maggiore vulnerabilità. Quando l'uomo preistorico, per un lutto o per un evento che lo aveva reso triste, si trovava senza forza – immagino, per esempio, aver perso un combattimento o la contesa per la propria donna –, si rifugiava nella tristezza fino al momento in cui sarebbe stato in grado di riaffrontare la vita stessa.

La tristezza ci permette di chiuderci in noi stessi per **recuperare** le forze *fisiche o psicologiche* che il nostro corpo ha perso.

Distinguerai innanzitutto due tipi di tristezze: una “fuori” e una dentro di noi. C'è una tri-

stezza che dipende dagli *eventi esterni* e una tristezza *nostra* che ci caratterizza per il colore che diamo agli avvenimenti stessi.

Per esempio, posso essere triste per non aver ottenuto la promozione che tanto desideravo oppure lo posso essere, indipendentemente dal fatto di averla ottenuta, perché, nonostante tutto, ritengo che non sia ancora abbastanza... Nel primo caso, la mancata promozione è un elemento di tristezza “fuori” da noi; nel secondo caso la tristezza è mia interna e posso (rischiare di) “colorare” di una certa sfumatura grigia anche un avvenimento gioioso.

Dal passato, anche se non ancestrale, ci deriva una riflessione sul modo di concepire la tristezza, interpretata diversamente, anche a seconda dei periodi storici: per esempio, nel medioevo è stata associata al *peccato* oppure, nell'Ottocento, è stata associata alla “*posa*” romantica di contemplazione della natura, di piccolezza di fronte all'infinito o, ancora, è stata associata al “*genio*”. Ora siamo figli dell’“età della tecnica” ed è evidente una proporzionalità fra tristezza e inoccupazione nel lavoro. L'uomo di oggi investe gran parte del proprio essere nella vita lavorativa, associata al necessario guadagno, ma anche al successo, alla realizzazione sociale, alla dignità dell'essere utile.

Per certi versi il concetto è che *ad ogni tempo* corrisponde “una certa tristezza”. Benasayag e Schmit²⁰ scrivono il testo “*L'epoca delle passioni tristi*”, dove sottolineano la presenza di una tristezza diffusa che “*caratterizza la nostra società contemporanea, percorsa da un sentimento permanente di insicurezza e precarietà*”.

Galimberti, dal canto suo, denuncia che l'*ospite inquietante*, rappresentato dalla tendenza al nichilismo, si manifesta drammaticamente anche nel **deserto emotivo**: è chiamata così la paura di sentire, che noi con il percorso proposto da questo testo stiamo cercando di superare assieme.

20. Benasayag, Schmit, 2009.

Allora, vediamo che diventa essenziale il riconoscimento delle emozioni, anche quelle scomode, perché ci identificano in quanto uomini, ci fanno essere consapevoli e quindi attivi protagonisti della nostra vita. A me personalmente spaventa l'idea di muovermi in un “deserto emotivo”, che – per quanto il deserto sia affascinante – nel campo emotivo mi evoca il senso di solitudine, di monotonia (anche di colori)... preferisco uno sbocciare di varietà, di incontri... di emozioni, dunque.

Contatto con la propria tristezza

Quando, durante il corso, ho presentato la tristezza, mi sono sorpresa nel constatare che considerarla come amica fosse un'idea abbastanza condivisa. Eppure un corsista ha espresso da subito la propria perplessità, poco verbalmente ma molto non verbalmente. Mi sono premurata di dire che per la tristezza non si muore, ma la sua espressione mi ha dato chiarezza: era proprio quella la sua preoccupazione.

Passi l'emozione in sé, quindi la fatica di viverla, ma quello che spaventava della tristezza erano soprattutto le sue *conseguenze*. Sono convinta che di tristezza non si muoia e per spiegarne il motivo anche a voi, ho bisogno di presentarvi le diverse sfumature rispetto all'**intensità** con cui si manifesta. Vediamole assieme.

La *tristezza* è una reazione naturale di fisico e psiche.

La *disperazione* è un'intensa tristezza.

