

LAVORARE CON LE EMOZIONI

Franco Nanetti

Liberamente tratto dal saggio “Clinica esistenziale” di Franco Nanetti, Erickson, Trento, 2015

Le emozioni hanno un'importanza straordinaria nella vita umana. Sono la bussola che ci guida nel riconoscimento dei nostri bisogni e delle nostre scelte fondamentali, sono il termometro che ci segnala come portiamo avanti i nostri sogni, sono i cartelli segnaletici della via che percorriamo e che potremmo percorrere.

Un'intensa emozione di rabbia dà informazioni circa la cosa di cui abbiamo bisogno e del modo più o meno funzionale in cui viviamo. Un'intensa paura ci segnala il punto di empassa, ciò che dentro di noi si oppone al nostro cambiamento.

Il primo atto di coraggio (e per cambiare ci vuole coraggio) sta nel vedere a livello più profondo chi siamo.

La via del cambiamento **inizia sempre laddove noi incontriamo la paura e la nostra vulnerabilità**, anche se ciò comporta il rischio di provarne vergogna.

Non possiamo cambiare fintanto che non sapremo andare fino in fondo alle nostre paure. Se non sapremo stare sull'orlo dell'abisso delle nostre paure, non potremo essere intimamente liberi, e per questa ragione non potremo cambiare né amare né ritrovarci nella autenticità del nostro esserci.

DIALOGARE CON LE EMOZIONI

Le emozioni diventano un trampolino di lancio per una maggiore consapevolezza, solo se siamo disposti ad apprendere ciò che possono insegnarci.

L'elaborazione delle emozioni prevede due passaggi:

-il primo consiste nell'ammettere serenamente ciò che si prova, nel riconoscere ed esprimere le nostre emozioni, anziché cercare di nasconderci nella gabbia del nostro falso Sè.

-il secondo è la trasformazione delle emozioni parassite in emozioni autentiche.

Possiamo, infatti, distinguere le **emozioni parassite o inautentiche** che sono disfunzionali al raggiungimento dei nostri scopi dalle **emozioni autentiche** che sono funzionali al raggiungimento dei nostri scopi.

Se le emozioni parassite sono continua fonte di equivoci, le emozioni autentiche sono orientate alla verità.

Ma perché occorre trasformare le emozioni parassite in emozioni autentiche?

Quali sono le ragioni?

1)Una prima ragione sta nel fatto che ogni emozione non espressa porta il nostro corpo ad ammalarci.

L'ostilità, ad esempio, può essere causa di molte malattie.

Quando una persona perde fiducia in se stessa e viene a trovarsi in uno stato di permanente ostilità, possono subentrare molteplici malattie, dal cancro alle malattie autoimmuni, dall'artrite reumatoide ai disturbi cardiovascolari.

Nelle ricerche condotte presso la Duke University è stato constatato che una persona con alto livello di ostilità, indipendentemente da qualsiasi dieta, presentava placche aterosclerotiche con incidenza superiore al 70%.

Lo stesso problema si evidenzia anche nell'insorgenza delle malattie neoplastiche. Spesso la rassegnazione, insita nel quadro delle personalità di tipo C, conseguente ad un negazione dell'ostilità avvertita come "inconciliabile", predispone al cancro. Ho avuto modo di constatare che le donne che frequentemente si ammalano di cancro al seno, non si davano il legittimo spazio per essere arrabbiate, anche quando ne avevano il motivo per esserlo, mentre le donne con tumore benigno o senza tumore potevano arrabbiarsi, esplodere con attacchi di rabbia e rilassarsi immediatamente dopo senza sentirsi in colpa. In quest'ultimo caso è stato constatato che l'ipotesi di ammalarsi di tumore è piuttosto remota.

Quando l'ostilità diventa risentimento cronico, la risposta somatica più frequente è l'artrite reumatoide, tanto che con l'artrite reumatoide il soggetto, "impedito" a muoversi, aliena da sé ogni possibilità di scaricare il proprio stato di risentimento.

Il pensiero e le emozioni sono nel nostro corpo e non solo nella nostra mente.

