

ANNIE MARQUIER

Usare il cervello del cuore

- la scoperta neurocardiologica
- il salto evolutivo della coscienza



Edizioni

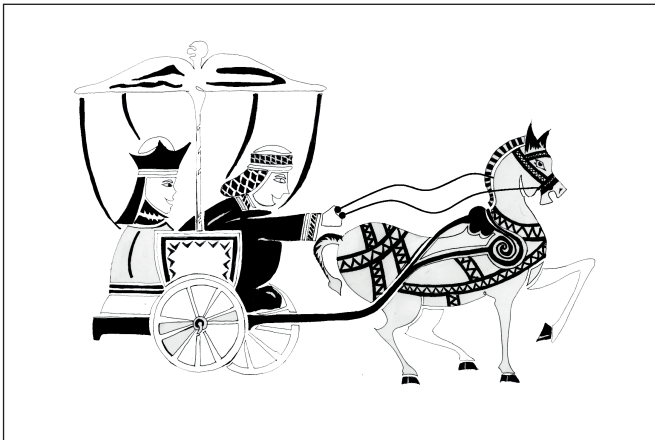


AMRITA

Una metafora

Per spiegare bene la dinamica interiore dell'uomo comincerò usando un'analogia molto semplice, ben nota alle tradizioni della sapienza antica, e alla quale ho già fatto ricorso nei miei libri precedenti. La riassumerò qui all'inizio, così da poterla usare in seguito per rendere più chiaro il mio discorso.

In base a questa analogia, l'essere umano, nei suoi elementi costitutivi, è paragonato a un insieme formato da un carro, un cavallo, un cocchiere che guida il cavallo e un padrone del carro che vi sta seduto sopra.



- Il carro rappresenta simbolicamente il corpo fisico,
- il cavallo le emozioni,
- il cocchiere la mente,
- e il padrone l'essenza di ciò che siamo veramente (coscienza superiore, anima, sé superiore, o in qualunque altro modo vogliamo chiamarla).

- L'insieme formato da corpo fisico, emozioni e mente costituisce ciò che spesso viene chiamato "personalità" o "ego", termini che in questo libro userò in modo interscambiabile.

Il corpo fisico, il carro: in base a questa analogia, le condizioni del corpo fisico, il carro, dipendono dall'opera di manutenzione che vi presta un cocchiere intelligente, ma anche dal modo in cui esso è trainato dal cavallo. Giacché le condizioni del nostro corpo fisico sono facilmente osservabili e misurabili, esso potrà fornire preziose indicazioni sul grado di padronanza posseduto dal cocchiere sull'insieme del suo tiro.

Le emozioni, il cavallo: nel termine *emozione* è contenuta la parola *mozione*, cioè "moto", "movimento". Sono le emozioni che permettono la messa in movimento, e questo attraverso il fenomeno del desiderio. Anche se i tipi di desiderio possono essere molto diversi (io li divido in due grandi categorie), ciò non toglie che le *emozioni* costituiscano essenzialmente *un vasto serbatoio d'energia* accessibile ad ogni parte di noi. È proprio per questo che, nella nostra analogia, il cavallo rappresenta le emozioni: è lui che possiede l'energia necessaria per tirare il carro, il che lo rende essenziale per la realizzazione del viaggio.

Come viene utilizzata questa riserva di energia? La domanda è di fondamentale importanza, e in questo libro scopriremo tra le altre cose l'arte di utilizzare questa grande riserva, l'arte di governare le emozioni.

La mente, il cocchiere: la mente è la sede dei processi di pensiero. Grazie alla sua sviluppata intelligenza, le funzioni del cocchiere sono in linea di massima queste: trasmettere al Padrone/Maestro* del carro le informazioni che provengono dall'esterno; ascoltare gli ordini dati dal padrone del carro in risposta alle informazioni trasmesse; dominare fermamente il cavallo per guidarlo nella direzione indicata dal padrone del carro; e prendersi cura con intelligenza del carro.

