

ANSELM GRÜN

**RISANARE
LE FERITE
DELL'ANIMA**

*Come trasformare
le emozioni negative*

Queriniana

Prefazione

Tutte le emozioni sono lecite

I computer non hanno sentimenti – le persone sì. Le emozioni muovono ogni individuo. Sono proprio ciò che costituisce le persone. Quando chiedo ad una persona come si sente, la risposta esprime qualcosa sulla sua situazione generale, sulle sue condizioni complessive. Dal nostro rapporto con le emozioni dipendono molte cose. Chi tronca il legame con le proprie emozioni blocca l'accesso a una fonte importante di vita. Le emozioni mettono in moto l'essere umano, gli danno forza e voglia di vivere. Ma le emozioni possono anche sopraffarci e dominarci al punto che ne soffriamo. E possono essere cause scatenanti di conflitti e ferite dell'anima.

Diventa tutto più facile se abbiamo i nostri sentimenti «sotto controllo»? Se superiamo «impassibili» tutti gli impulsi selvaggi, intensi, violenti, che a volte minacciano di afferrarci completamente e di impadronirsi di noi? Forse è soltanto una questione di volontà? Non siamo forse re-

sponsabili delle nostre emozioni, delle nostre «lune», come diciamo a volte – non di rado in tono di rimprovero? È un aiuto se rimuoviamo i sentimenti che forse percepiamo come problematici e cerchiamo di comportarci in maniera affatto razionale e sensata?

Perché la vita riesca è senz'altro importante imparare a gestire bene i nostri sentimenti – anche quelli che spesso giudichiamo «negativi». Non si tratta di reprimerli o di rimuoverli. I sentimenti negativi come l'odio, l'invidia, l'avidità o l'ira, infatti, non si presentano soltanto negli altri, anche se magari lì li percepiamo più in fretta e in maniera più nitida. Anche dentro di noi ci sono simili componenti.

Non siamo soltanto noi a condizionare l'ambiente che ci circonda attraverso il modo in cui reagiamo ad esso e lo affrontiamo. Anche le condizioni in cui viviamo hanno delle ripercussioni sul nostro stato d'animo emotivo. Le pretese esterne, cioè quanto richiesto dal mondo del lavoro, i modelli sociali o le aspettative reciproche in rapporti a due molto stretti o nella famiglia, possono generare stress e determinare le nostre reazioni emotive.

Che lo vogliamo o no, in tutte le nostre relazioni affiorano costantemente delle emozioni: nel rapporto di coppia, nelle relazioni con i parenti, nelle amicizie, nei contatti sociali, all'interno della parrocchia o anche nel rapporto tra colleghi in azienda. Chi vive le relazioni come buone e benefiche, si sente rinvigorito e rafforzato nella comunione

con gli altri. Chi invece le vive come distruttive, pesanti e negative, chi viene ferito nei sentimenti, soffre e sta male.

I problemi in una relazione derivano spesso dal fatto che si rimprovera all'altro la sua suscettibilità. Dietro quest'atteggiamento sta la pretesa: «Non devi essere suscettibile. Non devi avere emozioni, o almeno non emozioni del genere. Altrimenti la nostra convivenza diventa difficile». Ma è vero il contrario. Se le emozioni, quali che siano, vengono rimosse, il rapporto si fa freddo e noioso. Perde la sua energia. Avere la percezione delle proprie emozioni e rielaborarle rende possibile anche una relazione migliore.

Il problema maggiore in tutto ciò è che giudichiamo sempre le emozioni. Perciò è importante liberarsi dall'atteggiamento giudicante. Le emozioni ci sono e basta. A volte proviamo imbarazzo se percepiamo in noi sentimenti vendicativi o sentimenti di offesa o gelosia o invidia. Ma il primo passo è avere, semplicemente, la percezione di queste emozioni. Ci sono, che lo vogliamo o no. E la questione è *come le gestiamo*.

Le relazioni influenzano la nostra vita emotiva. E il giusto rapporto con le emozioni determina se e come riescano le nostre relazioni. Che cosa bisogna fare, quindi, se le persone sono urtate dalle emozioni che affiorano tra di loro, se si rimproverano a vicenda di non avere sotto controllo le proprie emozioni, di essere dominate dai propri sbalzi d'umore?

