

Come e perché liberare le emozioni

2 giugno 2011 - Articolo di Ruggero Di Giovanna

Link: <http://www.evolfenix.org>

1 Una delle epidemie più diffuse al mondo è l'incapacità di provare emozioni, specialmente quelle partorite dalla candida natura del proprio Io. Sono molteplici le cause che hanno diffuso questa pandemia, ma è possibile evidenziare le più comuni al fine di evitarle. Generalmente chiunque nasce con una particolare predisposizione a emozionarsi vivendo il mondo esterno e quello interiore, è sufficiente osservare i bimbi per comprendere quanto essi siano sensibili agli eventi percepiti. Pian piano la maggior parte di noi va perdendo questa capacità fanciullesca, parafrasando Pascoli, e con essa anche la possibilità di vedere il cosmo sotto un punto di vista più naturale, gioioso e reale. Ciò è dovuto principalmente ad un'autoblocco emozionale costruito ad hoc come difesa a fattori che potrebbero danneggiare il lato sensibile del nostro essere. Ovvero in uno stato "naturale" (in realtà indefinibile, ma se ne considera lo stato in cui l'uomo abbia per nulla eretto i suoi canoni) un uomo potrebbe vivere in un'atmosfera di assoluta apertura mentale che gli permetterebbe di lasciarsi trasportare esclusivamente dalle proprie emozioni che, lungi dall'essere semplici reazioni nervose casuali, guiderebbero le sue scelte nella maniera più consona.

Volendo fantasticare, gli uomini che disegnarono le scene di caccia nelle grotte di Lascaux cercavano di riprodurre eventi che simulassero gli giusti stati emozionali che avrebbero permesso loro di ottenere le probe scelte, quali per esempio una migliore caccia. Già Darwin faceva notare l'importanza delle emozioni nello sviluppo adattivo della specie riferita in dei comportamenti consequenziali alle emozioni, come il contatto esplorativo alla gioia o la fuga alla paura. La costruzione di tali blocchi emotivi avviene soprattutto a causa di consuetudini e caratteristiche culturali tipici della nostra società (quella sapiens sapiens), per cui oggi si impara a innalzare gli stessi muri psichici osservati nei propri tutori.

Il bambino apprende più da ciò che osserva e sente che da ciò che gli viene detto o indicato; è possibile notare come spesso l'infante indeciso su come reagire ad un determinato evento cerchi di cogliere l'espressione dei genitori da cui poi impostare la propria. Quest'ultimi, fin dalla nascita, sono convinti che sia un bene che "l'inesperto e ingenuo" bambino apprenda che il mondo non è solo rose e fiori, e così più passa il tempo più lo riempiono di immagini negative, preoccupazioni, ansie e tutto ciò che di infimo il diavolo possa immaginare. Il piccolo indifeso le prime volte noterà come far passare le emozioni senza filtri lo porterebbe a trascorrere una vita piangendo e disperandosi, poi, comincia ad instaurarsi un meccanismo di protezione semiautomatico che gli eviterà di far sostare nella mente cosciente tutte quelle informazioni negative, appunto il Grande Blocco (GB), il quale andrà rinforzandosi e innalzandosi sempre di più perchè consuetudine vuole che sia corretto guardare 38 telegiornali al giorno e leggere quotidiani che non scrivono altro se non di incidenti, morti, disgrazie e politiche corrotte.

Se si è un po' meno sfortunati si limiterà questo bombardamento di emozioni deleterie alla visione di films e videogiochi cruenti o altrimenti si creerà un alter ego che vivrà nel peggiore dei casi in un mondo fittizio in cui inverosimilmente il gossip e il business del giuoco calcio riecono ad avere una magica importanza e nel migliore dei casi in un mondo dove finalmente il bello desiderato prende corpo.

Più precisamente il pensiero genera parecchi alter ego che vivono tutti la stessa vita ma solo uno per volta; spesso è difficile rendersene conto ma succede.

