

## **Sentimenti go home!**

### **L'autocensura e l'inibizione delle emozioni creano scompensi psicologici**

di **Pietro A. Cavaleri**

filosofo e psicoterapeuta

#### **Analfabetismo esistenziale**

Se c'è un elemento che, più di ogni altro, caratterizza da sempre l'uomo occidentale questo è senza alcun dubbio la sua "razionalità", la sua fede illimitata verso la "ragione". Quando egli descrive se stesso e si rappresenta, lo fa soprattutto come "essere pensante", come "essere razionale", trascurando o rimuovendo del tutto altre importanti dimensioni della sua vita che riguardano in particolare l'emotività, l'affettività o la stessa corporeità.

Questa visione dell'uomo, che fin dall'antica civiltà greca attribuisce assoluta centralità alla razionalità, si mostra ancora più accentuata ai giorni nostri. Nella società della competizione, del pragmatismo, dell'efficienza, ma anche dei legami precari e inaffidabili, non c'è spazio alcuno per i sentimenti. Anzi, essi vengono percepiti con grande diffidenza, come qualcosa di pericoloso e difficile da gestire; una realtà indomabile, che in ogni momento e inaspettatamente può renderci ancora più fragili e deboli di prima.

È, forse, a motivo di ciò che l'uomo della società postmoderna mostra di avere scarsa dimestichezza con i sentimenti, propri ed altrui. Egli impara precocemente ad evitarli con cura, a controllarli con esasperata attenzione, a negarli fino al punto di cancellarli del tutto. Posto di fronte all'altro, l'uomo contemporaneo non si chiede: "cosa sento? cosa sente?"; quanto piuttosto: "a cosa mi serve? a cosa può essermi utile?".

A furia di controllare la propria emotività e la propria affettività, egli sembra essere divenuto, in ultimo, un "analfabeta" dei sentimenti, pare non sappia più "leggere" in modo appropriato i suoi sentimenti e, a maggior ragione, quelli degli altri. Le emozioni e gli affetti sono da lui vissuti come trappole pericolose che complicano la vita e confondono l'asettica e pragmatica logica dell'utile personale (mi serve? a cosa mi serve?).

Estromessi i sentimenti dalla propria vita, l'uomo del terzo millennio ha però tragicamente smarrito le coordinate necessarie per orientarsi, in modo autentico e significativo, nei meandri della sua stessa interiorità, come nella complessa rete dei suoi rapporti sociali. Non a caso, a questo proposito, la psicologia contemporanea sta ponendo in luce e rivalutando il ruolo determinante che i sentimenti rivestono nella nostra vita mentale, sia dal punto di vista evolutivo che psicoterapeutico.

#### **Il filo di Arianna**

Le più attuali ricerche in ambito evolutivo dimostrano come la dimensione cognitiva non solo non possiede quel primato che prima le si attribuiva, ma si intreccia con la dimensione emotivo-affettiva e, per molti aspetti, è da essa sostenuta. Ne consegue che, per ogni uomo, un sano sviluppo cognitivo è strettamente connesso ad un sano sviluppo emotivo e affettivo, in una reciproca interdipendenza all'interno della quale, tuttavia, i sentimenti sembrano avere una qualche preminenza sulla ragione.

Questo orientamento viene condiviso anche dai più autorevoli filoni della psicoterapia contemporanea, che ai sentimenti attribuiscono una rilevante importanza, facendo ruotare attorno ad essi, con tecniche e metodi diversi, la "cura della psiche". L'obiettivo che numerosi psicoterapeuti oggi si pongono è quello di "ripristinare" il flusso di consapevolezza del paziente, soprattutto a partire dai sentimenti che egli sperimenta nel qui e ora della seduta. Questo orientamento sembra ribadire come la consapevolezza dei sentimenti sia da considerarsi il "filo d'Arianna" della nostra vita psichica e dei suoi intricati labirinti, la

bussola necessaria e indispensabile per poterci orientare nelle nostre fluttuanti vicissitudini relazionali.

Quando siamo chiamati ad operare una decisione, quando ci troviamo a gestire una relazione, diventa allora fondamentale chiederci: “cosa sento?”, “quali sentimenti, qui e ora, sto sperimentando?”. Si tratta di interrogativi utili ad indurre in noi un sano processo di consapevolezza, necessario ad orientarci in modo congruente nelle scelte che la vita sempre ci chiede di fare e nella gestione dei rapporti con gli altri che di continuo incontriamo.

### **La regola d'oro**

Rivolgere in modo attento e adeguato la mia consapevolezza a ciò che “sento”, in ogni momento della mia vita, costituisce un atteggiamento, quasi una “regola d'oro”, di fondamentale importanza per gestire in modo sano la mia vita mentale e le tante relazioni che mi legano agli altri. Quando ci sottraiamo a questa attenzione verso i nostri sentimenti, inevitabilmente ci esponiamo al rischio della confusione, dell'inautenticità, dell'incongruenza; al pericolo, cioè, di vivere un'esistenza nella quale non ci riconosciamo o di muoverci all'interno di rapporti che non avvertiamo più come significativi.

Il controllo dei sentimenti è qualcosa di molto diverso dalla sana consapevolezza di cui stiamo parlando. Esso coincide piuttosto con la coartante censura di ciò che “io sento”, con la “vittoria” assoluta su quanto di più autentico emerge dalla mia vita. Un tale controllo dischiude le spire di un doloroso conflitto nevrotico fra “ciò che sento” e “ciò che faccio”; alimenta una sofferta scissione interna da cui inevitabilmente derivano poi blocchi emotivi, aridità affettiva, insicurezza relazionale, tendenza alla depressione e all'apatia, aggressività apparentemente immotivata.

Non di rado possiamo provare paura o, addirittura, vergogna per i sentimenti che scaturiscono spontanei dentro di noi. Tuttavia non siamo responsabili della loro comparsa, lo siamo invece del modo in cui li accogliamo e ci poniamo in ascolto di essi, del modo in cui li gestiamo, li esprimiamo e li manifestiamo agli altri.

A volte scopriamo che i nostri sentimenti sono in contrasto tra loro o che contraddicono la coerenza con i nostri progetti, con le nostre scelte di vita più importanti. È questo il momento di aprirci alla fertilità del confronto con le diverse istanze che competono in noi, perché è da questa apertura, benché rischiosa ed insicura, che nasce la più autentica energia creativa di cui siamo capaci.

In definitiva, costruiamo il nostro benessere psicologico non sedando prematuramente i nostri sentimenti e i conflitti che da essi nascono, quanto piuttosto aprendoci al “dialogo” con essi, per elaborare in tal modo scelte consapevoli, ma anche sapienti integrazioni in grado di mantenere intatta la nostra coerenza, di porci in linea di continuità con la nostra storia personale, senza per questo negare il nuovo che di continuo emerge con forza dentro di noi.