Bruce Lipton ci ricorda come il nostro DNA è "emozionale", tanto che i nostri emoziona-schemata lo possono influenzare costantemente.

Gli studi sui trapianti d'organo ne sono una testimonianza.

Capita infatti spesso che il beneficiario del trapianto, dopo un po' di tempo che il trapianto stesso è avvenuto, assuma caratteristiche di personalità del donatore.

Deepak Chopra riferisce in un suo saggio il caso di una donna vegetariana, la quale dopo che le era stata trapiantato il cuore, aveva cominciato a provare una passione, mai provata in precedenza, per la carne.

Ciò sta a dimostrare che i pensieri della mente sono costantemente influenzati dai pensieri del corpo, e viceversa.

Per questo è risaputo che alcuni in procinto di ricevere un trapianto di cuore, non desiderano ricevere il cuore di coloro che hanno compiuto un omicidio, anche se tale rinuncia può comportare la morte.

Si desume pertanto che il permanere di emozioni negative produce inevitabilmente malattie, dalle quali ci si può solo affrancare se la nostra coscienza può accogliere e trasformare emozioni ritenute parassite e distruttive.

2)La seconda ragione sta nel fatto che le emozioni e i sentimenti negativi sono un inevitabile danno alle nostre relazioni.

Attraverso la proiezione e l'identificazione proiettiva le emozioni negative ci portano ad attrarre persone che non ci piacciono, che non ci danno attenzione, che ci criticano o ci "percepiscono" scontati, che non ci sostengono ed abusano di noi.

Spesso attraverso tali meccanismi consegniamo le altre persone a diventare la parte peggiore di se stesse. Ogni volta che non ci mettiamo in contatto con le nostre emozioni e i nostri sentimenti, attraiamo persone, che pur in apparenza diverse da

noi, a livello più profondo sono corrispondenti al nostro stato vibrazionale, e per questo hanno o assumono caratteristiche che sono coerenti con la parte emozionale negata. Ciò comporta l'insorgere di conflitti relazionali permanenti.

3)La terza ragione sta nel fatto che non riusciamo a dirottare la legge dell'attrazione verso gli scopi che vogliamo raggiungere.

Se ad esempio desideriamo uscire da uno stato di indigenza, allorchè ci sentiamo sempre minacciati a livello di sicurezza profonda dalla paura di non farcela da soli, la legge dell'attrazione non funziona. Non possiamo fare soldi se siamo avviluppati nella paura. Se facciamo fatica ad arrivare alla fine del mese, se non intraprendiamo mai un lavoro che ci soddisfa, se non riusciamo mai a risparmiare, se fantastichiamo sempre di vincere al totocalcio, se compriamo tutto a rate, ciò vuole dire che la nostra paura di non farcela è un sabotaggio continuo della nostra vita, che la legge dell'attrazione verso il denaro è bloccata, che non possiamo sperare nulla di buono. Questo vale anche per chi desidererebbe essere amato da un partner. Finchè in noi c'è la paura di non potere ricevere pienamente l'amore dell'altro, perché impediti a meritargli, non possiamo essere amati da nessuno. Finchè c'è la paura nessuno ci può amare.

4)La quarta ragione sta nel fatto che la nostra ricerca di verità e di autenticità è sempre oscurata.

Finchè non ci mettiamo in contatto con la nostra parte "ombra", ogni nostra azione è una reazione, e ogni nostra visione è un inganno. Finchè viviamo nella paura costruiremo un mondo che non ci piace. Continuando ad arrabbiarci contro politici e multinazionali, contro partner che ci prevaricano o ci ignorano, non ci consentiremo di vedere le nostre paure e le nostre menzogne. L'emozione fondamentale che blocca ogni lavoro sulle emozioni è la paura, la paura della paura, la paura che tutto annebbia e confonde, la paura che ci impedisce di amare e che apre la porta al male. Nella paura vorremmo controllare, possedere, fare una vita senza lotte e responsabilità, ma in realtà tutto torna a ripercuotersi negativamente su di noi; il tempo continua a scorrere inesorabile, senza sosta, senza esame, senza scelta, nella solitudine estrema e nella minaccia.