Comprendiamo quindi quanto sia importante il ruolo della mente, visto che è destinata a fungere da legame fra il Maestro interiore (o sé superiore) e l'ego, affinché quest'ultimo possa esprimere concretamente la volontà del Maestro interiore in questo mondo. Sottolineo un elemento molto importante delle emozioni, evidenziato dall'analogia: il comportamento del cavallo dipende essenzialmente dal modo in cui esso è condotto dal cocchiere, il che significa che i nostri stati emozionali sono in gran parte dovuti ai nostri pensieri e non a ciò che succe-

* N.d.T.: gioco di parole intraducibile fra *maître* nel senso di "padrone, signore" e *maître* nel senso di "maestro"; in questa analogia si parla ovviamente di *maître* inteso come "padrone del carro", ma più avanti l'Autrice ne spiegherà la funzione in termini di "Maestro interiore" o "Maestro del cuore".

de fuori di noi, come invece siamo abituati a credere.

L'essenza dell'essere umano (l'anima), il padrone del carro: la filosofia materialistica nega per il momento l'esistenza di un'essenza dell'essere umano. In compenso tutte le tradizioni e l'esperienza stessa della vita ci ricordano che, come è evidente che *possediamo* un corpo fisico, emozioni e pensieri, è altrettanto evidente che *siamo* qualcos'altro. I nomi attribuiti a questa parte essenziale dell'essere umano sono tanti quante sono le culture, e quella giudaico-cristiana la chiama *anima*. In qualche caso userò quindi questo termine che ci è ormai familiare, ma non lo farò riferendomi al suo significato religioso (che in certo qual modo vi è incluso, quando il termine è usato nel suo significato più alto), ma a quello di "essenza", *come nell'espressione "l'anima di ogni cosa"*. Mi capiterà anche di usare il termine *sé*, perché in realtà noi siamo quella parte lì.

In questo modello, il "sé" o anima, che avremo occasione di scoprire meglio, è considerato l'aspetto dell'essere umano in cui albergano le più alte qualità del cuore e della mente che sia possibile concepire. Anche se per il momento tale concetto può sembrare vago, vedremo più avanti che il contatto consapevole con la vera fonte di questo potenziale può diventare molto concreto.

Nel corso del libro constateremo come recenti scoperte scientifiche comincino a rivelare che l'esistenza di questa parte sottile (ma quanto attiva e potente!) è possibile, rendendo plausibile questo modello di partenza.

Come sempre avviene quando si procede scientificamente, ho scelto di adottare questo modello non considerandolo una verità assoluta, ma uno strumento in grado di aiutarci a cogliere la realtà misteriosa della vita e delle relazioni umane, e ad acquisire, grazie a una sua successiva estensione, una padronanza sempre più grande del nostro destino*.

QUALE DOVREBBE ESSERE IL "FUNZIONAMENTO" IDEALE DELL'UOMO...

Secondo questo modello, il "funzionamento" ideale dell'uomo prevede che il padrone del carro (il Maestro, o sé), depositario di ogni conoscenza e di saggezza, trasmetta sotto forma di idee le sue direttive al cocchiere (la mente), un tipo sveglio e aperto che le trasforma in pensieri ispirati, necessari a eseguire perfettamente la volontà del suo

* Ricordiamoci che un modello non ha la pretesa di offrire una descrizione globale e completa della realtà ultima, ma costituisce uno strumento di comprensione e di ricerca che può sempre essere ampliato in base alle scoperte che permette di fare. È così che procede ogni metodo scientifico ed è ciò che garantisce l'avanzare della conoscenza.

signore: la volontà del cocchiere e quella del padrone sono un tutt'uno. Questo contatto diretto e fecondo permette anche al cocchiere di disporre di tutta l'intelligenza e la competenza necessarie a una totale padronanza del cavallo (le emozioni). In questo modo tutto quanto il tiro (l'ego) è sempre condotto in modo armonioso ed efficace lungo il percorso stabilito dal padrone del carro, senza smarrirsi in strade pericolose o senza uscita. Il cavallo, domato alla perfezione, rimane in possesso di tutta la sua forza (potenziale emozionale totalmente disponibile) ed è in grado di tirare il carro velocemente, oltre che armoniosamente ed efficacemente (potenziale creativo al meglio delle sue possibilità), il che, sommato ad un modo intelligente di condurre il veicolo, ne assicura le buone condizioni (buona salute e grande energia fisica a disposizione).

