



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Giocare e scherzare con l'intelligenza

(testo non rivisto dall'autore)

Relatore

Prof. Don Ezio Risatti

Psicoterapeuta e Preside di IUSTO Rebaudengo

(13 aprile 2016)

Buona sera,

nel titolo ho messo *giocare* perché “giocare” è un elemento importante per l'*intelligenza*.

Il punto di partenza è che ogni elemento della persona quando funziona come è fatto per funzionare dà soddisfazione, dà piacere. Ad esempio la bocca è fatta per mangiare e mangiare dà soddisfazione, piace; qualcuno tiene in bocca il chewing gum per ore perché gli piace, gli dà questa soddisfazione. Le orecchie sono fatte per ascoltare, avete visto quelli che vanno in giro delle ore con le cuffiette per ascoltare perché dà piacere ascoltare, e così via, tutto! Nella nostra struttura le gambe sono fatte per camminare e quando uno ne ha voglia, fa piacere: c'è gente che cammina per il piacere di camminare. È proprio una legge di natura: quando una persona o un elemento della persona raggiunge lo scopo per cui è fatto, incontra *la soddisfazione*; tant'è che si può dire che le sedie che sono occupate sono soddisfatte mentre le sedie vuote non sono soddisfatte perché non hanno raggiunto il loro scopo; e così la macchina ferma in garage è triste mentre la macchina che viaggia con persone a bordo è contenta e soddisfatta.

Dunque la realtà di soddisfazione di tutti gli aspetti della persona. Per l'intelligenza viene subito da pensare chi si diverte con il sudoku: uno sta lì a ragionare, a faticare per risolvere un problema che non serve a niente, un problema che non porta da nessuna parte; ma allora perché lo fa? Perché dà piacere! Perché l'intelligenza è fatta per quello e quindi ragionare dà soddisfazione.

L'intelligenza

La realtà dell'intelligenza ha due funzionamenti di base:

- il primo funzionamento è “in *lettura*”,
- il secondo funzionamento è “in *ragionamento*”?

Che cosa vuol dire “in lettura”? Che prima deve leggere la realtà, leggere la situazione, e dopo uno può ragionare. «Che cosa pensi di questo libro?», prima devi leggerlo per poi ragionarci sopra e dire: «Condivido» - «Non condivido»; se non lo hai letto come puoi dare un'opinione? Altra cosa:

«Vedi se la stanza è pronta per la riunione», uno entra dentro, prima legge la realtà poi dice: «Sì è pronta» - «No bisogna sistemare questo o quello», ma prima legge la realtà, dopo ragiona e deduce.

Questo elemento di lettura riguarda tutta la **realtà interiore** e l'intelligenza legge tutto. Tenete conto che per noi è tutta realtà interiore, anche quella che noi percepiamo fuori di noi (ed è veramente fuori di noi) la leggiamo *dentro di noi*. Io vedo voi, voi vedete me: la lettura è fatta dal nervo ottico sull'immagine che c'è sulla retina dentro l'occhio, quindi è una lettura che avviene dentro l'occhio. La luce arriva, forma l'immagine, a quel punto viene letta e mandata al cervello che la rielabora e la ricostruisce in maniera stupenda. Quando giriamo la testa, il cervello sa che ci si sta muovendo perché c'è l'orecchio che segnala il movimento, e cosa fa? Tiene ferma l'immagine, per cui io mi giro ma voi state fermi e non vi muovete; se invece girate la telecamera, la telecamera non fa questo ragionamento, e uno cosa vede? Vede l'immagine che si muove: non la telecamera che si muove e l'immagine ferma, perché non c'è tutto questo ragionamento dentro.

È tutta una lettura fatta dentro, una rielaborazione del cervello e così via. Lo stesso l'udito, viene rielaborato: le sensazioni giungono all'orecchio, c'è l'effetto stereo che è dovuto alle due orecchie, ed ecco che uno "colloca" il suono e così via, dunque è l'intelligenza che legge questo e poi vedremo quello che legge concretamente dentro di sé.

Questo ha portato un tipo molto famoso che si chiamava Aristotele a pensare che dentro fosse tutta intelligenza, fino a definire che l'uomo fosse un animale dotato di intelligenza perché aveva notato che tutto quello che l'uomo fa, lo fa con l'intelligenza. No! **L'intelligenza legge ma non fa tutto**, poi vedremo quante cose legge. Dire che il suo fare riguarda solo l'intelligenza è un po' come se io dicessi che "l'uomo sono le mani" perché con le mani mangio, con le mani uso il computer, dipingo, allora "l'uomo è le sue mani"? No! L'uomo usa le mani come "un mezzo per...", le mani sono a servizio a volte dell'intelligenza, a volte della sensibilità, a volte del movimento, quindi sono un *elemento* ma non sono la mia *identità*!

C'è questa realtà: l'intelligenza in prima battuta legge. Bisogna imparare a leggere, perché leggere dentro di sé con intelligenza è più difficile che non imparare a leggere i libri. In prima elementare abbiamo imparato tutti a leggere, abbiamo fatto una fatica, ci siamo applicati, abbiamo impiegato tempo e abbiamo imparato a leggere. Quei segni che erano incomprensibili, a un certo punto hanno incominciato a comunicare con noi, a dirci delle cose, mentre prima non dicevano niente. È venuta questa meraviglia del ricevere questa comunicazione che era qualcosa che prima non ricevevamo: è stata una fatica che abbiamo fatto.

Leggere dentro di sé è una fatica più grande per una serie di motivi, ad esempio se io leggo sbagliato (il bambino che legge sbagliato invece di leggere farmacia leggere farmacia, lo si corregge e impara a leggere giusto) ma quello che ho dentro di me gli altri non lo vedono quindi non possono intervenire a correggermi e a dire: «No, guarda che è così, e invece tu hai letto cosà» non è possibile! E allora la prima difficoltà è che **solo io posso leggere quello che c'è dentro**.

Dal di fuori mi si può dire qualcosa, e i manuali che parlano del colloquio psicologico presentano molto bene questo fenomeno cioè quello del non leggere la cosa giusta; faccio un esempio banale, se io chiedo: «*Ieri che cosa hai mangiato a pranzo?*» e quello mi dice: «Ho mangiato all'una e dieci», io dico: «Sbagliato!», è sbagliato non perché non ha mangiato all'una e dieci, ma perché non ha risposto alla cosa che gli ho chiesto. Oppure: «Ho mangiato con mio fratello», sbagliato! È vero lui ha mangiato con suo fratello, ma io non ho chiesto quello! Io avevo chiesto: «*Che cosa hai mangiato?*». Notate che se lui risponde: «Spaghetti al sugo» io non so se ha risposto giusto o sbagliato perché potevano essere benissimo spaghetti al sugo, ma potevano anche essere spaghetti alla carbonara: io non posso saperlo. Quindi io posso rendermi conto che ha sbagliato perché *non ha letto* la cosa che gli chiedevo di leggere ma non posso dirgli: «Sì, hai detto giusto» perché io non lo so che cosa c'è dentro di lui, so solo se lui sbaglia a leggere!