LA PRASSI

Entrare nel mondo delle emozioni per imparare a **esprimerle, regolarle e renderle funzionali** agli obiettivi che vogliamo raggiungere, comporta:

1)accoglierle attraverso l'accettazione incondizionata

2)ricoscerle, identificarle, nominarle, esprimerle, condividerle, ma non inviarle

3)individuare il bisogno sotteso

4)cambiare i pensieri volti a determinare l'insorgenza di emozioni parassite o reattive attraverso la mediazione del corpo, per poi identificare nuovi pensieri, convinzioni o credenze volte a generare emozioni adattive

5)trasmutare “emozionalmente”, ossia “sperimentare in modo intenzionale” emozioni connesse con il Sé superiore, come la gioia, la compassione, il perdono, la gratitudine

1)accoglierle attraverso l’accettazione incondizionata

Ogni cambiamento del nostro modo di pensare e sentire, avviene se prima vi è stata una sorta di **scongelo energetico-emozionale**, conseguente al prodursi di uno stato di profonda accettazione incondizionata di sé e del problema che si sta affrontando.

Nella fase dell’accettazione incondizionata occorre ricordare al cliente che ogni emozione, dopo averla identificata e contestualizzata, va sempre accolta, anche quando assume sembianze minacciose, perché questa, prima o poi, spontaneamente si dissolverà.

Occorre insegnare al paziente a lasciarsi anche sommergere dalla rabbia, dalla tristezza, dalla paura.

Va chiarito che accettare in modo incondizionato le proprie emozioni, **non significa giustificarle**. Occorre diventare responsabili delle nostre reazioni emotive, occorre comprendere che le nostre emozioni dipendono da noi, e che dipende da noi il modo in cui queste influenzano gli altri.

2)ricoscerle, nominarle, esprimerle, dividerle, ma non inviarle

In questa seconda fase si aiuta il paziente a compiere un lavoro **di riconoscimento, nominalizzazione, espressione e condivisione delle emozioni**.

Non è sempre facile questo percorso iniziatico di identificazioni delle emozioni. Talora queste sono state incistate in sintomi fisici, dolori, contrazioni, sensazioni disturbanti, stati di stress ed indicibile stanchezza.

Se le emozioni sono troppo somatizzate, ossia “nascoste nel corpo”, il counselor può aiutare il cliente a diventarne più consapevole, ad esempio, ponendo le seguenti domande:

- Mi sembra che tu trattenga il respiro ... noto che stai tamburellando con le dita ... che stai stringendo i pugni ... quale emozione provi?
- Se la tua emozione potesse parlare che cosa direbbe?
- Che immagine suggerisce l’emozione che hai provato?
- Puoi diventare l’immagine che hai descritto, parlare ed agire come se fossi questa immagine?

In altri casi quando il counselor si rende conto che il cliente non riesce a contattare l’emozione, potrà avviare un percorso di amplificazione ed intensificazione dell’emozione stessa, dopo che è avvenuta l’identificazione di un morfonema emozionale o di una paraprassia espressiva.

In questi casi il counselor potrà chiedere al paziente di identificare la parola o la frase-chiave che contiene l'emozione e di ripeterla molte volte, pronunciandola piano, poi ad alta voce, urlandola, rallentandola, rappresentandola in un gesto o un movimento corrispondente all'emozione "accennata".

Ad esempio: "Mentre dicevi di essere in ansia, tamburellavi con le dita sul tavolo, accentua il tuo modo di tamburellare dichiarando che cosa ti viene in mente".

Va precisato che le emozioni vanno espresse per essere condivise, ma senza che queste vengano scaricate distruttivamente o inviate al nostro interlocutore.

Se da un lato va ricordato che le emozioni non vanno mai represses, e quindi se ci sentiamo arrabbiati non serve imporsi comportamenti contrari alla rabbia, dall'altro occorre essere consapevoli del riflesso che queste hanno sul nostro interlocutore.

Si accennava che le emozioni vanno espresse e condivise, ma non scaricate e tantomeno inviate.

Che cosa vuole dire "non inviare le emozioni"?