Soltanto se osserviamo con tutta calma le nostre emozioni, ma anche quelle delle altre persone con cui abbiamo a che fare, senza rimproverarle agli altri, troviamo una strada per capire meglio noi stessi e gli altri. Così possiamo avvicinarci gli uni agli altri e collaborare in maniera più armonica. Soltanto accettandoci per come siamo e accettando l'altro per com'è veramente sarà possibile una buona convivenza. All'inizio, quindi, stanno semplicemente il guardare e il percepire.

Lo illustra bene un celebre racconto sui primi monaci. Tre fratelli di sangue presero strade diverse: uno curava i malati, l'altro era artigiano, il terzo si fece monaco. Dopo un po' di tempo, i due fratelli maggiori andarono dal fratello che era nel deserto pieni di agitazione interiore e insoddisfatti. Gli dissero: «Non sappiamo che cosa ci succede. Troppe emozioni ci confondono». Allora il monaco gettò un sasso nell'acqua del pozzo che si trovava vicino al suo eremo. E invitò i fratelli a guardare nell'acqua. Naturalmente non videro nulla, perché l'acqua era tutta agitata. Dopo un po', quando l'acqua si era calmata, li invitò di nuovo a guardarci dentro. Allora videro i loro volti come in uno specchio¹.

Che nella tradizione monastica ci siano cose importanti da imparare nel rapporto con le emozioni, lo esamineremo

¹ Cfr. *Detti. Collezione sistematica*, Cap. II,29, a cura di Luigi d'Ayala Valva, Qiqajon, Magnano 2013, 101s.

ancora. Ma il messaggio di questo racconto, già qui, è questo: ciò che conta è vedere con più chiarezza e riconoscere così, prima di tutto, come stanno le cose. La riflessione sulle emozioni è un'occasione ideale per conoscere se stessi. Soltanto quando riusciamo a vedere con più chiarezza le sconcertanti emozioni che sono dentro di noi, troviamo anche delle vie per gestirle meglio.

Il tema di questo libro sono le emozioni che viviamo a priori come difficili, che giudichiamo negative o classifichiamo come «cattive». Ne fanno parte l'invidia e la collera e il sentirsi offesi, la vergogna e la paura, i sensi di inferiorità e la gelosia. Che lo vogliamo o no, ci capita semplicemente di essere sopraffatti anche da emozioni del genere. Possono essere molto violente. Spesso sono smisurate e incontrollate e turbano la nostra gioia di vivere, sono un fattore di disturbo per la vita insieme, ostacolano il flusso della nostra vita. Il nostro compito sta nel far tornare limpida l'acqua che è stata intorbidata da simili emozioni. Per poi non soltanto vederci più chiaro, ma anche poter agire con più calma.

Qui si tratterà anzitutto delle singole emozioni. Anche se le esaminiamo una per una, però ci renderemo conto che, in qualche modo, sono tutte collegate. Spesso un'emozione dominante è mescolata ad altri impulsi. All'invidia, ad esempio, ben presto si mescola il sentirsi offesi. La collera ribolle ancora di più se si unisce ai sentimenti di vendetta. E l'ira diventa imprevedibile ed esplosiva se, per esempio,

entra in gioco la gelosia. Si tratterà quindi di riconoscere sempre nessi del genere.

La grande risonanza che hanno incontrato i testi di questo libro nella mia lettera mensile *Vivere con semplicità* dimostra che molte persone sono toccate da questa tematica, se non si considerano sempre le diverse emozioni da un punto di vista giudicante. E anche durante le mie conferenze, le domande del pubblico tornano sempre a ruotare intorno ad argomenti collegati alle emozioni. È avvenuto lo stesso sia nelle mie conferenze in Germania, sia quando ne ho parlato a Taiwan, spronato dalle critiche domande di approfondimento della mia editrice locale, Hsin-Ju Wu. Grazie ad esse ho affinato la mia attenzione in particolare per il rapporto diverso di uomini e donne con i loro sentimenti. Benché naturalmente ci siano delle differenze di impronta culturale nel rapporto con le emozioni, i problemi di base restano sempre simili.

Durante le conferenze le ascoltatrici e gli ascoltatori hanno sempre desiderato che io compissi un rituale insieme a loro. Perciò, dopo ogni riflessione su un'emozione, ho descritto un rituale che può aiutare a gestire bene l'emozione in oggetto.

Spero quindi che questo libro aiuti molti a guardare le loro emozioni senza giudicarle o condannarle, e a gestirle in modo da diventare più tolleranti verso gli altri, ma anche verso se stessi. E che questi sentimenti, alla fine, arricchiscano e fecondino la loro vita e le loro relazioni.