Sia il GB sia i molteplici Io (anche se sarebbe chiamarli Lui) raggiungono uno stato di automatismo per cui la mente cosciente non ha più bisogno di controllarne i meccanismi che saranno deterministici e verranno attivati attraverso un semplice meccanismo di causa-effetto il cui canone è stato stabilito in principio dalla personale esperienza. Il GB si attiverà ogni qualvolta comparirà il “simbolo” (la mente funziona più per simboli che per altro) e i Lui cambieranno a secondo delle condizioni; si pensi all’impostazione diversa assunta in rapporto alla persona con cui si dialoga: ci si potrebbe accorgere di avere addirittura idee differenti. Fernando Pessoa, che capiva tutto ciò (ma non sapeva come uscirne), chiamava i suoi Lui eteronimi e ci ha convissuto per tutta la vita, essi stessi scrivevano libri a proprio conto e tra di loro avevano una corrispondenza nella quale dibattevano le proprie idee.

2 In verità il GB non fa altro che bypassare le informazioni ricevute, che vanno a finire per la totalità, nessuna esclusa, nelle zone più nascoste della psiche, quali ad esempio l’inconscio (IN) e il subconscio (SC). Che avvenga ciò è un bene, è un modo per mettere da parte una questione per poterla “risolvere” più tardi con la dovuta tranquillità, ma nella pratica tali questioni rimangono messe da parte perché l’organismo non è più abile a frugare nel suo inconscio.

Così tutto quello che viene filtrato da GB è gettato in questa cloaca mentale che ingigantisce esponenzialmente nella sua abietta putrescenza. L’acquisizione degli stimoli non può essere evitata. Se ci si trovasse in una stanza in cui vi sia un televisore acceso e ci si creda “distratti” nel fare altro, si memorizzerà tutto quanto esce da quella ferraglia inutile che sforna idiozie sottoforma di suoni e immagini; la volontà è assolutamente inefficace a evitarlo, un esempio: non pensate (o immaginate) assolutamente ad una ferrari rossa fiammante... beh e adesso ditevi quale immagine occupa la vostra scatola cranica.

Buona parte dei problemi psicologici, depressioni e stress è dovuta ad un’implacabile valanga di nevrosi provocate da processi inconsci irrisolti, le quali riemergono come un fiume in piena sui bassi e fangosi argini rappresentati dai filtri mentali che agiscono nell’altro senso, dall’IN verso la coscienza. L’obiettivo di molti psicoterapeuti è proprio quello di esternare gli input carcerati nell’IN in modo da poterli rielaborare e risolvere.

3 La parte importante arriva nel momento in cui si è scoperto (anche se lo si è sempre saputo) che le attività cognitive sono intellettivamente superiori quando la mente è in uno stato rilassato, senza spazzatura sinaptica, e in uno stato gioioso predisposto a far crescere e giocare le proprie emozioni. Le emozioni negative (EN) intese solitamente come rabbia, ansia, gelosia, paura, effettivamente implementano un deficit nel potere cerebrale, ma per quel che si osserva nelle diverse realtà culturali antiche e contemporanee si potrebbe concludere che non sia salutare ritrovare quel tipo di emozioni tutti i giorni a tutte le ore e che ad esempio la paura sia in fondo una breve sensazione che si trasmuta rapidamente in un’azione.

In uno stato ideale le emozioni negative avrebbero il loro utile ma ristretto spazio, tale da non influenzare negativamente le grandi potenzialità di questa misteriosa mente umana e attraverso l’evoluzione del singolo e della collettività sarebbero progressivamente eliminate. Il danno sta nella cronicità dei vizi.

Esiste un equilibrio soggettivo tra emozioni positive (EP) e EN, chiamato umore medio individuale. Questo rappresenta il centro a cui tende il pendolo emotivo: ogni emozione provoca uno spostamento dell’ago dell’umore e dopo il soggetto tende a ripristinare il vecchio equilibrio. Per questo è importante creare le buone abitudini. Il tipo ansioso sarà più portato a rimanere tale e il

tipo sempre allegro il contrario. È bene sempre trovarsi in delle EP ma si ricorda che le EN di questi tempi devono far parte del normale sviluppo evolutivo che aiuterà a non ripetere gli errori; non per nulla questo testo è intitolato “Come e perché liberare le emozioni”, sia positive che negative. Dunque ora si può evincere quanto sia essenziale abbattere la crosta arcontica intorno a noi permettendo il fluire di questo oceano immenso di vibrazioni che farà da guida più di sempre nella scelta delle porte cosmiche che si aprono nel nostro cammino verso il destino materiale, nel piccolo, e spirituale, nel grande.