Vuole dire che possiamo darci il permesso di esprimere la rabbia a patto che questa non diventi tossica per qualcun altro.

Abbiamo diritto di dare voce ai nostri sentimenti, ma non abbiamo diritto di scaricare sugli altri la nostra negatività. Esprimere in modo incontrollato le emozioni parassite e distruttive non serve. Spesso se non impariamo a controllare le nostre reazioni, queste prendono il sopravvento su di noi, rendendo problematico ogni processo successivo di trasformazione.

3) identificare il bisogno sotteso

Dietro ogni emozione, sia che si tratti di rabbia o paura, c'è un **bisogno insoddisfatto**.

Individuare il bisogno sotteso alle nostre emozioni è di fondamentale importanza.

Le emozioni ci aiutano ad individuare le nostre necessità, che cosa è importante per noi, i nostri obiettivi. Una persona che ad esempio riconosce che la sua rabbia vuole coprire il bisogno di evitare di essere umiliata, può decidere di collocare come priorità del proprio cambiamento l'assunzione di un comportamento assertivo per proteggere in modo più adeguato il proprio sé.

Per scoprire i bisogni insoddisfatti sottesi alle emozioni si può porre le seguenti domande:

- La tua rabbia o tristezza che bisogno esprime?
- C'è qualcosa che desideri ottenere da parte di qualcuno?
- Che cosa stai evitando o impedendoti di fare?
- Che cosa cerchi di ottenere esprimendo la rabbia o la tristezza?
- Come puoi aiutarti o essere aiutato ad ottenere ciò di cui hai bisogno?

4) cambiare i pensieri disfunzionali attraverso la mediazione del corpo

E' la fase attraverso la quale il soggetto impara a riconoscere il modo in cui i pensieri automatici o disfunzionali influenzano la risposta emotiva, per poi cambiarli in pensieri idonei a produrre emozioni che consentano al soggetto di transitare verso emozioni funzionali al raggiungimento dei propri scopi.

La rabbia si trasforma in irritazione, la depressione in tristezza, la colpa in responsabilità, l'ansia in preoccupazione.

Come abbiamo già accennato, il cambiamento sta in un passaggio da pensieri governati dalla logica del bisogno a pensieri governati dalla logica del desiderio.

Va precisato che tale percorso di *debating* cognitivo è tanto più efficace se, come avremo modo di descrivere nelle esercitazioni successive, avviene nel corpo.

ESERCITAZIONE A MEDIAZIONE CORPOREA SULLA DEPRESSIONE

Se la **tristezza**, come affermava Aristotele, "è sovrabbondanza di umanità", in quanto è coscienza dell'ineludibilità del **limite e della perdita**, la **depressione** è negazione di tale limite e di tale perdita in termini sia reali che simbolici, è torbida recriminazione ed inutile **rassegnazione**.

Occorre aiutare il cliente a transitare dalla depressione, come esperienza emotiva che favorisce l'insorgenza di **atteggiamenti di rassegnazione, autosvalutazione e autocommiserazione** alla tristezza come condizione che lascia intatta la speranza del futuro e la volontà di agire nonostante difficoltà e fallimenti.

Procedi nell'esercitazione come segue:

-Quando giunge la depressione, guardati bene nello specchio ... studia con attenzione il tuo viso ... l'aspetto che hai.

-Guarda tutto il tuo corpo: come tieni le spalle, le mani, l'addome?

-La tua immagine assomiglia a quella di uno dei tuoi genitori?

Ora **esagera la tua depressione**.

-Dapprima esagera l'espressione dello stato depressivo nel viso e poi nel corpo.

-Rannicchiati, copriti la testa, sporgi in fuori il labbro inferiore e fai il broncio.

-Se piangi immagina di "trattenerti con le tue lacrime" chiedendoti che cosa vogliono esprimere ...

-Cerca di essere **consapevole di come si sente il tuo corpo quando è depresso**.

-Se intorno alle spalle e al collo ti senti teso, puoi scoprire che la tua depressione nasconde **rabbia o rancore**.

-Rivolgiti alla tua rabbia, dicendole, aumentando il volume della voce fino a gridare: "Vattene dalle mie spalle e dal mio collo".