Allora, nel mondo materiale, l'insieme dei sistemi mentale, emozionale e fisico, cioè l'ego, si trova a totale servizio dell'espressione della volontà del padrone del carro, la nostra essenza, e si possono manifestare concretamente le più nobili qualità del cuore e della mente, che il padrone reca in sé: intelligenza superiore, saggezza, compassione, ispirazione, eccetera. Viviamo in una condizione di pienezza, creatività, potenza e amore che niente e nessuno può alterare; siamo in grado di far fronte alle difficoltà e alle sfide della vita con saggezza, intelligenza, calma e centratura. In particolare, il cavallo (il nostro sistema emozionale conscio e inconscio) rimane aperto e sensibile, pur senza lasciarsi disturbare da altri cavalli o carri che passano, condotti più o meno bene dai cocchieri di coloro che percorrono il cammino dell'esistenza insieme a noi. Se assolutamente ben condotto, il nostro cavallo può proseguire la sua strada *qualsiasi siano il comportamento degli altri e le circostanze esterne*. Le nostre relazioni, esenti da sommovimenti emozionali, sono feconde e felici, e diventano occasioni naturali per celebrare il viaggio della vita. Abbiamo a disposizione tutta l'energia per creare e far risplendere pienamente la nostra luce nel mondo. Tutto ciò costituisce sicuramente un ideale che sarebbe assai bello realizzare...

... E COME INVECE L'UOMO "FUNZIONA" DI SOLITO

Non possediamo ancora questa padronanza istantanea. Finora il cocchiere ha dovuto condurre il tiro relativamente da solo lungo il cammino evolutivo, perché aveva sviluppato ben poco il contatto con il padrone del carro. Ora, un cocchiere senza connessione con il padrone del carro, ha un modo di "funzionare" molto limitato; certo, dispone di tutto un sistema di conoscenze, ma esso è automatico e molto rudi-

mentale, e senza la saggezza e il discernimento del padrone il cocchiere è incapace di svolgere veramente le sue funzioni in maniera efficace, armoniosa e creativa, e così pure di dominare bene il cavallo, sicché di solito è il cavallo a dominare lui. Il caos e le difficoltà quotidiane che viviamo oggi, sia a livello individuale che planetario, provengono direttamente da questo funzionamento limitato.

Le interazioni fra i differenti aspetti dell'essere umano sono sicuramente molto complesse. In compenso, applicando le ultime scoperte scientifiche ai fenomeni della coscienza, potremo, al di là di ogni sistema di credenze, gettare nuova luce sui meccanismi della psiche umana e, partendo di lì, rendere molto più facile governare le nostre dinamiche interiori, raccogliendone i frutti nel quotidiano.

In questo inizio del XXI secolo, la realizzazione di questa padronanza è più che una semplice speranza, è una reale possibilità; abbiamo a disposizione conoscenze e mezzi. È venuto il momento di restituire al padrone del carro, alla nostra essenza, il pieno potere che gli spetta. Questo cambiamento di direzione non è pura teoria: se riusciremo a integrarlo veramente nel quotidiano, ci spingerà a una rivoluzione della coscienza umana tale da creare in modo naturale un mondo completamente nuovo, sia per noi stessi che per l'intera umanità.

Il libro che avete in mano vi invita alla scoperta dei segreti di questa grande rivoluzione.

Il cuore o la testa?

*«Senza l'emozione, l'oscurità non può essere trasformata
in luce, né l'apatia in movimento»
(Carl Jung)*

Nel corso del suo processo evolutivo, l'essere umano attraversa varie fasi. La possibilità di un reale progresso risiede proprio nella capacità di riconoscerle e di individuare in quale di esse ci troviamo. Se vogliamo far crescere dei tulipani in giardino, le cure che vi dedicheremo saranno diverse a seconda che siano ancora dei bulbi, oppure germogli, piante in piena fioritura o pronte per il riposo invernale, e la stessa cosa vale anche per gli esseri umani, per quel che riguarda il processo di crescita della loro consapevolezza: è di fondamentale importanza sapere a che punto ci troviamo se vogliamo favorire la nostra evoluzione. Non siamo più ai tempi delle caverne, nella fase primaria del nostro sviluppo, e non siamo neppure degli dèi, non ancora... Individuando la nostra posizione nel processo evolutivo potremo ottimizzare la nostra crescita, realizzando in modo più efficace il potenziale di felicità, forza, creatività e libertà che è in noi.

Per comprendere meglio il processo evolutivo dell'uomo, è bene ricordare anche che la conoscenza e la padronanza non si acquisiscono in modo lineare. Da millenni, grazie ad ogni esperienza di vita, l'essere umano avanza sulla strada dell'acquisizione di una consapevolezza sempre maggiore, procedendo *per approssimazioni successive*: un colpo al timone e uno alla barra, per seguire alla fine la via di mezzo. Meno si va avanti, più grandi sono le deviazioni, maggiore è anche la sofferenza; più ci evolviamo, più rimaniamo vicini alla via di mezzo, che è la via del benessere e della beatitudine.