Ora, che cosa è che si può sbagliare dentro di noi? Ad esempio si può sbagliare se uno chiede di leggere un'**emozione**: «*Ecco, è capitato questo: che emozione provi?*», allora l'altro mi dice: «Papà e mamma mi hanno sempre insegnato a stare calmo...» - «*Ma io non ti ho chiesto di leggere i ricordi, ti ho chiesto di leggere l'emozione che provi*» - «Ah, sì, non bisogna reagire subito alle

emozioni» - «*Non ti ho chiesto come gestisci le emozioni, ti ho chiesto l'emozione che provi*» - «Ho voglia di strozzarlo!» - «Ok, hai letto l'emozione!», però io non so se era proprio quella! Me ne posso rendere conto da vari elementi, ma ha letto un'emozione mentre prima non leggeva l'emozione; e questo nel colloquio psicologico capita con una certa frequenza perché **tutto ciò che ci disturba faticiamo a leggerlo, viene censurato, viene rimosso.**

Guardate che questi meccanismi di censura, di rimozione, di non lettura, sono molto comuni e danneggiano molto la vita delle persone perché impediscono di cogliere la realtà. Torniamo all'esempio di prima: «Dimmi se quella stanza è pronta per la riunione» se uno entra, è buio e non accendere la luce, come fa a dire se è pronta o non è pronta? Non lo sa! Bisogna vederla la realtà per potersi comportare in maniera opportuna. Notate come vedere la realtà è un passaggio di libertà perché permette poi di arrivare dove voglio arrivare: voglio arrivare ad avere la stanza perfettamente ordinata, devo vedere come è realmente altrimenti non posso raggiungere il risultato che io volevo raggiungere.

Avete presente quel passo del Vangelo dove Gesù dice: “*cercate la verità, la verità di renderà liberi*”, com'è questa faccenda? Eh, sì, perché se io voglio avere la stanza in quel modo, la mia libertà si esprime nell'avere la stanza perfettamente ordinata, ma se non sono capaci a leggere la verità di come è questa stanza, non posso arrivare ad averla ordinata come vorrei. Il problema, **la difficoltà di lettura è l'accettazione della realtà** e vedremo che questa accettazione diventa sempre più difficile man mano che le realtà diventano più profonde, più significative.

Che cos'è che l'intelligenza legge?

Conoscete quel motto della filosofia antica “conosci te stesso” era scritto sul tempio di Delfi. le persone andavano a questo tempio per incontrare un Dio, per imparare, eccetera, e trovavano scritto “impara a conoscere te stesso”. Socrate poi l'ha fatta sua questa espressione proprio perché si rendeva conto dell'importanza di conoscere se stessi. Come faccio a gestire la mia vita, a raggiungere lo scopo che io voglio raggiungere, se non conosco me stesso?

Pensate come faccio a usare un computer; come faccio a fare tutte le cose che voglio fare con un computer se non lo conosco? Oggi mi sono trovato a fare dei grafici, era da tempo che non li facevo al computer, sono dovuto mettermi lì a trovare come li facevo allora: le indicazioni, i titoli, e ho dovuto riprendere. Vuoi raggiungere lo scopo? Devi conoscere il mezzo! Il mio scopo lo raggiungo con la mia persona? Prima di raggiungerlo devo conoscere la mia persona!

Sono tanti gli elementi da leggere dentro, cominciamo con il primo elemento che è

il corpo

il corpo è il primo elemento che noi percepiamo perché parla un linguaggio molto concreto: se ha male lo dice molto chiaramente, se sta bene fa sentire benessere, si manifesta in maniera molto chiara e molto esplicita. Leggere il proprio corpo non è solo sentire se ti fa male la spalla o la cervicale, non è questo! Il corpo percepisce, registra, trattiene tutte le esperienze della vita e si possono leggere queste gioie e queste fatiche. Ci sono degli elementi che non sono così assoluti perché noi abbiamo una gestione molto diversa rispetto agli altri ma pensateci:

- Hai problemi improvvisamente di udito? Non è che c'è qualcosa che hai paura di sentirti dire?
- Hai problemi di vista? Non si sa da dove vengono? Non è che hai paura di vedere qualcosa che non accetti di vedere? E avanti di questo passo.
- Hai problemi di stomaco? Non è che c'è qualcosa o qualcuno che non digerisci?

Il corpo ha proprio questa capacità di **somatizzare elementi della mente**, della psiche, e allora andare a leggerlo è una cosa utile. Ma c'è ancora qualcosa di più da andare a leggere, pensate uno che ha un progetto: «Adesso cambio lavoro», un elemento di discernimento è il corpo. Che cosa ti dice il corpo di quel cambio di lavoro? Magari non ha niente da dire, restare seduto su una sedia qua o stare seduto sulla sedia là cambia poco; ma magari c'è molto da dire perché magari uno è un lavoro sedentario e l'altro permette del movimento e allora il corpo può dire: «Ok, accetto tutta quella sedentarietà» oppure: «Mi dà fastidio»; oppure è un lavoro che richiede movimento e il corpo

può dire: «Sì, sì, sono disponibile a stare in piedi per certi lavori (i baristi, i commessi) accetto stare in piedi tutto il giorno».

Pensate un lavoro che richieda di alzarsi al mattino alle cinque tutte le mattine, devo sentire se il corpo è disponibile a quella fatica! Perché se io non lo ascolto e mi impongo, lui magari va avanti per tre mesi, per sei mesi poi “chiuso”! E io vado nei guai, perché ho lasciato un lavoro e adesso quello non posso fare, e allora? Dunque, *sentire la disponibilità del corpo*.

Ma se uno ha familiarità con il proprio corpo, si può anche *contrattare con il corpo*: «Io ti chiedo di alzarti tutte le mattine alle cinque, però il sabato ti lascio dormire fino alle dieci» - «Va bene, dal lunedì al venerdì alle cinque ci sto, in cambio di questo faccio relax il sabato fino alle dieci». Oppure: «Io ti obbligo a stare seduto 6 - 7 ore fermo su una sedia, però poi ti do una passeggiata, ti do una palestra, ti do la bicicletta, ti do la possibilità di muovere» e il corpo può fare questi contratti e dire: «Ok, dammi questo e io ti do quello».

Mangiare disordinato: «Ok, io ci sto a mangiare solo un panino ogni giorno a pranzo però alla sera mi dai della frutta, della verdura, mi dai questo e mi dai quello...», capite che è l'intelligenza che legge il corpo, che dialoga con il corpo e che sente dal corpo quali sono i suoi problemi e le sue risposte, le sue necessità, i suoi desideri, i suoi bisogni: è un vantaggio per la persona! Siamo ancora nell'intelligenza che legge e poi, dopo aver letto il problema, ecco che allora ci sarà un ragionamento: «Tutte quelle ore seduto se...», ci penso e leggo.