A conclusione, chiediti:

-Che altro potrei fare per sentirmi meno infelice?

Ora **capovolgi i segnali depressivi, portando la dignità nel tuo corpo**.

-Se i tuoi occhi sembrano tristi, la bocca è piegata all'ingiù, o qualcosa del genere, **capovolgi la tua espressione**. Se la tua testa è china e le spalle curve, alza la testa e raddrizza le spalle; spingi il petto in fuori e di: "Non sono responsabile di tutto e di tutti!"... "Io riprendo nel mio corpo la dignità che mi compete".

ESERCITAZIONE A MEDIAZIONE CORPOREA SUL SENSO DI COLPA

In alcuni casi lo stato depressivo fa seguito ad un profondo senso di colpa.

Allora procedi nell'esercitazione come segue:

- Identifica la ragione per la quale ti senti in colpa.
- Immaginati nell' aula di un tribunale: **sei l'imputato.**
- Osserva la scena attentamente.**
- Chi c'è al processo?
- Chi è il giudice?
- C'è una giuria? Chi la compone?
- C'è qualcuno che ti difende? ... ti accusa? ... ti perseguita?
- Vi sono degli osservatori? In questo caso, quale è il verdetto che chiedono?
- Il verdetto ti condanna o ti assolve?
- Se ti condanna, quale è la punizione?
- Ora difenditi; parla in tuo favore.**

Metti due sedie. Inizia il dialogo con un'accusa. Poi, cambiando sedia, presenta la tua difesa.

Se energizzi l'accusa, ma ti spegni sulla sedia dell'autodifesa, poni le seguenti domande:

- Ti accade spesso di chiedere scusa o di assumere un' aria colpevole per evitare di assumere le responsabilità delle tue azioni?
 - Sei stato abituato a sentirti colpevole per ogni cosa?... o sei seriamente colpevole?
- Se ti rendi conto che il tuo senso di colpa è la conseguenza di un "fatto grave" che realmente hai commesso nei riguardi di un' altra persona, chiediti:
- In che modo tutto ciò influenza la mia vita attuale?
 - Che cosa sto facendo agli altri a causa di ciò?
 - Posso fare qualcosa per rimediare la situazione?
 - Ho mai pensato seriamente di potere perdonare me stesso?

Cerca una persona che si ponga in ascolto di te, che né ti condanni né approvi il tuo comportamento. Parla a questa persona e acconsenti al perdono di entrare dentro di te.

ESERCITAZIONE A MEDIAZIONE CORPOREA SULL'ANSIA E LA PAURA

“Non è possibile uccidere la paura, perché la paura è energia e nessuna paura può essere distrutta.

Non puoi distruggere neppure una goccia d'acqua, puoi solo mutarla in ghiaccio oppure farla evaporare.

La paura non può uscire dall'esistenza.

Comunque cercherai di opposti, essa permane.

Che cosa allora si può fare?

Occorre darsi la possibilità di vivere nella paura.

Quando emerge la paura non esprimere alcun giudizio. Così potrai vedere cos'è.
Come sorge. Da dove nasce.
Potrai comprenderla e così dissolverla”
Osho

**Non possiamo rivolgere le spalle alla paura.
Più la respingiamo, più aumenta.**

Ci sono tanti tipi di paura:

- della separazione, dell'abbandono e della privazione
- dell'umiliazione, della vergogna, dell'essere ferito ed annientato in modo costante dalla critica e dal dileggio
- del dolore e della sofferenza
- del rifiuto diretto od indiretto attraverso la negligenza, l'essere ignorati, l'esclusione, l'essere subissati da richieste o la disconferma
- dell'invasione e della prevaricazione, della fagocitazione, dell'essere controllati od oppressi, delle aspettative e delle pretese di qualcuno su di noi dal quale dipendiamo
- della follia, di solito come copertura della paura dell'esplosione della propria rabbia o di un proprio sentimento di “frammentazione interiore”
- del confronto, della sconfitta e della debolezza
- della perdita di controllo e della prevedibilità nel male e nel bene degli eventi
- del tradimento e dell'inganno
- della morte e della caducità delle cose

Procedi nell'esercitazione come segue.