Secondo il modello presentato nel capitolo precedente, e come prima tappa, possiamo riconoscere facilmente l'attuale nostra neces-

sità di imparare a governare le emozioni attraverso una mente saggia, il che, in seguito, aprirà la porta ad altre possibilità di realizzazioni ancora più interessanti.

Per raggiungere una meta bisogna prima sapere da dove si parte: qual è dunque la situazione per quel che riguarda il nostro modo di funzionare abituale? Qual è il nostro punto di partenza rispetto alla capacità di governare pensieri ed emozioni?

LA TESTA O IL CUORE?

Spesso si oppone la ragione (la testa) al sentimento (il cuore), e rimaniamo perplessi davanti a queste due voci che parlano dentro di noi, sovente intense e contraddittorie. “Devo ascoltare la testa o il cuore?” Quante volte ce lo siamo chiesti?... Non avendo riferimenti sicuri abbiamo fatto quello che abbiamo potuto senza essere realmente sicuri di quale dei due bisognasse fidarsi. Talvolta abbiamo seguito il “cuore”, ciò che “sentivamo”, ed è andato tutto meravigliosamente bene, in modo favorevole al nostro sviluppo armonioso, e in maniera azzeccata; in altre occasioni invece questa scelta si è rivelata molto deludente. Stessa cosa per la testa: capita che il buon senso razionale ci eviti parecchi fallimenti, ma alcune volte, se ascoltiamo solo la logica senza seguire ciò che sentiamo, finiamo per agire in maniera assolutamente inadeguata.

D'altra parte, se per molto tempo si è riconosciuto un collegamento tra cuore ed emozioni (più avanti vedremo perché), ben più raramente lo si è riconosciuto tra cuore e intelligenza. Sembra che l'intelligenza sia riservata alla testa, per cui poi gestiamo come possiamo ciò che succede nel cuore, nella pancia, nel corpo... in poche parole, nel campo confuso e complesso del nostro sentire. Quando parliamo delle nostre emozioni, portiamo la mano sul petto o sul ventre (to' guarda! Che cosa curiosa... possiamo già notare incidentalmente che ci sono due zone...), ma non certo alla testa. Quando pensiamo molto ci teniamo la testa. Questi gesti familiari e intuitivi ci dimostrano che istintivamente le nostre emozioni sembrano aver origine in un luogo diverso dal pensiero. Eppure vedremo che non è così semplice.

Allora, la testa o il cuore? Che fare? Vorremmo poter vivere in modo saggio, fare scelte giuste, reagire in modo adeguato e intelligente a ciò che la vita ci propone, e nello stesso tempo godere pienamente del privilegio di provare sentimenti e di sperimentare la vita. Ma dove trovare un manuale di istruzioni per una struttura complessa come la nostra, o almeno qualche barriera protettiva che ci aiuti a rimanere sulla via della piena fioritura?

Per fare un po' di chiarezza in mezzo a questa confusione, dovremo quindi definire più chiaramente ciò che avviene "nella testa" (ma che può *provenire da parti molto diverse dalla mente*), e ciò che avviene "nel cuore" (ma che può essere *ben diverso dalle semplici emozioni*). Nella testa quanto nel cuore scopriremo affascinanti meccanismi, alcuni dei quali favoriscono il nostro benessere e la nostra piena fioritura, mentre altri, per ora, li limitano.

Di fronte alla complessità umana, è interessante osservare come si sia evoluta la coscienza collettiva durante l'ultimo secolo, il che ci condurrà naturalmente a una maggior comprensione della fase che stiamo attraversando.

PRIMA FASE: LA SOVRANITÀ DELLA MENTE RAZIONALE

Possiamo notare innanzitutto che la società del secolo scorso ha ignorato parecchio il campo delle emozioni. Chi voleva risultare una persona "a modo", non parlava apertamente delle proprie emozioni, anzi: si presumeva addirittura che non ne avesse affatto o che le sapesse dominare in virtù di non si sa quale grazia. Era come se l'essere umano temesse di gettare lo sguardo in questo vasto serbatoio di energia, per paura di trovarci qualcosa d'inquietante. In realtà, la coscienza collettiva non era pronta a esaminare la potentissima dinamica del corpo emozionale, e si preferiva far finta che esso non esistesse.