Vediamo un altro elemento:

la sensibilità

la sensibilità a leggere le emozioni, è uno dei problemi della nostra cultura perché noi, nel mondo occidentale, abbiamo poca familiarità con le emozioni; per noi quello che conta è l'intelligenza: «È intelligente?» - «Sì!», siamo a posto! C'è una sopravvalutazione dell'intelligenza, mentre le emozioni hanno un potere grande, ma il potere delle emozioni viene un po' negato; però poi si trovano persone che dicono: «Non mi va bene a pelle! Non lo resisto a pelle!» ma è un po' poco. Cos'è quello? È un'emozione! Allora, *imparare a leggere le emozioni* è una cosa che le maestre della scuola primaria sanno bene che dovrebbero fare ma non sempre ci riescono, non sempre possono, non sempre hanno spazio.

Cominciare a *riconoscere l'emozione e a chiamarla per nome* perché riconoscerla è il punto di partenza, se io la confondo poi sono guai: riconoscere l'emozione!

Un problema significativo è *accettare l'emozione* perché quella che provo potrebbe non essere quella che mi piacerebbe provare, potrebbe non essere quella che io ritengo giusta, quindi io posso negarmi di sentire quell'emozione, ma questa non è libertà, non è una mia crescita; ho bisogno di dirmi la verità e poi di gestirla, in due parole non fare lo struzzo! Però il dirselo serve: allora come fare con questa emozione? Qual è l'origine? Che cosa posso fare per gestirla opportunamente in questa situazione?

Negarsi le emozioni che uno non condivide, che uno non vorrebbe provare, vuol dire troncarsi un fenomeno di questo tipo: la sensibilità viene compressa come una molla, e ogni volta che io non voglio ammettere di provare un'emozione (e parliamo di emozioni sgradevoli perché le emozioni piacevoli è un'altra gestione: è più facile fare una gestione corretta, delle emozioni piacevoli mentre le emozioni spiacevoli sono emozioni faticose) si comprime questa molla, che fino a un certo punto si comprime dopodiché scatta, e quando scatta l'intelligenza è impotente, anche la volontà diventa impotente, ecco che allora vengono fuori delle reazioni sproporzionate, delle reazioni assurde, delle reazioni che mettono anche nei guai la persona stessa. Magari sono reazioni violente, oppure sono reazioni di fuga, oppure sono reazioni di paralisi, non adatte alla situazione, non adatte a gestire il problema. Esempio, quello che guida la macchina e gli tagliano la strada e “zac”, passa dritta “a filo” dall'altra parte, il vicino dice: «Complimenti, hai reagito in maniera fantastica!» e lui risponde: «Ma io ho chiuso gli occhi!», gestione non adatta, certo in questo caso è andata bene perché se non andava bene questo non raccontavano.

Gestione non adatta dell'emozione; dunque, *l'emozione va riconosciuta, percepita e poi gestita*. A partire dal punto di partenza “gestione di emozioni spiacevoli”: accettarla e poi

risistemarla all'interno del proprio organismo psichico, che vuol dire appoggiarsi su qualcosa di profondo della persona, qualcosa che vale di più delle emozioni per diventare capace di comportarsi sul momento nel modo giusto, dopo uno deve recuperare. È l'intelligenza che l'ha rilevata, è l'intelligenza che sa che "poi deve fare quello": la gestione di sé è la soluzione dei problemi, ma intanto deve riconoscere quell'elemento che ha letto.

Ci sono poi delle *persone che non leggono le emozioni piacevoli*, in qualche caso è una sorta di autopunizione: «Questo così bello e piacevole non lo merito e non me lo lascio godere», ma gustatelo, goditelo, perché te lo neghi? Oppure ci può essere la paura di perderlo: «Se io lo leggo, poi voglio che torni, non so se torna e allora cosa faccio? Preferisco non leggerlo e mi proibisco questa lettura». Oppure voglio negare questo: «Voglio negare che quella persona mi abbia dato una soddisfazione; non voglio darle questa soddisfazione, la nego a me» una serie di giochi perversi che fanno sì che le persone non si godono neppure le emozioni piacevoli.

A volte le persone hanno dei problemi che possono arrivare a forme di depressione, a forme di stress, a forme di abusi, a forme in cui uno non ha più voglia di fare niente, dove uno non ha più energia per fare, e vengono da una cattiva gestione delle emozioni, non è sempre così ma ecco l'importanza di questa lettura.

Leggere la memoria

notate che man mano che vado nelle profondità psichiche dell'uomo, secondo uno schema che certamente vi ricordate* (perché cinque anni fa ve li ho presentati e ve li ricordate sicuramente) la lettura diventa sempre più difficile, cogliere la realtà interiore diventa sempre più un lavoro di attenzione. Vi dicevo del corpo, *il corpo* parla molto, ma man mano che scendo: la memoria, la volontà, eccetera, la lettura è sempre più difficoltosa. L'esempio è quello del mare. Se uno scende nel mare all'inizio la luce è molto evidente, si vede tutto sotto pochi centimetri d'acqua; anche dopo pochi decimetri di discesa nell'acqua uno vede facilmente. Poi man mano che uno scende comincia a diventare buio, fino ad arrivare al buio più assoluto, e così è anche dentro di noi. Quindi c'è questo allenamento da fare: leggerle queste realtà più chiaramente possibile, raccoglierle; anche se non sono così evidentemente forti non vuol dire che sono cose secondarie, possono essere cose enormi ma è il coglierle che non è così evidente.

Ad esempio cammino in montagna, c'è un sasso che rotola e va a sbattere sulla mia caviglia, fa molto male è un sasso grosso così e io ho sentito un dolore forte. Davanti ho la vetta della montagna magari 100 - 200 metri di roccia, una roccia enorme, ma c'è la nebbia e la vedo poco, quindi quel sasso grosso così l'ho percepito in maniera molto forte, una roccia di 100 o 200 metri la vedo sfumata, la percepisco poco; questo vuol dire "prestare attenzione", "difficoltà di lettura" e andando giù si trovano delle realtà sempre più forti, sempre più grandi.

L'intelligenza legge la memoria e la memoria ha due problemi: uno *registrare* e uno *recuperare*. La nostra memoria ogni giorno registra una quantità di elementi molto grande e poi durante la notte l'inconscio seleziona e decide che cosa di tenere e che cosa lasciar andare, è l'inconscio che decide. Tutto quello che voi vi ricordate di ieri è perché la notte scorsa il vostro inconscio ha deciso che meritava essere ricordato. E pensate quante cose ricordate di ieri, se voi guardate con attenzione! Per esempio: «Cosa hai mangiato ieri?», tutto subito posso non ricordare, ma se ci pensate lo recuperate nella memoria e uno ricorda anche tanti particolari.