La *depressione* è la tristezza protratta. Si caratterizza per autocolpevolizzazione, disistima, perdita di senso, perdita dell'orizzonte e del futuro (che invece la tristezza mantiene).

Altra cosa è lo *stato depressivo*, che per essere diagnosticato e trattato come malattia, secondo il DSM V (*Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*) deve presentare determinati

parametri per un periodo di tempo continuativo di almeno sei mesi di seguito.

Secondo questa distinzione, non è la tristezza ad essere “pericolosa” quanto lo stato depressivo o eventualmente lo è la preoccupazione che la tristezza si evolva progressivamente, secondo i diversi stadi, *verso* lo stato depressivo.

Aggiungerei un altro aspetto, insieme, però, ad arricchire ulteriormente le nostre riflessioni: la depressione, paradossalmente, in certi casi, può essere accettata più facilmente perché può essere guarita con farmaci, mentre, per la tristezza, la soluzione nasce dalla *ricerca personale* e consapevole di un nuovo equilibrio: ha che fare con noi stessi, richiama una nostra piena responsabilità individuale nel gestire le nostre emozioni.

Sono figlia di un approccio che ripone grande **fiducia** nell'essere umano, nella sua capacità di riprendersi anche dopo le grandi prove della vita e, soprattutto, nella tendenza naturale dell'uomo a scegliere la vita e la strada verso la propria tendenza attualizzante. Scriveva Rogers²¹:

“...l'approccio centrato sulla persona ha le sue basi in una fiducia fondamentale negli esseri umani e in tutti gli organismi... Possiamo dire che c'è in ogni organismo, a qualsiasi livello, un flusso sotterraneo di movimenti verso una realizzazione costruttiva delle sue inerenti possibilità... Il termine che viene usato è tendenza attualizzante”.

Non voglio dimostrarmi troppo “leggera” rispetto alla serietà di questo tema, ma credo fermamente nel potere della tristezza e nella possibilità dell'uomo di coglierlo senza restarci irrimediabilmente invischiato.

Non posso dire di amare con trasporto i momenti in cui sono profondamente triste: non sarei sincera. La tristezza mi ha procurato anche tanta rabbia, dolore, senso di impotenza e, se qualcuno seriamente avesse l'intenzione di

21. Rogers, 2012, cap. sesto “I fondamenti di un approccio centrato sulla persona”.

dirmi che tanto poi passa, anche se tuttavia è un'affermazione ragionevole, dubiterei della sua consapevolezza di quanto la tristezza possa far soffrire... e magari mi arrabbierei per non essere stata compresa.

La tristezza, però, non è tutta depressione, anche se spesso, per esempio, pure nel particolare del quadro di Klimt, *Le tre età della donna* (1905), non è chiara la distinzione: la donna che rappresenta l'età della senilità e del declino ha le mani sul volto in un gesto che a me sembra disperato.

La tristezza può far paura, sì, ma non è negandola che la superiamo. Sta di fatto che – un po' come la rabbia o la paura – c'è una tendenza sociale **a coprire** la tristezza: pensiamo all'influenza culturale e familiare.

Con alcuni amici che mi superano nell'età di una trentina d'anni, ragionavamo sul modo di affrontare il lutto. Il mio amico più anziano ne raccontava la naturalezza, mentre io e altri miei coetanei, nel giro di appena un trentennio, ne abbiamo sperimentato la presa di distanza, nel tentativo sociale di allontanare il più possibile (almeno apparentemente) la tristezza.

Cultura e famiglia ci condizionano in questi termini. La tristezza, inoltre, viene ammessa di più o di meno anche a seconda del genere o dell'età. Per esempio, viene più facilmente ammessa una donna triste, rispetto ad un uomo; oppure viene più facilmente ammesso un anziano triste, rispetto ad un bambino o a un ragazzino. Come abbiamo notato per le altre emozioni, notate che anche la tristezza è difficile si presenti “pura”: può essere “contaminata” da diverse altre emozioni come per esempio la malinconia, il rimpianto, il rimorso, la rabbia...