Lo studio di alcuni stati emozionali ebbe inizio certamente nei primi anni del XX secolo con i lavori di Freud, e all'epoca fu come aprire una porta su un aspetto più profondo della natura umana; quegli studi, però, riguardavano essenzialmente persone malate o con dei disturbi. Il modello ideale di essere umano sembrava ravvisabile in chi possedesse un intelletto brillante e sviluppato e non rimanesse mai invischiato nell'emozionalità. Questo atteggiamento era in parte fondato perché è evidente che occorre governare le emozioni, ma l'ottica era limitata. Non si pensava ancora che le emozioni potessero avere un'influenza così importante sulla qualità della vita delle persone sane ed equilibrate, e tantomeno sulla qualità di ciò che avviene nel nostro mondo moderno.

Fu così che all'inizio del XX secolo, con l'avvento della nuova e fortissima corrente di pensiero materialistica, si suppose che le attività dell'intelligenza si svolgessero nella testa*.

* È curioso constatare per quanto tempo la scienza convenzionale abbia opposto resistenza a prendere in considerazione l'aspetto emozionale dell'essere umano, lasciandolo ai soli psicologi, ed è altrettanto curioso che questi ultimi, benché si trovino spesso privi di strumenti, ancora oggi si rifiutino a loro volta di tener conto dell'aspetto trascendente dell'essere umano, che preferiscono lasciare ai filosofi, ai mistici e ad altre

Vennero allora effettuate molte ricerche sull'intelligenza umana in numerosi ambiti scientifici: in quello medico, biologico, biochimico, neurologico, eccetera, così come in campo psicologico. Questi studi, condotti nella maggior parte dei casi con un'ottica strettamente materialistica, consideravano l'essere umano come una macchina di cui occorreva smontare i meccanismi uno dopo l'altro. In particolare, molte grandi aziende sia private che governative, di fronte ai problemi di stress, esaurimento e assenteismo del loro personale, si interessarono a queste ricerche al fine di aumentarne il benessere o semplicemente il rendimento, per portare al massimo i propri profitti.

Tali ricerche, benché indotte da motivazioni equivoche, aprirono porte interessanti; si svilupparono in diverse tappe che esamineremo in seguito perché sono anche una dimostrazione, senza che ciò potesse saltare agli occhi sul momento, di come la coscienza si sia evoluta in maniera naturale.

Il calcolo del QI come prima misurazione dell'intelligenza

Si volle innanzitutto “misurare” l'intelligenza calcolando il cosiddetto “QI”, il quoziente intellettivo. I test per calcolarlo misuravano essenzialmente il “funzionamento” razionale, perché la logica intellettuale regnava allora sovrana e si pensava che fosse in grado di risolvere tutto, mentre essa è certamente un aspetto dell'intelligenza, ma non l'unico...

In realtà, in base al modello presentato nel capitolo precedente, quel “test d'intelligenza” misurava soltanto le capacità di una parte della mente: non si riteneva che questa avesse altri aspetti o che le emozioni potessero intervenire in qualche modo. Per quanto riguarda queste ultime, il mondo scientifico dell'epoca le considerava ingombranti e scomode, assolutamente prive di interesse, persino nocive ad un approccio “oggettivo”. Si incoraggiavano i più “intelligenti” a ignorare il loro aspetto emozionale, ritenendo che non avesse alcun ruolo nella conoscenza tanto era socialmente ben visto sfoggiare un brillante intelletto, tanto veniva disprezzata e considerata di cattivo gusto ogni espressione di emotività. Soprattutto sul lavoro non era ammesso mostrare tracce di emozioni, dando per scontato che la mente razionale fosse abbastanza forte da tenerle a briglia. Può darsi, ma a che prezzo? Non ci si poneva il problema, l'intelletto era l'istanza suprema.