Se ti succede spesso di vivere la paura o situazioni di ansia ... **ascolta il tuo turbamento emotivo e specifica la paura**, rispondendo alle seguenti domande:

“Di che cosa ho veramente paura”.

“Ho paura perché esagero un problema?”

“C'è qualcosa che posso fare ora per alleviare la paura?”

“Che cosa la tua paura vuole ottenere di importante per me?”

“Che cosa accadrebbe se la mia paura si attualizzasse?”

“Se non avessi paura che cosa potrei fare di diverso?”

“Quali pensieri alternativi mi permettono di superare la paura o di agire nonostante la paura?”

Metti la paura “seduta” di fronte a te e chiedile:

“Ti ho già conosciuta nell'infanzia?”

“Che cosa vuoi per me?”

“Che cosa intendi insegnarmi?”

Svolgi la seguente visualizzazione: “Siediti in poltrona a lasciarti assorbire dalla paura.

Concentrati su che cosa stai provando, su come ti senti quando sei immerso nella paura. Senti il tuo corpo, nota la posizione che hai assunto, il tuo respiro, le sensazioni, l'espressione del tuo viso, le tue tensioni.

Ora alzati e allontanati dalla poltrona ... immaginando di lasciare lì, la tua paura ... Cammina lentamente attorno alla tua poltrona, guardando la tua paura da diverse prospettive. Non analizzarla. Continua a muoverti e cerca di trovare un posto nella stanza che ti permette di distaccartene. Trova un posto dove non sei identificato con essa.

Non esprimere alcun giudizio su di essa.

Ora che te ne sei distaccato, guardala con attenzione: "E' una paura reale?.... L'hai creata tu?..."Altri vivrebbero la situazione nello stesso modo?". Rivolgiti ancora alla paura: "Che cosa mi vuoi impedire di fare?"

Talora la tua mente vuole quella paura poiché altrimenti si dovrebbe occupare di altro.

Se la tua mente torna a giudicarti, dicendoti "Non devi avere paura", ritorna nella poltrona per sederti nuovamente su di "lei", al fine di cogliere come paradossalmente i tuoi pensieri temono di lasciarla andare.

Ora puoi sperimentare un altro modo per distanziartene. Immagina di salire verso il cielo. Come un aquila guarda in basso e vedi dall'alto la tua paura. La soluzione è cambiare prospettiva.

Il superamento del disagio sta nel favorire uno processo di disidentificazione ed autotrascendimento.

Porta nell'immaginazione la paura al tuo fianco.

Poi poniti uno scopo che intendi realizzare ... ed agisci nonostante la paura.

Distanziandoti dalla paura attraverso un percorso di autotrascendimento, ti accorgerai che sei tu ad averla creata, e che la tua paura era un sogno.

Ora puoi uscire dallo stato meditativo senza tornare a rimuginarci sopra.

Puoi finalmente lasciarla andare ... o imparare ad osare ... ad agire ... nonostante la paura.

ESERCITAZIONE A MEDIAZIONE CORPOREA SULLA RABBIA

Scriva il monaco Thich Nhat Hanh, candidato al Nobel per la pace in "Spegnere il fuoco della rabbia": "Alcuni psicoterapeuti consigliano di esprimere la rabbia per sentirsi meglio e suggeriscono di dire o di fare qualcosa che la faccia venire fuori: picchiare un pneumatico con un bastone, sbattere la porta con tutte le forze o prendere a pugni un cuscino (...). Ho visto molte persone praticare soluzioni simili. Hanno ottenuto un sollievo momentaneo, ma gli effetti collaterali di quegli sfoghi sono stati molto dannosi e li hanno fatti stare ancora peggio.

Sfogare la rabbia non la fa cessare. Non avere più energia perché l'abbiamo sfogata, non ci deve fare credere che se ne sia andata. Sei semplicemente troppo stanco per essere arrabbiato.

Esprimere la rabbia in modo indiscriminato non solo è inutile, ma pericoloso".