La tristezza ci avvisa che qualcosa non sta andando. Nel riconoscerci tristi, cerchiamo quello che la tristezza ci sta comunicando: è un richiamo all'ascolto di sé. Credo che possiamo provare a guardare in faccia quest'emozione, consapevoli che può essere un'importante risorsa per conoscerci di più, un'**opportunità**

per vedere bene che cosa ci abbia intristiti e per dare una *nuova svolta* alle circostanze.

Può essere un richiamo, a mio avviso, anche al non giudizio, alla clemenza che a volte possiamo rivolgere verso noi stessi, all'*accettarci anche così... anche tristi*. Un richiamo al riconoscimento anche dei nostri limiti, alla capacità di ammettere che la perfezione – la gioia eterna – non sono reali.

Mi piace pensare che non sempre (io credo mai) l'essere duri con se stessi possa aiutarci a reagire. Certe volte, anche se nessuno lo fa per noi, possiamo darci una carezza sulla testa, accogliere i nostri sentimenti, sentire la nostra tristezza, ascoltarla, ascoltarci. Si passa da qui, non ci sono scorciatoie: solo se *viste*, le emozioni possono essere gestite, superate. Solo allora è poi possibile abbandonare la tristezza e poi ricominciare. Quando ce la sentiremo.



"Lavora" su di te!

Quale valore dai alla tristezza?
L'accetti e riconosci che può esserti utile, per riflettere o per conoscerti meglio?

Oppure, come per quel mio corsista, anche tu ne hai un certo timore... sei tentato di associarla alla disperazione? Fai quindi fatica a ritenerti triste, anche se certe volte ne avresti ben diritto...

Come l'affronti? Cerchi di scacciarla... o l'ascolti?

Senti un certo istinto a giudicarti quando sei triste? Riconosci in questo l'influenza della società, della famiglia di origine?

Cosa ti fa pensare la mia affermazione secondo cui dobbiamo passarci e non ci sono scorciatoie?

Esperienza di gruppo

Incontro empatico con l'arte

Ad ognuno vengono distribuite delle riproduzioni di ritratti artistici, che rivelano l'emozione della tristezza. Quando i corsisti li ricevono devono tenerli coperti.

Al "via", nel momento in cui si sentono pronti ad accogliere il quadro e il suo significato, lo scoprono.

Viene sempre garantito un momento personale di riflessione, durante il quale chi desidera annotare i propri sentimenti, le proprie sensazioni e riflessioni può farlo. Altri meno abituati a scrivere, potranno anche semplicemente tenere a mente sensazioni e pensieri.

In seguito, lasciate un momento di confronto a coppie: ci saranno dei *quadri gemelli*, per cui le persone che troveranno lo stesso quadro si avvicineranno per confrontarsi.

A fine lavoro, viene dato spazio al confronto collettivo in plenaria.

Esperienza di coppia

Il "messaggio io" di Gordon

È molto interessante, a mio avviso, poter sperimentare la tristezza nella coppia come esperienza del tutto *personale*, da non attribuire come *colpa* all'altro.

Intendo che non è "colpa" dell'altro se siamo tristi, ma nella relazione c'è sempre una corresponsabilità delle azioni.

Imparare a formulare messaggi che comunichino in modo neutro e consapevole l'emozione ci permette di prendere coscienza del nostro stato d'animo, comunicandolo all'altro in modo *chiaro*. È Thomas Gordon a spiegare le potenzialità

dei “messaggi io” o messaggi in prima persona, che si strutturano in questo modo: per esempio, nel momento in cui riteniamo che il partner abbia fatto qualcosa che ci ha rattristati, la modalità per trasmettere il messaggio non sarà “*Tu mi hai rattristato*”, ma “*Io mi sento triste...*”. Anche se non è propriamente l’obiettivo di questo testo trattare come comunicare le emozioni, mi sembra rilevante lasciare anche un piccolo spunto per far riflettere su *quanto incida* nella relazione assumersi la **responsabilità dei sentimenti** e **comunicarli oggettivamente** descrivendoli, piuttosto che attribuire all’altro la colpa di come noi ci possiamo sentire.