Ma siccome l'essere umano, sia pur nella sua forma migliore, non è costituito dal solo intelletto, dove sparivano allora le emozioni? Dove veniva rinchiuso il cavallo? Ciascuno trovava modi più o meno adatti per

far fronte alla situazione: alcuni si sfogavano arrivando a casa. È chiaro che in famiglia ci si può lasciare andare un po', tanto più che, anche lì, non mancano le occasioni di frustrazione emozionale. Certo, ciò crea situazioni estremamente pesanti, anche perché in genere non si è realmente consapevoli di ciò che sta avvenendo. Abbiamo tutti presente la classica scena: lui è stato vittima di un'ingiustizia sul lavoro e non si è sentito riconosciuto dal suo capo. Gli è saltata la mosca al naso ma non ha detto nulla, è rimasto impassibile. In compenso, quando rientra a casa, coglie il minimo pretesto per arrabbiarsi violentemente con la moglie, la quale se la prende a male, diventa aggressiva, e vieta ai figli di uscire accampando un futile motivo. I figli, furiosi, si vendicano sul gatto il quale, anche lui molto scontento, va a fare i suoi bisogni sulle morbide pantofole del papà, che avrà un'altra ragione per essere arrabbiato...

E il ciclo delle reazioni emozionali a catena non riconosciute, non espresse, non comunicate e non gestite continua così per giorni, sotto forme diverse. In altri casi, se queste emozioni represses non vengono sfogate in casa, usciranno di nuovo fuori, presto o tardi, nei confronti dei colleghi di lavoro, dei dipendenti o del capo sotto varie forme: decisioni prese a scapito delle persone interessate, assenza di creatività, sabotaggi, critiche, dimenticanze, cattiva volontà, aggressività, rifiuto di cooperare, o sotto forma di malesseri fisici, stanchezza, malattie e, in ultimo, reazioni distruttive di vario genere, conscie o inconscie.

Il cavallo non si lascia annientare così facilmente. Sa prendersi la rivincita appena voltiamo le spalle, il che ci fa dire o fare cose non sempre generose o appropriate, anche se pensiamo di avere ragione e di essere nel giusto. In realtà, non pensiamo veramente: reagiamo emozionalmente senza accorgercene. *L'individuo razionale che pensavamo di essere si trasforma furtivamente in un coacervo di emozioni mal gestite.* Comprendiamo allora perché le relazioni, tanto sul lavoro quanto a casa, siano a volte così complicate, e la vita così difficile...

Dando la supremazia a questa parte della mente, si privava l'essere umano della potente fonte di energia delle emozioni, scollegandolo da una fonte d'intelligenza e d'ispirazione trascendente molto più elaborata. Eppure è questo il punto di vista che è prevalso nel secolo scorso e che oggi occorre allargare per uscire dalle difficoltà che ha generato, le quali rendono il nostro mondo contemporaneo sempre più difficile da vivere. Poco per volta questa apertura sta avvenendo.

Al di là del QI

L'uso del QI ha infine portato a un'osservazione inaspettata, cioè che le persone dotate di un QI molto alto non sono affatto le più felici,

e neanche quelle che riescono meglio nel lavoro. Ci si è accorti che i possessori di un elevato QI avevano spesso una vita molto difficile, in particolare nell'ambito delle relazioni e della creatività. Altre persone, invece, apparentemente meno dotate in campo intellettuale, erano pienamente realizzate e costituivano delle vere benedizioni per chi stava loro attorno. È stato quindi necessario approfondire ulteriormente le ricerche.

L'utilità del temporaneo predominio dell'aspetto razionale

Occorre notare, malgrado tutto, che il predominio dell'intelletto razionale non è stato un errore. Deriva da uno sforzo fatto dalla coscienza umana per far fronte a una sfera emozionale sbrigliata e non riconosciuta, perché è preferibile avere un cocchiere limitato che non averlo affatto. L'umanità aveva bisogno di evolversi in questo modo, ed è stato un passo importante verso la padronanza di sé. Ciò ha prodotto la nostra cultura, nella quale l'aspetto razional-intellettuale ha avuto temporaneamente il predominio*. In compenso ne conosciamo gli abusi e le distorsioni, che attualmente ci affliggono, perché ci siamo spinti troppo lontano in questa prospettiva, e per molto tempo. È giunto il momento di correggere, affinare, allargare. Un colpo alla barra e l'altro al timone...

Dovremo precisare ulteriormente che cosa intendiamo per emozioni (dato che questo termine si riferisce a cose molto diverse) affinché i due principi, invece di combattersi, si uniscano armoniosamente per servire l'anima, di cui devono essere i duttili strumenti, ciascuno con caratteristiche proprie.

