

Interpretare le emozioni

Sabato 6 ottobre 2012 – ore 16,30 Aula Consiliare – Vallo della Lucania

Dr.ssa Manuela Mangia

Le emozioni, nella loro definizione, sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni ed esterni, naturali o appresi.

Eugenio Borgna, psichiatra e autore di numerosi libri e saggi, in uno dei suoi scritti le individua come “paesaggi dell’anima”...che ardenti e appassionate, umbratili e crepuscolari, patetiche e lancinanti, angosciate e tristi, dolorose e strazianti, alate e smarrite, luminose e oscure, fredde e ghiacciate, intense e opache, dicibili e indicibili, decifrabili e indecifrabili conferiscono un senso alla nostra vita”.

La psichiatria, la psicologia nella loro pratica sono chiamate ad interessarsene, a decifrarne i significati nascosti.

Capita, invece, sempre più frequentemente, di ritrovarsi di fronte a richieste di intervento tese a medicalizzare quelli che sono moti dell’animo, eventi della vita che di patologico hanno ben poco se non il bisogno stesso di sottrarli ad ogni risonanza emozionale.

Generalmente la domanda è tesa alla risoluzione del problema attraverso il farmaco che dovrebbe assumere il ruolo di ri-equilibratore della propria realtà interna.

Succede che di fronte alla vivacità eccessiva o al comportamento difficile di un bambino si ci rivolga allo specialista delegando a lui la risoluzione del problema: di fatto, nel momento in cui gli si affida il compito di pianificare una vita adulta, si ci sottrae al dialogo, alla comprensione, all’incontro, allo scambio emotivo.

Analogo discorso vale per l’approccio alle esuberanze o alle chiusure dell’adolescenza. Il disimpegno, il silenzio, la lontananza del mondo degli adulti, la loro incapacità a contenere le ansie connesse alla crescita rendono propensi a medicalizzare il problema. Si ci aspetta dal terapeuta l’intervento risolutore di ogni conflittualità familiare quasi che si possa intravedere in ogni figlio chiuso e silenzioso un figlio depresso, in ogni figlio ribelle un figlio pronto alla devianza, sorvolando sull’importanza e sul valore del rapporto dialogico e dell’interpretazione dei bisogni reali.

Da parte loro, molti giovani richiedono l’utilizzo del farmaco per placare quelle che sono le tensioni del loro vivere quotidiano: uno stato d’ansia legato ad un esame o all’approccio con il sesso oppure la sofferenza per un diniego, una disillusione assurgono a malattia da curare. Diventa difficile, in questi casi, aprire un varco alla riflessione, incoraggiare la comunicazione, riattivare il “sentire” che dovrebbe precedere il “sapere”

Allo stesso modo, nell’età adulta, gli eventi della vita, i cambiamenti, le problematiche legate al lavoro, all’economia si tingono di ansia e di depressione così che la loro reale connotazione finisce

per sfumare in una dimensione psico-patologica che, in qualche misura, attenua la fatica del vivere e nasconde le ferite della vita.

Un lutto verrà etichettato come depressione dimenticando che è un'esperienza di dolore. La tristezza, la malinconia, la solitudine ma anche la gioia, l'entusiasmo, la voglia di fare vengono vissute non come emozioni che scandiscono la nostra vita ma come tensioni da tenere a bada. Si raggelano, in tal modo, le risonanze interiori e in una condizione di appiattimento si spegne ogni moto interiore

Perché è così importante interpretare le emozioni, riconoscerle per ciò che sono, in altre parole, viverle?

E' fondamentale rispetto a noi stessi perché oltre ad arricchirci costituiscono un'occasione per incontrare le nostre parti nascoste, per identificarle, decodificarle e quindi affrontarle per ciò che realmente rappresentano

Quanti attacchi di panico, quante fobie, quanti aspetti ossessivi ma anche quante patologie "organiche" perderebbero la loro espressività clinica se si riuscisse a chiamarle con il giusto nome!

Comprendere le emozioni assume significato anche rispetto agli altri, perché saper cogliere le sfumature, le oscillazioni emozionali all'interno di se stessi costituisce la premessa per incontrare quelle degli altri-da noi.

In quest'ottica è possibile realizzare il passaggio tra psico-patologia e significati profondamente umani, tra soggettività e riscoperta dei motivi nascosti della vita.

Concludo con i versi tratti da una poesia di Emily Dickinson che invitano ad un momento di riflessione:

...Portare la nostra parte di notte

la nostra parte di mattino

di immensa gioia riempire il nostro spazio....