Pensate cosa capita in analisi: si fa recuperare una scena di quando uno era bambino, e allora la persona ricorda tutto: «La stanza che avevamo quando io ero bambino era così e così e così», addirittura delle domande di questo tipo: «Che tempo faceva?» e la persona recupera il ricordo "la finestra, e fuori che tempo faceva", quante cose sono registrate dentro di me! E *l'inconscio registra in base alla carica emotiva e poi affettiva* del ricordo. Ciò che ha una carica emotiva e affettiva viene passato alla memoria permanente, ciò che non ha questa carica viene scartato. Alla fine si crea come un "file", dove c'è una percezione più superficiale riassunta, una situazione piacevole, un'emozione faticosa, e così via, poi uno lo apre e trova dentro tanti, tanti, tanti particolari.

Una dimostrazione più bella è l'ipnosi. Vi dicevo che quello che voi ricordate di ieri è quello che l'inconscio ha passato alla memoria permanente, ma pensate che ogni giorno della vostra vita è

registrato nella memoria permanente con una quantità di particolari come quella che avete di ieri. Il fondatore dell'ipnosi moderna e dell'ipnositerapia, Milton Erickson, spiega la tecnica per permettere di far ricordare a una persona giorno qualsiasi della sua vita: «Che cosa è capitato il 13 aprile del 1995?», che cosa è capitato si può andare a recuperare. Certo con fatica, ci vuole tempo, ci vuole un motivo, e alla fine magari ricordo: «Si ricordo ho perso le chiavi, ho girato tutta la giornata a cercarle...». C'è questa possibilità di andare a ricuperare, poi ci sono altri sistemi. I ragazzi che studiano conoscono tanti trucchetti, tanti sistemi mnemonici per recuperare il ricordo.

L'intelligenza legge, ma deve trovarlo questo ricordo, se non lo trova, non sa che cosa fare: «Non me lo ricordo» e uno resta fermo.

Ci sono tanti meccanismi anche neurologici in questo campo, perché la memoria, come la sensibilità, eccetera, è appoggiata su una struttura neurofisiologica; cioè il sistema nervoso centrale funziona in un certo modo e quindi dipende anche da questo. A una certa età uno magari non si ricorda più, ma capita questa fatica del ricordarsi e del non ricordarsi, proprio perché il sistema nervoso va in crisi; dei neuroni muoiono e allora mancano dei collegamenti dentro il cervello e così via.

Lettura della volontà,

e qui andiamo già nelle realtà più profonde, ho saltato l'intelligenza ma l'intelligenza legge anche se stessa, a dire il vero, perché legge il suo ragionamento e lo esprime, lo esplicita.

La volontà oggi giorno è poco considerata mentre fino ai primi decenni del '900 la volontà era considerata fortissima, poi proprio la psicologia del profondo ha messo in evidenza come la volontà non può andare, ad esempio, contro la sensibilità: quando quella molla scatta, la volontà non è più in grado di gestire la sensibilità.

La volontà non resiste davanti a certe ferite della sensibilità e quindi uno ha delle reazioni che sono dovute alla ferita e non a quello che vorrebbe. È il lamento di san Paolo “*vedo il bene, lo approvo e poi non lo faccio; vedo il male, lo disapprovo e poi lo faccio*“. È anche un problema di volontà che uno non riesce a gestire bene. La *lettura* della volontà è il primo passo, poi il *seguirla e realizzarla* è il secondo, ma poi l'intelligenza è chiamata a leggere **che cosa voglio**.

È abbastanza comune che arrivi uno dallo psicologo e dica: «Non so che cosa voglio». Sapete la storiella di quel giovane molto ricco che aveva tre fidanzate, voleva sposarsi ma non sapeva quale delle tre sposare. Ha fatto questo esperimento: ha dato ad ognuna 20mila Euro, la prima fidanzata li ha spesi in pettinatrice, massaggi, vestiti, e gli ha detto: «Spendo così questi soldi perché ti amo e voglio che tu abbia vicino a te una donna bella ed elegante». La seconda fidanzata ha speso i 20mila Euro per comprare a lui dei regali: «Ti regalo tutte queste cose perché ti amo e voglio che tu sia l'uomo più felice che ha tutto quello che vuole e che desidera». La terza fidanzata con i 20mila Euro ha cominciato a fare affari a destra e sinistra, dopo qualche mese arriva e gli dice: «Qui ci sono i tuoi 20mila Euro, io ne ho guadagnati altri 20mila per me». Il ragazzo ci pensa e ci ripensa e poi alla fine ha sposato quella che aveva le tette più grosse.

Dunque: «Che cosa voglio?», dittelo che cosa vuoi! Perché sennò perdi tempo, non raggiungi nessun risultato, devi aver chiaro tu che cosa vuoi! Ma non è facile per l'intelligenza andare a leggere la volontà per i meccanismi che dicevo prima. L'intelligenza fa delle domande: «Dimmi di quale scelta sarò più contento», come faccio a dire all'intelligenza quale scelta mi darà più soddisfazione? Non lo posso sapere. «Dimmi come andrà a finire», come faccio a dirtelo? Non lo so, non lo posso sapere! Per cui l'intelligenza non può avere i dati che vuole e allora deve andare leggere qualcos'altro e fa fatica ad andare a vedere che cosa voglio, fa fatica ad andare a vedere questi elementi.

Pensate la tecnica di lanciare la moneta (dopo vi spiego il limite di questa tecnica), non sai se stare a casa o uscire, lanci la moneta, “testa” esco, “croce” resto a casa. Fate attenzione che il trucco non sta nel fare quello che dice la moneta, ma sta nel “sentire” la sensazione leggera, sottile (ma che c'è!) se sono contento che la moneta mi dica: “esci” o se mi dispiace che la moneta mi dica “esci”: «Ma, tutto sommato, avrei preferito che la moneta dicesse “resta in casa”». e allora? Il lancio della moneta serve a quello, cioè a rendermi conto di cosa effettivamente voglio. Quando la

differenza tra i due è minima è difficile da leggere. In teoria si può finire nel problema dell'asino di Buridano: c'è un asino che ha fame e ci sono due mucchi di fieno esattamente alla stessa distanza da lui e hanno esattamente lo stesso volume di fieno e lo stesso profumo invitante; quell'asino non ha nessun motivo per preferire questo o per preferire quello, morale della favola è morto di fame! Credo sia solo una storia teorica, inventata, perché se no era proprio un asino quell'asino, ma per dire che a volte leggere ciò che vuole la volontà è difficile perché le differenze sono minime. Se da una parte ci sono tutti i vantaggi e dall'altra parte tutti gli svantaggi si fa in fretta, ma quando si sommano vantaggi e svantaggi da una parte e dall'altra, è problematica la lettura.

Ci sono delle letture ancora più profonde, prima dicevo banali, come uscire o restar in casa, se apri il frigorifero e trovi due pezzi di formaggio identici, non è che poi muori di fame per non scegliere tra i due! Queste sono cose banali ma voi sapete quali scelte nella vita ci sono da fare e si deve arrivare a una scelta!