SECONDA FASE: IL RITORNO DELLE EMOZIONI, LA MENTE RAZIONALE SPODESTATA

Riabilitazione delle emozioni

L'essere umano è stato quindi al centro di una nuova indagine in cui si sarebbe tenuto conto di altri aspetti, in particolare dell'aspetto emozionale... È certamente un campo che può apparire difficilmente analizzabile, soggetto a ogni tipo di interpretazione e di condizionamento sociale, culturale e morale. Quando parliamo di emozioni, navighiamo spesso nel vago, nel soggettivo, e ciascuno si porta dietro le sue opinio-

* È interessante notare che il predominio dell'intelletto razionale corrisponde al predominio dell'aspetto maschile della coscienza. Forse il riconoscimento delle emozioni procede di pari passo con il riconoscimento del principio femminile? Per certi versi sì, ma in modo molto più esteso di quanto si possa pensare.

ni senza arrivare a dar prova di un'oggettività soddisfacente per tutti.

Eppure gli psicologi e gli operatori sociali, alle prese con i loro assistiti, non potevano più ignorare la realtà emozionale. E le persone in generale chiedevano che essa fosse riconosciuta, per gestire meglio lo stress, le frustrazioni della vita quotidiana e le difficoltà della vita, in particolare sul piano relazionale.

Le prime terapie New Age, negli anni Sessanta, sorsero proprio per rispondere a questa richiesta. In quel periodo tutti venivano incoraggiati ad esprimere le loro emozioni, a non soffocarle, il che permetteva di liberarsi dalla rigidità tipica della società di allora. Era una prima tappa, ma ci si accorse che creava altri problemi. Diventava evidente che, per assicurarsi un reale benessere, l'indispensabile passo successivo era imparare a governare il grande serbatoio di energia costituito dalle emozioni.

Fu così che si sviluppò la corrente della psicologia olistica e transpersonale. Si affinarono le terapie, e si assistette al fiorire di tutta la corrente degli approcci "alternativi", dei seminari di crescita personale e di "guarigione emozionale", e di tutta una corrente di pensiero che esprime un desiderio di apertura verso qualche cosa di diverso. Si sviluppavano inoltre, in modo più o meno pertinente, le filosofie cosiddette "New Age", mentre l'argomento "emozioni" veniva affrontato in modo sempre più diretto.

Spesso, però, pur con le migliori intenzioni, è facile perdersi nella foresta ancora troppo poco conosciuta della realtà emozionale dell'uomo e si rimane comunque nel vago. Così alcuni approcci intuitivi si rivelano ottimi, e portano reali benefici nella vita di migliaia di persone, mentre altri sembrano essere mere illusioni e perdite di tempo. Per questo motivo è necessario fornire chiarimenti sulle diverse dinamiche emozionali.

Una volta riconosciuta la realtà delle emozioni e del loro impatto, una volta che si è capaci di accoglierle senza negarle, la sfida che si presenta consiste nell'imparare a gestirle efficacemente. *Ma con quale forma d'intelligenza si gestiscono le emozioni?* La testa o il cuore?

"Intelligenza emozionale"?

Fu così che, dopo aver glorificato l'intelligenza puramente razionale e intellettuale si cominciò a parlare d'"intelligenza emozionale". A partire dal 1985 alcuni psicologi, medici e ricercatori misero in discussione la definizione d'intelligenza basata unicamente sul quoziente intellettivo. Reuven Bar-On, psicologo clinico e professore di medicina alla Scuola di Medicina dell'Università di Tel-Aviv, propose la definizione di un nuovo quoziente, il quoziente emozionale (Q.E.),

descrivendo l'intelligenza emozionale piuttosto sotto forma di qualità relazionali, in questi termini: «Gli individui che possiedono la maggior intelligenza emozionale sono quelli che sono capaci di riconoscere e di esprimere le proprie emozioni, sono dotati di una visione positiva di se stessi, sono in grado di mettere in atto le proprie potenzialità e di condurre una vita piuttosto felice; essi sanno comprendere come si sentono gli altri e creare e mantenere relazioni interpersonali responsabili e soddisfacenti per entrambe le parti, senza diventare dipendenti dagli altri; sono generalmente ottimisti, realisti e riescono abbastanza bene a risolvere problemi e ad affrontare lo stress senza perdere il controllo»*.

In seguito, su questo argomento sono stati scritti molti libri che hanno suscitato un grande interesse**.