4 Se avete avuto difficoltà a seguire fino ad ora queste noiose parole è bene che adesso vi connettiate molto attentamente, perché sta in queste misure sotto spiegate che dovrete porre il vostro principale interesse: come liberare le emozioni.

Evitare le maschere del luogo comune, spesso intrise di ignobiltà, nate sovente sotto esigenze storico politiche tratte ad avvantaggiare pochi oligarchi. Si pensi al “ruolo” virile che oggi (come ieri, ma non l’altro ieri) deve giocare ogni maschio che voglia inserirsi nella società. È facilmente intuibile come la quantità di donne sensibili è di gran lunga superiore a quella degli uomini di pari carattere. La frase “non fare la femminuccia” ha rovinato la vita emotiva di non pochi uomini.

Evitare le maschere originate dal proprio Io sotto l’esigenza di nascondere agli altri caratteri personali riconosciuti come amorali. Spesso durante l’infanzia e l’adolescenza sorgono caratteri assolutamente naturali che sono bollati come proibiti dalla tacita etica popolare, come il desiderio sessuale o l’affetto verso un individuo del proprio sesso, l’incapacità di comprendere usi e costumi radicati nella cultura bigotta ormai sempre più uniforme sul pianeta e, per gettarla sul ridere, l’incapacità di comprendere quale è il miglior modo per fottere l’altro. Non si deve avere paura di non avere paura. Non esitare mai a eliminare l’ostacolo della vergogna. Visita il tuo IO e partecipa al concorso “Strappa la maschera”, in palio un biglietto sola andata per la genuinità.

Un meccanismo improbo assai insidioso si instaura nel rapporto con le persone con cui si vive quotidianamente. È lì che l’ego viene messo a dura prova, perché la costanza del rapporto tende a far spuntare a galla gli automatismi più nefasti proprio a causa della perdita dell’interesse primitivo che ha dato luogo al rapporto stesso. Quando si è poco interessati e per nulla entusiasti si delega un Lui ad agire al proprio posto e questo Lui è spesso un aborto sfuggito alla morbosità dell’intima cloaca purulenta. Comune vizio è ad esempio quello di mettere in risalto i difetti altrui causando una reazione a catena di riflesso con pendenza discendente, verso la miserabilità. Apprezzare ciò che vi è di buono negli altri aiuta gli altri ad apprezzare ciò che c’è di buono in se stessi. Se mia moglie avesse dei bellissimi occhi ma troppi peli sulle gambe, tornando a casa direi : “Hai sempre dei bellissimi occhi” e non “ma quando ti radi , mai?” o, se proprio è difficile, entrambi almeno. Per semplicità l’esempio è sull’aspetto fisico che è quello meno importante.

Evitare fonti di alta negatività: media in generale, specialmente telegiornali, giornali, films (quantomeno la maggior parte), videogiochi e altro spazio alle vostre abitudini. Non bisogna farsi ingannare dalla cosiddetta “morale”. Se un film irradia sentimenti negativi per 90 minuti e alla fine vissero tutti felici e contenti, non è buon film. L’eroe che sconfigge i cattivi è il peggior esempio di pericolosa influenza emotiva. Inoltre ciò che è “giusto” non è necessariamente importante o utile. Il fatto che negli sperduti dintorni di un paesino dell’Ucraina la polizia locale abbia arrestato due mafiosi nell’atto di commettere un omicidio sarà pure un buon avvenimento, ma che importanza ha per un uomo che vive a duemila chilometri di distanza che di problemi ne ha di peggiori e in gran quantità? Semplice, nessuna. Nessuna. Nessuna.