Mi chiedo perché quando vai al ristorante ti portano il menu, tu ordini e te lo portano via. È perché sennò la gente cambia idea: «Aspetta, invece di quello voglio quest'altro...», capite che in cucina diventa un problema, quindi quando hai scelto, via, basta, non cambi più idea. Questa problematica che è così banale e a volte diventa profonda e la si trova nelle scelte dei percorsi scolastici dei giovani. Addirittura hanno dovuto costruire dei "ponti" tra un percorso scolastico e un altro, per permettere il passaggio; pensate tutto il riconoscimento dei crediti universitari (chi ha fatto l'Università prima del 2004 non aveva i crediti universitari europei che sono un elemento fondamentale per permettere i passaggi) perché è aumentata talmente la richiesta di passaggi in alcuni casi anche da una nazione all'altra, quindi il riconoscimento di tutto il percorso proprio attraverso i crediti universitari, ma non solo, anche i passaggi da una facoltà ad un'altra, di chi cambia idea. Lo hanno dovuto fare perché la richiesta di questa possibilità di passare, di gente che cambia idea era molto forte.

A volte cambiare idea non è da una facoltà o da un corso di laurea in scienze politiche ad un altro corso di scienze politiche, no! Magari uno passa dal politecnico a filosofia, o da scienze politiche a psicologia o a medicina, cose molto diverse, e la persona dice; «Ma io mi sono reso conto che voglio questo, non potevo saperlo prima; prima non sapevo che cosa volevo!», la lettura della volontà è un problema!

La lettura delle capacità profonde

Le letture diventano sempre più difficili, sempre più difese. "Difese" vuole dire che gioca molto la paura e il desiderio. Uno rischia di non leggere bene perché *ha paura di leggere qualcosa* e allora magari quel tema non lo legge, oppure *desidera qualcosa e lo legge anche se non c'è*. Pensate a un'esperienza che capita del genitore psicologo che porta il figlio da un altro psicologo, perché? Perché riconosce che la paura di leggere qualcosa può giocare sia nel non fargli leggere la cosa che c'è, ma può addirittura giocare al contrario: «Non la leggo perché ho paura di leggerla», e la "legge" che non c'è! E allora è più semplice andare da un altro psicologo il quale, non avendo rapporti con il ragazzo, è in grado di leggere tranquillamente.

Come gioca la paura e il desiderio di leggere! E sto parlando di uno psicologo che è una persona preparata, cosciente di questi meccanismi, ma proprio perché è cosciente sa che giocano ad un livello che rendersene conto, avere garanzia di una coscienza precisa, di una lettura esatta, diventa molto difficile.

E così c'è possibilità di non leggere delle vere capacità belle, grandi, stupende. Perché uno non dovrebbe leggere una cosa così bella? Per diversi motivi, un motivo potrebbe essere ***la disistima di sé***: «Ma io non sono così bravo, io valgo poco», non è umiltà questa, è disistima di sé. Umiltà è uguale a realtà, percezione corretta di sé, invece questa è disistima di sé. Partire dal principio che qualcosa di veramente bello dentro di me non ci può essere, e allora una parte dal principio che non c'è: «Se non c'è come faccio a vederlo? È evidente che non c'è!» quindi può darsi il caso che ci sia, ma uno non lo legge.

Ci possono essere altre motivazioni per cui uno non legge cose belle, ad esempio: «Se la leggo poi mi tocca fare fatica, e ***non ho voglia di fare fatica***». L'essere fatto per lo studio, l'essere

fatto per capire, per portare avanti delle scienze, vuol dire anche dedicarsi a quello, fare delle fatiche notevoli in quel campo. È possibile che uno non legga queste sue capacità perché uno non ha voglia, tira su un muro, non legge niente e se ne sta tranquillo. «Sono fatto per la musica, ma poi devo mettermi a suonare, devo litigare in casa che invece vogliono che io faccia un altro mestiere, poi devo fare quello..., è troppa fatica!», nego di essere fatto per la musica. È diverso dal dire: «Sono fatto per la musica, non posso studiare musica, non posso guadagnarmi da vivere suonando. Pazienza farò quest'altro, ma mi ritaglierò degli spazi per la musica», è diverso dal negarsi la lettura!

Ci può essere *non dare soddisfazione a qualcuno*: «Ti piacerebbe che io.. ma dentro di me questo non c'è, me lo nego».

C'è poi *qualcosa che leggo e dentro non c'è*, è garantito, tipico è il caso degli artisti. Nella storia ci sono stati certamente degli artisti incompresi perché erano avanti rispetto alla gente comune che li circondava. C'è una frase molto bella: «Quando fiorisce una nuova arte è un fiore che sboccia, ma fino a quando non arriva il frutto la gente non se ne nutre», non trae nutrimento da questa nuova arte, non si rende conto del nutrimento che viene da questa arte; il frutto viene solo dopo. Questa realtà di artisti incompresi nella storia esiste, ma esiste molto di più la realtà di quelli che pensano di essere “artisti incompresi”, invece proprio non sono artisti punto e basta. Sono persone che pensano, che si dicono di avere certe capacità, certe qualità, certe risorse, ma sono loro che se le dicono, che se le sono inventate, e questa realtà succede.

C'è una differenza molto grande, ne parlavo con un gruppo di allievi, la differenza fra *fare lo psicologo* ed *essere psicologo*. Quando uno fa lo psicologo (dico psicologo, ma può essere qualunque altro mestiere, soprattutto un mestiere in cui viene coinvolta la relazione, quindi non è solo questione di lavorare con un computer per conto suo o fare qualche altro lavoro così isolato) quando sono coinvolte altre persone “fare” vuol dire appoggiarsi sulle risorse dell'intelligenza, della volontà, della sensibilità, che sono *risorse limitate*. A un certo punto la memoria non riesce più a ricordare tutto, se vuoi studiare a memoria una pagina è una cosa, ma cento pagine come fai? Quanto ci impieghi? Arrivato a pagina cinquanta ti sei dimenticato pagina uno.

Dunque queste difficoltà, questa capacità di intelligenza si usura e a un certo punto i problemi non riesci a risolverli, costa fatica! Quando uno è stanco è meno intelligente, quando uno è stanco non ha più voglia, e così via; quindi fare un mestiere, fare una cosa, un artista eccetera, vuol dire vivere una fatica, vivere un'ansia e notate anche nel caso in cui uno “sia fatto per quello”, ma non si appoggia sul suo *essere* ma sul *fare*.

Come psicologo mi ha colpito la biografia di Frank Sinatra dove lui diceva che prima di salire sul palco, quando ancora era dietro le quinte, lui era nervosissimo, sudava, si agitava, aveva paura; poi entrava sul palco, faceva dieci passi ed era lo showman e cantava e parlava. Dove sta il problema? Sta che lui non si appoggiava sull' “essere” ma sul “fare”, e quindi aveva sempre paura di non riuscire a fare, di non essere capace a fare, che non capitasse quello che lui percepiva come un miracolo che poi gli riusciva bene; ma prima gli costava questa incertezza con un costo psichico molto forte.

Chi si appoggia sul “fare”, anche nel caso che questo suo fare corrisponda a un suo “essere”, (perché se non corrisponde al suo essere il risultato è molto scarso) costa fatica, costa ansia, costa problemi, costa preoccupazione, uno non è in grado di fare più di tanto.