Per questo tra le regole monastiche sta scritto “Non arrabbiarti”. Non perché la rabbia venga repressa ma perché venga accolta in modo consapevole e responsabile. Il nostro lavoro non sta nel perderci nella rabbia, ma nel coglierne le ragioni della sua presenza ed imparare a gestirla.

Procedi nell’esercitazione come segue.

-Descrivi una situazione nella quale sei entrato in collera e rifletti sulla domanda: “Che cosa mi manda in collera?”.

Completa le seguenti frasi:

– “Mi arrabbio con gli altri, quando ... mi sento escluso ... svalutato ... sopraffatto ... umiliato ... imbrogliato ... deluso ... non amato ... imbarazzato ... sottomesso ... inadeguato ... non corrispondono alle mie aspettative ... violano i miei diritti ... non mantengono le promesse ... sono spaventato dalla mia rabbia ...

Rifletti sui pensieri che sono sottesi alle tue reazioni e sugli effetti delle tue reazioni, rispondendo alle seguenti domande:

- “Che cosa penso mentre sono in collera?”
- “Che cosa ottengo andando in collera?”.

Trascrivi il ricordo di una situazione conflittuale particolarmente intensa ... poi ... immagina che la persona che ti provoca rabbia sia seduta di fronte a te e ... dille quanto sei arrabbiato e per quale ragione ... diventa consapevole della tua reazione di rabbia nel corpo ... se le spalle sono rigide ... se stringi i denti ... i pugni ... lo stomaco ...

Se lo ritieni opportuno puoi esagerare questo stato di irrigidimento.

Appena ti senti pronto, procedi allo scambio dei ruoli e prendi il posto dell’altra persona (andando sull’altra sedia). Rispondi come essa risponderebbe se fosse realmente presente.

- Continua il dialogo tra te e l’ altro ... passando più volte da una sedia all’altra.
- Se una frase ti colpisce, perché ti sembra particolarmente adatta o ti fa sentire bene, come: “Smetti di cercare di regolare la mia vita”...”Smetti di ferirmi”... “Smetti di mettermi in imbarazzo”... “Perché non mi hai protetto?”, ripetila diverse volte, con voce sempre più alta.

Se ciò ti è difficile puoi metterti in piedi su un solido sgabello e immaginare che la persona che ti ispira tanta rabbia si faccia piccola di fronte a te ... potrai ora dirle tutte le cose che avresti sempre voluto dire, ma che per paura non hai mai osato ... oppure potrai esprimere le parole che non hai mai detto picchiando un cuscino o stringendo un asciugamano.

Al termine dell’esercitazione chiediti: “Ho paura ad esprimere la mia rabbia? ... oppure “la esprimo in modo sbagliato?”

Dopo che avrai espresso le tue valutazioni, potrai **riproporre la stessa scena con l’inversione dei ruoli.**

Potrai, mettendo in scena un rappresentante per la persona con la quale sei arrabbiata, **ri-simulare il conflitto** precedente cercando di **trasformare le tue reazioni distruttive in reazioni costruttive, attraverso le seguenti modalità:**

- evitare di contestare;
- evitare comunicazioni valutative;
- evitare di interrompere l'altro prima che abbia finito di parlare;
- evitare supposizioni e interpretazioni arbitrarie;
- ascoltare ponendosi dal punto di vista dell'altro;
- ribadire il proprio punto di vista nel modo più sintetico possibile, affermando i propri desideri senza imporsi o esercitare alcuna pretesa (l'assertività non è di natura ostile, salvo diversa decisione, anche se qualche volta non guasta arrabbiarsi);
- rendere noto all'altra persona che si è interessati a lei;
- verbalizzare e parafrasare, ossia rispecchiare il sentimento e/o il contenuto delle affermazioni dell'altro;
- chiedere all'altro di esprimere che cosa vorrebbe (passaggio dal “non fare” all’“io vorrei”, dalla critica all'azione potenziale).