Conoscere tutti i misfatti di un politico e delle sue serate all’insegna della droga e delle prostitute fa scalpore, ma , pensateci bene, qui prodest? La tecnica migliore per sapere quali notizie evitare e,

quindi quali giornali, tg, films, etc vedere è stampare una lista delle priorità. Controllare quali sono gli argomenti ad alta priorità che hanno bisogno di essere aggiornati è un'ottima abitudine. Già sapere dove informarsi è bene, ma non si può sapere prima aprendo una pagina del giornale o del web cosa si troverà di preciso. Quindi non esagerare con questo "culto" dell'essere informati a tutti i costi su tutto. Se si sta seguendo una ricerca con una linea guida, allora va bene, ci stia il topo da laboratorio, ma "controllare ogni giorno cosa succede nel mondo" è come gettarsi sulle rapide nudo e senza kayak, si potrebbe imparare a portare un kayak ed ad avere dei remi (dopo un lungo allenamento neurolinguistico), ma sempre delle rapide ci si ritroverà e metro dopo metro, giorno dopo giorno, la resistenza verrà meno e allora sarà difficile non cadere nei girigogoli incantatori, poiché, persa la lucidità, l'avventore non distingue più l'ancora di salvezza accanto a lui e sarà sempre più difficile remare verso riva. È sufficiente farsi un piccolo giro in canoa e rientrare, può essere divertente e istruttivo.

Fonti di negatività sono anche certe persone: è bene evitarle o, se impossibile, insegnargli la retta via tramite l'esempio.

L'esempio è la migliore forma di insegnamento. Allora che si debba convincere qualcuno di una verità, gli si mostri di farne parte e di viverne l'essenza, non tentando di convertirlo tramite parole o "dimostrazioni". Nel cervello esistono strutture adibite all'apprendimento tramite l'osservazione e la simulazione, sì coscientemente ma soprattutto inconsciamente. Vivere un pensiero influenza più di mille penne e di mille parole.

Imparare con l'esperienza a saper fare esplodere l'emotività. Se si è con amici in una situazione di relax, lasciarsi andare e creare i presupposti per far scorrere liberi i pensieri e i sentimenti. Se si osserva un film di Q. Tarantino (mi auguro di no) o un tg attivare tutti i filtri possibili, osservare tutto ciò che è possibile, essere il meno passivi possibile, fare passare tutto attraverso il proprio giudizio critico. L'obiettivo finale è eliminare questa seconda parte e io auspico un futuro in cui nessuno debba più utilizzare filtri mentali di sorta, ma per il momento conserviamo le difese e le astuzie apprese e si doni tale ricca eredità alle generazioni che vengono che avranno un fardello in meno da portare, come i nostri predecessori l'hanno tolto a noi. Ognuno dovrà far tesoro di questi indizi per rielaborarli nella propria vita, nessuno può decidere con certezza il giusto stile di vita altrui, ma molte caratteristiche sono simili in tutti gli esseri umani come ci dimostra l'esperienza ogni giorno ancora.

Due elementi importanti: Primo, non si dimentichi mai che le emozioni, in generale, sono una guida che avverte se il nostro Io sta seguendo la via giusta, un indicatore preciso se si sta nel sentiero buono o in quello cattivo; secondo, strettamente collegato al primo, può avvenire di ritrovarsi dipendenti da certi stati emotivi negativi o di ritrovarne addirittura un piacere che spinge a cercarli. La mente gioca brutti scherzi e spesso "mente". Non ci si faccia illudere da questi falsi argenti. Un quadro caratteristico sul tema è il classico litigio liberatorio degli amanti, che in realtà trovano nella rabbia uno sfogo MOMENTANEO dei brutti nodi interiori. Ma non è una via d'uscita, è un ginepraio da cui sarà sempre più difficile uscire e, in ogni caso, mai illeso.

Fare in modo che la giornata sia sempre più colma di emozioni positive e sempre meno negative. Si vedrà che non si potrà più fare a meno di questa esigenza perché il primo a trovarne ghiotto nutrimento sarà il Vostro buon senso.

E adesso che siete giunti alla fine non vi resta che andare dalla persona più vicina a voi e dirle "...