Quando uno invece si appoggia sull' “essere”, la fatica fisica esiste, la fatica mentale esiste. L'essere fatto per lo studio, stare seduto per delle ore è una fatica, la fatica mentale c'è, ma non c'è fatica psichica, anzi la psiche diventa entusiasta, “ha voglia di...”, vorrebbe ancora..., a un certo punto uno rischia di sfruttare il corpo, di sfruttare le altre risorse proprio in funzione di questo entusiasmo della psiche, questo è partire dall'essere e non a partire dal fare.

Se voi pensate alla vostra esperienza trovate sicuramente quando avete incontrato un professionista che viveva il suo *essere* e quando invece avete incontrato un professionista appoggiato sul *fare*. Quello appoggiato sull'*essere* vi dava molta più sicurezza, serenità, fiducia, tranquillità, mentre quello appoggiato sul *fare* vi ricordate che vi metteva sulle spine, non vi dava

serenità, fiducia, tranquillità perché non le tirava fuori da dentro di sé. Dunque queste realtà dell'esse e del fare. Ma c'è ancora qualcosa di più profondo che è

il bisogno di relazione,

l'intelligenza è chiamata anche a leggere la realtà delle relazioni. E qui c'è una cosa molto interessante: le persone che non vivono delle relazioni coinvolgenti, profonde, affettive e così via, sentono la relazione come qualcosa che dovrebbe *dare a loro*. Le relazioni dovrebbero darvi una certa soddisfazione, le relazioni devono farvi sentire bene, le relazioni devono farvi star bene: «Mi sento fatto per avere delle relazioni, ma queste relazioni non mi danno quello di cui io ho bisogno», sono persone che vivono molto faticosamente, sono persone che patiscono la solitudine, sono persone che hanno poche soddisfazioni nella vita.

Le relazioni che danno più soddisfazione sono quelle in cui la persona entra per dare. Quando una persona entra per dare, ecco che riceve molto dalla relazione. Ma guardate che riceve anche se l'altra persona non ci pensa, non ci bada, non si dà da fare: riceve dal suo dare. Esempio classico, macroscopico, la mamma col bambino piccolo; la mamma riceve una vita da quel bambino piccolo, ma quel bambino piccolo non dà niente, pretende solo. Com'è che la mamma riceve così tanto dal bambino? È il suo *dare* che fa sì che lei riceva!

La passività dell'amore non è: «È l'altro che mi ama e io non faccio niente», quello è essere amato, è l'attività affettiva dell'altro: «Io non c'entro!». No, possono amarmi in dieci, in cento e io essere frustrato, abbattuto, deluso, perché ***sono io che non amo***. Pensate l'esempio classico, di Giuda che dopo va a impiccarsi, è chiaro che non sentiva il perdono del Signore, che Pietro invece ha sentito. Non sentiva l'amore del Signore, magari gli altri apostoli non lo amavano così tanto, ma il Signore, sì. Giuda non sentiva, ma era lui che non era aperto a ricevere; non riceveva perché non era partito per *dare*. Giovanni dice una cosa molto pesante “teneva la cassa e rubava dalla cassa”, chiaro che non era lì per dare. Dunque la relazione dà in quanto uno dà.

È l'esempio che abbiamo fatto altre volte: l'uomo cresce come un vulcano che tira fuori da dentro di sé la roccia che lo fa crescere, non come una montagna che ruba le rocce e le pietre alle altre montagne per diventare più alta lei, no! Ma come una montagna che tira fuori la roccia da dentro di sé e cresce.

Gesù nel Vangelo dà un esempio diverso, parla di “sorgente dentro di sé” quando parla alla Samaritana: “se tu bevessi l'acqua che io do, questa diventerebbe una sorgente...”; vuol dire che dà, sgorga, butta fuori, questa è una realtà che l'intelligenza è chiamata a leggere, a costatare. Ma a volte nel lavoro dello psicologo capitano delle cose che viene da dire: «Sono banali», dici a una persona: «Vai a leggere quello» e la persona veramente si stupisce e dice: «Che meraviglia! È vero, è così! Che bello!». Ma questo era dentro di te, lo potevi leggere quando volevi! Ma questa è l'attività dell'intelligenza che fa questo lavoro di lettura.

C'è ancora un elemento:

“l'essere fatto per...”

che è qualcosa di ancora più profondo delle relazioni perché comprende le relazioni, ma anche che cosa sono chiamato a dare nelle relazioni, che cosa sono chiamato a vivere delle relazioni, di essere fatto per che cosa? È quello che dicevo all'inizio, ***quando una persona o un elemento della persona raggiunge lo scopo per cui è fatto, incontra la soddisfazione*** (la sedia che si sente soddisfatta quando sente qualcuno seduto sopra di lei) perché questo “essere fatto per...” dà una soddisfazione di tutta la persona, profonda,

Abbiamo fatto il primo punto, la lettura. Il secondo punto lo faremo più breve:

il ragionamento

ci sono diversi tipi di ragionamento, il ***ragionamento classico o deduttivo***: se $A=B$ e $B=C$, $A=C$, l'intelligenza ha questa capacità di collegare gli elementi e di vedere la congruenza tra di loro e quindi di arrivare a delle conclusioni che sono valide. La dimostrazione che le conclusioni dell'intelligenza sono valide, sono *tutte le cose che funzionano*. Perché funziona quella telecamera? Perché tutte le deduzioni che hanno fatto erano corrette (non tutte le deduzioni fatte erano corrette, infatti ci sono stati fatti dei tentativi, principi diversi). Questa è una telecamera digitale, una volta le

telecamere erano analogiche, molto diverse, e quindi c'è tutta una serie di passaggi che sono stati fatti.

È chiaro che *l'intelligenza arriva a dedurre* in maniera valida, e quindi a dare delle soluzioni valide ai problemi. Il ragionamento deduttivo è il più classico, il più comune, una volta era studiato sotto forma di sillogismo, dove si sono tre passaggi, con tutte le regole che ci sono, perché questi tre passaggi siano validi e quindi la conclusione (il terzo passaggio) sia valida in questa possibilità di costruire un ragionamento che mette in chiaro questi aspetti.

C'è un altro *ragionamento* che è quello *induttivo*, e ci sono dei problemi nel dire come funziona. Il ragionamento induttivo dice che quando tu vedi un fenomeno capisci perché funziona, ma come fai a essere sicuro che sia sempre così? Che sia veramente quello? La critica che faceva la filosofia alle scienze fisiche (ma era nel '700 poi è stata superata) “se io lascio cadere questo bicchiere mille volte e mille volte cade, chi mi dice che lasciandolo cadere altre due mila volte o un milione di volte il bicchiere non resti su? Che numero di volte devo lasciarlo cadere prima di fare un ragionamento induttivo e dire che “qualunque corpo dotato di peso (la caduta dei gravi), lasciato casca”, come si fa a dire quante volte devo farlo per fare il passaggio a dire che questa è la legge della fisica, della chimica e così via”?