Al termine dell'esercitazione potrai riflettere su quanto segue:

- la propria rabbia è un aspetto dell'assertività. È normale infatti provare rabbia e non è sempre opportuno essere bravi e buoni; possiamo provare rabbia, esprimerla se necessario, e nello stesso tempo amare l'altro (“Sono arrabbiato per il tuo modo di reagire, però ti voglio bene”).
- vi sono comportamenti che possono celare la rabbia e la paura di esprimerla, come il reagire oltre misura, il bere o mangiare troppo, l'avvertire intensi dolori all'addome, l'essere permanentemente depressi, il lamentarsi incessantemente o il biasimare qualcuno. “Non ridere quando dici di essere arrabbiato”;
- in alcuni casi esprimere la rabbia può essere utile quando si desidera chiarire un proprio punto di vista e autorivelarsi in termini di autenticità. Talvolta “farsi vedere alterati” diventa un segnale utile per farsi comprendere. Non siamo sempre “troppo razionali”. Lasciamoci andare anche a qualche espressione di rabbia. Se il rapporto è forte, non c'è pericolo;
- le persone dipendenti che sono spaventate dalla propria rabbia, allorchè la rimuovo o la scaricano in modo inappropriato, diventano incapaci di provare gioia e soddisfazione sia nella vita affettiva che sessuale;
- è importante ricordare come veniva affrontata la rabbia nella nostra infanzia, se da bambini ci era consentito esprimerla e se in noi c'è molta rabbia repressa (“Le nostre mascelle sono serrate anche quando stiamo bene?”).

Infine chiediamoci se siamo capaci di ascoltare anche il punto di vista dell'altro.

5) trasmutare “emozionalmente” ossia “sperimentare in modo intenzionale” emozioni connesse con il Sé superiore, come la gioia, la compassione, il perdono, la gratitudine

La fase conclusiva del lavoro trasformativo delle emozioni comporta la scelta di non nutrire le emozioni negative per darle vigore, ma, come ci propone la pratica buddhista, di mentalizzare e vivere nel corpo emozioni connesse con il Sé spirituale, quali la gioia, la compassione, il perdono.

Un'interessante leggenda dei nativi americani narra:

“Un capo tribù raccontò al suo popolo di due cani che si aggiravano nella sua mente: uno era bianco, buono e virtuoso; l'altro era nero, vendicativo e rabbioso. I due animali erano impegnati in una lotta all'ultimo sangue. Un giovane audace che non sapeva aspettare la fine della storia chiese: ‘quale dei due vincerà?’. Il capo rispose: ‘quello che io scelgo di nutrire’.

Nella trasmutazione emozionale si invita il cliente, dopo essersi connesso con l'emozione parassita, ad entrare con l'immaginazione attiva o la rappresentazione nel corpo in una emozione di pace, forza, dignità, compassione, gentilezza, che via via verrà sempre più “somatizzata” ed agita.

ESERCITAZIONE: “LE EMOZIONI NEL CORPO”

Impara a percepire l'energia delle tue emozioni e la loro influenza sul tuo corpo e sugli altri.

Tale modo di procedere ti aiuterà a scegliere la modalità più appropriata di reagire.

Mettiti davanti ad uno specchio.

In una prima fase, mentre ti specchi concentrati sugli aspetti positivi di te stesso. Cerca di sentire, evitando qualsiasi interpretazione. Osserva le reazioni del corpo. Respiri in modo più rilassato? I muscoli delle spalle si distendono? Il nodo allo stomaco si scioglie? L'energia cresce? Ti senti più felice? Più leggero? Più libero? Fai caso ad ogni cambiamento che si manifesta.

In una seconda fase, sempre guardandoti allo specchio pronuncia frasi sprezzanti contro di te, come se provassi un sincero astio. Come reagisce ora il tuo corpo? Osserva le spalle, la pancia e il torace. L'energia è cresciuta o diminuita? I muscoli sono contratti? Respiri in modo superficiale? Ti senti depresso? Ti senti arrabbiato? I dolori sono più acuti?

Resta in questo stato per qualche minuto.

Questo esercizio ti aiuta a mettere in evidenza la discrepanza quasi assoluta tra energia positiva e negativa, e quali effetti le emozioni hanno nel tuo corpo e sugli altri.

Ora, sempre rimanendo allo specchio, decidi le emozioni che vuoi provare e quale tipo di energia lasciare fluire.