Sebbene questo concetto abbia fatto emergere cose eccellenti, tuttavia può ancora dar luogo a confusione. Si converrà facilmente che non si è necessariamente intelligenti per il solo fatto di provare emozioni. La paura è un'emozione: si è intelligenti quando si ha paura? Certamente no... Dovremo trovare una definizione più precisa per il meccanismo emozionale, una definizione più precisa del "sentire" rispetto al "pensare", e soprattutto bisognerà definirne meglio la fonte, perché solo chiarendo l'origine del nostro sentire, che vedremo essere composta da due aspetti fondamentalmente diversi, si potrà far chiarezza in questa confusione, aprendo un campo di conoscenza completamente nuovo.

Se il fatto di avere un elevato QI non significa necessariamente che si è intelligenti e che si vivrà felici, anche avere un grande potenziale emozionale non garantisce che si sia più intelligenti e che si condurrà una vita più armoniosa.

Certamente questo riconoscimento "ufficiale" dell'impatto delle emozioni costituisce un grande progresso. È già un prendere le distanze dal funzionamento della mente razionale, che intendeva sbarazzarsi delle difficoltà emozionali semplicemente negando questo aspetto dell'essere umano. Oggi si riconosce che esso non possiede tutte le risposte e che non è il padrone assoluto, e questo riconoscimento non avviene solo all'interno di gruppi "New Age" in cerca di una trasformazione spirituale. Nella nostra società attuale, un numero sempre più grande di organizzazioni, compagnie, aziende sia governative che private si è accorto dell'importanza delle qualità relazionali, il che rappresenta una grande apertura nel sistema di pensiero materialistico

* Estratto da Doc Childre e Howard Martin, *The HeartMath Solution*, Harper San Francisco, San Francisco 2000.

** Fra cui il best-seller di David Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1997.

e di tipo yang, maschile, proprio della nostra società, dimostrando che ormai comincia a essere preso in considerazione un aspetto più yin, più “femminile”. È una vera “rivoluzione psicoculturale”, di cui bisogna aver cura per portarla a buon fine.

LA DUPLICE NATURA DELLE EMOZIONI

Per progredire nella ricerca della padronanza fino a gestire in modo intelligente questo straordinario potenziale che si è appena palesato sotto forma di emozioni, occorre in primo luogo riconoscere che *il termine “emozioni” esprime due realtà molto diverse e addirittura opposte*: che cos’hanno infatti in comune l’odio e l’amore incondizionato, l’avidità e la generosità, l’indifferenza e la compassione, la diffidenza e la fiducia, l’ansia e la pace interiore, la violenza e la dolcezza, la tristezza e la gioia, la paura e la serenità, l’aggressività e la fratellanza, l’egoismo e il dono di sé, solitamente raggruppati sotto il termine “emozioni”? Nel migliore dei casi, si distinguono le emozioni positive da quelle negative, o le emozioni dai sentimenti, ma non se ne comprende ancora bene il funzionamento, né, soprattutto, si capisce dove abbia origine la differenza.

Effettivamente emozionarsi di fronte a uno splendido tramonto sul mare o andare in collera venendo a sapere che una persona in cui avevamo fiducia ci ha traditi sono esperienze molto diverse, ma in entrambi i casi “proviamo emozioni”, in entrambi i casi ci invade qualcosa. Questi due stati sono chiamati “emozioni” e si ritiene abbiano la stessa origine, più o meno ben definita. Ma non è così; in realtà, *sono in azione due meccanismi ben distinti*. La spiegazione di questi due meccanismi, che fornirò nel corso del libro, non soltanto permetterà di acquisire una padronanza, un potere e una libertà ben maggiori, ma potrà causare una straordinaria trasformazione di coscienza nell’umanità.

Sia la “morale” convenzionale che le religioni hanno spesso espresso questa duplice realtà separando le cose in bene e male. Probabilmente era un tentativo primitivo di riconoscere questa dicotomia. Ma ormai abbiamo bisogno di strumenti più sofisticati, al fine, tra l’altro, di uscire da questo dualismo che, pur avendo svolto una funzione protettiva per gli umani in evoluzione, non si addice più al desiderio di comprensione, d’inclusione e di autonomia che oggi tutti noi proviamo.

Le emozioni non sono “intelligenti” di per sé. In compenso possono essere scelte e utilizzate in maniera intelligente. Sono una riserva di energia che, se è pura, potente, libera e ben gestita, dà all’essere umano la possibilità di vivere in modo straordinariamente adeguato, equilibrato, creativo e pieno di amore.