Di fatto questo ragionamento induttivo ha molte meno regole, molte meno leggi, e si va anche per tentativo ed errore, quindi si prova e si vede.

Un altro *ragionamento* che è molto più comune ancora è quello *probabilistico prudentiale*. Cosa vuol dire? Voi state guidando la macchina e volete superare il camion che vi sta davanti, vi spostate e valutate: «Ho lo spazio per superarlo? Ho il tempo per superarlo?», ma non ci sono mai delle valutazioni matematiche precise, perché non posso dire: «Il camion viaggia a tot Km, io ho un'accelerazione di tot, quindi a superarlo ci impiego tot tempo; dall'altra parte viene una macchina a questa velocità, da questa distanza e quindi ci impiega tot tempo...». Se io avessi tutti i dati faccio tutti i calcoli e posso dire: «Sì, posso...» oppure: «No, non posso», ma questo non è possibile! Devo valutare tutto “all'incirca”, “più o meno”, e questo è un ragionamento sulla probabilità e sulla prudenza, dove se ho fretta rischio di più e se non ho fretta rischio di meno; devo tener conto della strada se è bagnata o non è bagnata, devo tener conto della visibilità, se c'è nebbia, se è giorno o se è notte. Pensate quanti elementi noi valutiamo! Se sono in autostrada e devo superare, faccio in fretta a valutare, ma voi sapete che su certe strade devi farli bene i tuoi calcoli perché se qualcuno non fa bene questi calcoli capitano degli incidenti.

I ragionamenti di questo genere sono quelli più comuni, prendo l'ombrello o non prendo l'ombrello? Metto una maglia pesante o una maglia leggera? Devo arrivare là per tale ora, a che ora esco? Tutta una serie di elementi che in teoria potrebbero essere calcolati in maniera matematica, ma di fatto non è possibile e quindi viaggia tutto sul *prudentiale*. Dovevo prendere il treno alle 6: a che ora devo partire dal Rebaudengo per arrivare a Porta Susa alle 6? Guarda, mi faccio portare in macchina perché andando in macchina sbaglio di poco, ma se devo prendere un mezzo pubblico rischio di sbagliare troppo; o parto un'ora prima per essere sicuro e poi aspetto un'ora e a un certo punto mi rendo conto che una valutazione di questo genere è troppo elastica e allora un'altra soluzione è avere un amico che mi porti in macchina.

La creatività

è una cosa molto bella dell'intelligenza, ma la vediamo dopo perché ho più voglia di vedere

l'umorismo,

mi diverte di più. L'umorismo è veramente un lavoro di intelligenza, guardate che l'attore comico fa lo scemo, ma scemo non è! Perché veramente l'umorismo corretto, valido, profondo, bello, è un lavoro di intelligenza in quanto mette assieme degli elementi impensabili, improbabili, visti da una posizione diversa. C'è l'umorismo tragico, ad esempio, come fa a far ridere una cosa tragica? Eppure fa ridere!

Sapete la storia di quella signora che doveva essere operata e aveva molta paura e allora chiede al dottore: «Dottore andrà bene? Mi risveglierò?» e il dottor Rossi, che aveva una bella barba lunga le dice: «Stia tranquilla, la prima cosa che vedrà sarà la mia barba» e quella si fa addormentare

tranquilla e serena; apre gli occhi e vede una bella barba e dice: «Ah, dottor Rossi che consolazione vedere la sua barba!» - «Ma che dottor Rossi! Io sono San Pietro». È tragica, si parla di un'operazione finita male dove l'ammalato è morto, eppure fa ridere.

Che cos'è l'elemento che fa ridere? Guardate che l'umorismo è stato studiato molto perché rende fare l'umorismo e quindi c'è questa realtà. C'è un passo di Totò che mi piace molto; la preghiera che lui fa nel film "Lo spettacolo più bello del mondo" ambientato in un circo. Alla fine dello spettacolo si radunano e lui rivolge a Dio una preghiera, molto bella, molto spiritosa e fa ridere; ma lui dice:

«la gente ride,
noi la facciamo ridere,
e noi abbiamo voglia di piangere;
e più io ho voglia di piangere
e più la gente ride,
ma io li perdono. Li perdono
un po' perché non sanno,
un po' per amor tuo, Signore,
e un po' perché hanno pagato il biglietto»

e uno trova un effetto comico mentre sta parlando di cose faticose: ridere, piangere ed è interessante che lui va avanti e dice al Signore che gli piacerebbe un giorno trovare uno che fa ridere lui come lui fa ridere gli alti.

Dove sta la comicità? È un lavoro di comprensione.

Marito e moglie sono a letto la sera, la moglie dice: «La cosa che non sopporto di te e che mi fa arrabbiare più di tutte è che tu non mi ascolti quando parlo, non ascolti quello che dico», e lui: «Anche a te, cara, sogni d'oro!». Anche qui lo spunto non è allegro, eppure com'è che qui la cosa più far ridere?

Oppure: c'è uno spettacolo dove un domatore di leoni ha 25 anni, il clown ha 30 anni, l'acrobata ha 35 anni, il mangiatore di fuoco ha 40 anni, di che spettacolo si tratta? È uno spettacolo di *varie età!* L'assurdo, il freddo! Qualcuno le trova fredde queste battute, ma a me piacciono, è questione anche di gusti.

Oppure: una bambina è nel bagno con un'amichetta e una ferma l'altra: «No, ferma! Non salire su quella bilancia» - «Perché? Che cosa capita?», e l'altra dice: «Non lo so, ma tutte le volte che la mamma sale lì sopra poi piange».

È l'ingenuità? Normalmente la comicità è mettere assieme degli elementi in una maniera imprevedibile, originale, ma non solo! Perché ci sono tante cose imprevedibili e originali ma non hanno questo effetto comico.

Pensate: «Mamma, a scuola tutti mi chiamano Dracula!» - «Ma dai, Pierino, lascia stare, non è vero! Stai tranquillo, adesso mangia la tua minestra se no si coagula».

Dov'è l'effetto comico? Io vi butto lì delle battute, cercatelo voi dentro, se trovate qualcosa.

Arriva una persona dal medico: «Dottore, io vedo continuamente degli elefanti rosa che volano» - «Ah, ha già visto uno psicologo?» - «No, no, solo elefanti rosa che volano».

Allora, in che cosa consiste l'umorismo? Ci sono tante definizioni, ma lo stesso elemento potrebbe non far ridere; da dove viene l'umorismo? Mi viene in mente un elemento particolare che è *il solletico*: voi sapete che il solletico è un effetto nervoso, perché nessuno può far solletico a se stesso. La persona che è in grado di fare di più il solletico è la mamma. Ma perché? Che cos'è il solletico? Ecco allora tutte le interpretazioni: «è una finta aggressione»; allora, io ho bisogno di fidarmi che non sia un'aggressione per viverla come *finta* e allora provare il solletico. È tutto un sistema per cui ci può essere la reazione di insopportazione del solletico, per quanto sia spiacevole senza essere piacevole: è piacevole ma è spiacevole; è spiacevole ma è piacevole, da dove viene questa realtà? Ecco, è un'analogia con l'umorismo una cosa di questo genere.