Altri spunti

La tristezza dell’altro: come ci sto?

Mi preoccupa, mi preoccupa, mi infastidisce, la comprendo, mi avvicino, mi allontanano?

Riesco a riconoscere che è “sua” (non “mia”)?

Inoltre, rispetto alla differenze di genere, all’essere uomo o donna: il primo che tiene più per sé la tristezza; la donna più empatica, che ha spesso paura di far confrontare l’altro con la propria tristezza, di rischiare di metterlo così a disagio...

Quanto è più accettabile che la donna sia triste più che arrabbiata...

Come vi ritrovate in questi stereotipi?

Compiti di riflessione

La particolarità dei compiti che affidate al vostro gruppo sta nel fatto che sono gli ultimi, per quanto riguarda il corso. Ci rifletterete ancora assieme durante una piccola parte dell’ultimo incontro, che però sarà principalmente dedi-

cato alla chiusura, al riassunto, ai saluti. L’ultimo incontro (nel prossimo capitolo) è importante, perché non chiuderei l’esperienza con l’emozione delle tristezza.

I compiti per casa, le riflessioni che nasceranno su quest’emozione, saranno anche in parte contaminate dal “lutto” rispetto all’esperienza di chiusura del gruppo stesso.

Come formatore, la vostra capacità/la vostra dimestichezza nell’accogliere emozioni importanti di tristezza dipenderà dalla *confidenza* che voi stessi come persone avete con quest’emozione.

Non abbiate paura – anche se abbiamo visto che la paura è un’emozione con tutta una sua grande dignità – né della vostra tristezza, né di quella degli altri: un po’ com’era accaduto, appunto, per l’esperienza con la paura, il corso e il gruppo sono **occasioni privilegiate** per esprimerci rispetto a queste emozioni di solito schivate, nascoste, non viste. Cercate, come formatori, di dar voce e di dimostrarvi voi stessi esempio di accoglienza delle emozioni: per esempio, potreste, eventualmente, se lo provate e se lo ritenete, dichiarare autenticamente anche la vostra “paura per la tristezza”! Ma non dimenticate di essere anche “contenitore” della tristezza dei vostri corsisti, perché loro, per voi, sono al centro.

Ognuno di noi ha il diritto di guardarsi e conoscersi.
È un percorso faticoso, nel quale si può cadere e far male. Nello stesso tempo, è un percorso verso il quale siamo sospinti dalla nostra curiosità: come resistere alla tentazione di passare la vita senza guardarci?
Ecco l'invito di questo testo: che la parte di noi più curiosa e coraggiosa possa prendere per mano quella più timida e preoccupata, per un viaggio prezioso alla scoperta di se stessi.
Lasciatevi stupire da voi, quindi, innamoratevi.
E concedetevi esperienze di scoperta, di amicizia, di confidenza con una parte di noi spesso trascurata, vale a dire con il *mondo emotivo*.
Calma, però. Non avete tra le mani un trattato sul complesso, affascinante e recentemente noto mondo delle emozioni.
Nulla di tutto questo.
Al centro di queste pagine c'è l'urgenza di condividere l'esperienza pratica, in modo immediato e accessibile, non solo per tecnici ma anche per formatori, insegnanti, educatori che desiderano proporre a loro volta un percorso sulle emozioni.
E non sono escluse nemmeno tutte quelle persone che desiderano avvicinarsi a questo mondo per conoscerlo più da vicino e per sperimentarlo su di sé con esercizi e stimoli.

Silvia Cinti è counsellor professionale nel campo della psicologia umanistica rogersiana dell'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona e accreditata dal Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti. Ha approfondito ulteriormente la sua passione per la formazione diventando Formatore Autorizzato del Metodo Thomas Gordon. Si occupa della crescita personale e della formazione degli adulti, genitori, insegnanti, coppie e tutti coloro che si appassionano ai temi della comunicazione e delle relazioni.

In copertina illustrazione di Fabio Magnasciutti

Euro 14,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-428-5