Mi rendo conto che non abbiamo tempo di parlare di *creatività* e di *livelli logici* eccetera, di intelligenza molto complessa, ne parleremo caso mai in un'altra occasione.

Domanda: *sull'approccio alle emozioni*

Risposta: io ho pensato all'intelligenza come argomento di questa sera, non erano le emozioni l'aspetto di questa serata e non penso di sviluppare ora questo argomento, abbia pazienza! Però sottolineo l'importanza delle emozioni nella nostra cultura dove si vuole tutto dominato dall'intelligenza.

L'emozione si vive a diversi livelli perché certo parte dalla sensibilità, ma ha un impatto diretto sul corpo, perché ogni emozione provoca un'attivazione del sistema nervoso simpatico, parasimpatico. Sapete quella ragazza ad un esame di medicina; il Professore chiede: «Mi parli del simpatico», e lei: «Eh, è una settimana che non mi telefona!».

Dunque c'è questa realtà di sistema nervoso che reagisce alle emozioni in maniera molto forte. Pensate **la paura**: uno ha il cuore che batte, uno si sente le gambe molli per un'emozione di paura e quindi c'è un impatto sul corpo molto forte e molto sensibile: il percepirla, il leggerla e poi il gestirla.

Per restare sul tema di questa sera il gestire un'emozione è essere capaci di riconoscerla, di collocarla nell'organismo psichico, quindi vuol dire che se è un'emozione di paura molto dolorosa, molto pesante, eccetera, io ho bisogno di tempo per accettarla, per lasciarla vivere, per lasciare che il corpo reagisca a questa emozione.

Ogni emozione che non viene gestita in maniera opportuna, e parliamo di emozioni faticose, dolorose (perché vi dicevo che quelle gioiose, pazienza se uno non è capace a godersela ha perso un'occasione ed è peggio per lui!), ma le emozioni spiacevoli e dolorose è come quando uno cammina in montagna, raccoglie una pietra e la mette nello zaino; una piccola pietra, non cambia mica la vita una piccola pietra! Sì ma dopo che l'hai fatto 10 – 20 - 30 volte non riesci più ad andare avanti, accumuli una serie di *emozioni non integrate nel tuo organismo psichico* e tutta la vita ti diventa faticosa. Per cui l'invito è proprio quello di imparare a gestire le emozioni in maniera opportuna, a sistemarle nell'organismo psichico in maniera che non diventino una serie di handicap che uno si porta dietro.

E abbiate pazienza se mi fermo qua perché si aprirebbe un discorso molto ampio.

Domanda: *le emozioni è difficile capirle dentro di sé ed è difficile esprimerle con gli altri*

Risposta: sì, manca la cultura dell'esprimere le emozioni. Manca la capacità di accoglierle negli altri, il sapere come si accoglie l'emozione di un altro, perché l'emozione genera una risonanza: una persona arrabbiata, se incontra un'altra persona, se è arrabbiata forte, a un certo punto rischia di far sentire la rabbia e anche l'altra persona si trasforma in una persona arrabbiata. D'altra parte una persona fortemente pacifica e serena rasserena altre persone. Quindi l'emozione, la sensazione che uno vive dentro di sé in maniera forte si diffonde e si impone agli altri (è un tema molto complesso potremmo dedicare una serata alle emozioni, ma forse una serata non basta) è una trasmissione "diretta" direttamente dell'emozione.

Nel lavoro dello psicologo una cosa importante da fare è sentire l'emozione del cliente in maniera da potergliela restituire, e senti in te molta rabbia perché magari il cliente parla serenamente, ma io "sento" molta rabbia, sento molta frustrazione, sento molto smarrimento. Ecco aiutare l'altra persona a prendere coscienza delle sue sensazioni, a prendere coscienza di quello che vive.

Le sensazioni condizionano la nostra vita quotidiana, comune, in maniera molto significativa, più di quanto comunemente si possa pensare.

Domanda: *quando ascolti una persona che ti viene a raccontare la sua angoscia, le sue apprensioni, alla fine tu hai la sensazione che ti ha trasmesso solo negatività...*

Risposta: ci vuole una preparazione particolare, per vivere quella che si chiama l'**empatia** dove uno risuona con l'altro senza venirne appesantito, tarato, perché sennò uno dopo aver incontrato 5 – 8 – 10 persone va in **burnout**. È il male delle reazioni di aiuto quando uno non è capace a gestire, o

sbaglia a gestire questi “carichi” che riceve dagli altri. Ci sono proprio delle regole, degli allenamenti da fare in maniera da poter essere investiti da emozioni pesantemente dolorose, pesantemente faticose, risuonare con l'altra persona e non restarne colpiti ed handicappati. È una tecnica!

Interlocutrice: *mi sembra di capire che non è solo questione di saper spiegare e gestire la propria emozione perché magari la si descrive in un modo, ma l'emozione vera è diversa. Per esempio: prima lei diceva: «Senti molta rabbia ma magari la persona parla tranquillamente», quindi la realtà dell'emozione che l'altra persona coglie, non è detto che corrisponda alle parole che uno dice*

Risposta: eh, no, le emozioni si trasmettono ben al di là delle parole!

Però mi conferma quello che dicevo: che l'emotività è più problematica dell'intelligenza. Dovremo parlare dell'emotività. Va bene, allora grazie, arrivederci, buona sera.

Grazie

*

Dalla conferenza “Come funziona l'uomo: un modello psicologico”

tenuta il 24 marzo 2010 dal Prof. Don Ezio Risatti

(Audio e testo della conferenza sono liberamente scaricabili dal download del sito Chicercatrovaonline.it)

Vediamo un'impostazione dell'uomo, uno schema di uomo, che serve per indicare alcune cose.....

Corpo
Sensibilità
Intelligenza
Volontà
Capacità Profonde
Relazioni fondamentali
Senso della propria vita
.....

Vediamo questi elementi; come mai li abbiamo messi in quest'ordine? L'elemento più superficiale è il corpo, poi man mano...dopo il corpo, tutti sanno cos'è la sensibilità: è dove uno sente la gioia, le sofferenze, la paura, l'ansia, il desiderio, la speranza, tutte le varie emozioni le sente nella sensibilità. Poi abbiamo l'intelligenza, anche questa, grosso modo si sa che cos'è, poi la volontà e vedremo poi le caratteristiche.

Poi abbiamo le capacità profonde. La più famosa delle capacità profonde è la capacità di amare, ma c'è anche il senso della giustizia, il gusto della verità, la ricerca della libertà, e così via, sono tutte realtà profonde. Poi abbiamo le relazioni fondamentali che sono molto poche nella vita e scoprirle è un lavoro, non si scoprono per caso. E alla fine abbiamo il senso della propria vita: «Che ci stai a fare a questo mondo?»