

EMOZIONI NEGATIVE E VIRUS DEL PENSIERO

di Ivan Ordiner

Il nostro modo di pensare crea la nostra realtà. Da questa fondamentale convinzione, che è alla base della possibilità di fare un lavoro su noi stessi, deriva una buona notizia: cambiando il nostro modo di pensare possiamo cambiare la realtà, e il nostro modo di pensare è qualcosa che è in nostro potere. Abbiamo abbastanza libertà da poter cambiare almeno il nostro modo di pensare? Non dico di cambiare le altre persone o le circostanze esterne, ma di cambiare almeno il nostro modo di pensare! Abbiamo realmente questo potere, forse solo questo, ma cambiare il proprio modo di pensare è una cosa tutt'altro che facile e richiede un lavoro.

Ogni volta che proviamo disagio, rabbia, irritazione, ansia, ogni volta che proviamo un'emozione negativa, iniziamo con il chiederci: a cosa sto pensando? Come sto pensando? Cosa c'è nella mia mente? Cerchiamo di individuare il pensiero che è alla base di quella emozione, che la sostiene e che la nutre. Possiamo immaginare di prendere un microscopio e guardare in profondità nel nostro pensiero, nel nostro dialogo interno: forse troveremo qualche virus che si nasconde nella nostra mente che è il responsabile dell'emozione negativa. Diventiamo dottori di noi stessi, ricercatori di laboratorio della nostra mente. Qual è il virus del pensiero attivo in noi? Dobbiamo solo trovarlo, perché c'è: se non ci fosse non saremmo preda di un'emozione negativa.

Quando abbiamo una malattia non dubitiamo che ci sia qualcosa che l'abbia provocata. Andiamo dal medico per capire cosa, e il medico che è esperto in quel campo trova il virus è responsabile di quella malattia. Stranamente però nel campo della psicologia le cose spesso vanno in modo diverso. Quando siamo in balia di emozioni negative tendiamo a pensare che sia normale, che siamo fatti così, che è colpa dell'altra persona o delle circostanze, che non possiamo farci niente; come se dicessimo che è normale avere il morbillo o la febbre tutti i giorni. Certo ci capita di ammalarci, ci capita di avere la febbre, ma quando questo succede ci prendiamo cura di noi stessi, ci curiamo e cerchiamo di guarire, di tornare in salute. E qual è lo stato di salute della nostra mente? Non certo il passare dalla rabbia all'indifferenza, dall'irritazione alla depressione, con momenti di ansia e attacchi di paura - ed è così che certe persone trascorrono la maggior parte delle loro giornate! Lo stato di salute della mente, il suo stato naturale, è uno stato di pace, di calma, di presenza, di gioia e di amore. Questo è lo stato in cui potremmo dimorare ogni giorno, dalla mattina alla sera. Non è uno stato eccezionale che ci è dato di raggiungere solo in quattro o cinque momenti fortunati della nostra vita. È lo stato naturale in cui potremmo dimorare sempre, se sappiamo come si fa.

Ricordate una volta in cui avete avuto un'esperienza intensa di libertà, di gioia, un sentimento profondo di connessione con il mondo, con la natura, con altre persone. Se avete raggiunto uno stato simile almeno una volta nella vita significa che potenzialmente potete raggiungerlo quando volete, se conoscete il modo, la strada per arrivarci.

Se avete vissuto qualcosa di simile almeno una volta nella vita significa che potete dimorare sempre, per tutta la vostra vita in quello stato o almeno per la maggior parte del vostro tempo. Proviamo a pensare quanto tempo in percentuale della nostra vita passiamo in uno stato caratterizzato da pace, gioia e amore e quanto in uno stato di irritazione, stress, diffidenza, rabbia, paura, ... quanto tempo in una giornata? In una settimana? In un mese o in un anno?

Ogni volta che soffriamo, ogni volta che proviamo un'emozione negativa, invece che cercare fuori di noi la causa, invece che dare la colpa agli altri o alle circostanze, cerchiamo in noi stessi.

Assumiamoci la TOTALE responsabilità delle nostre emozioni.

Io sono responsabile al 100% delle mie emozioni. Questa affermazione è il presupposto alla base di ogni lavoro su noi stessi. Se riconosciamo questo allora possiamo fare qualcosa, altrimenti continueremo ad essere in balia delle circostanze e delle altre persone e avremmo l'unico vantaggio (al quale qualcuno potrebbe non voler proprio rinunciare!) di poterci lamentare e scaricare le colpe e le responsabilità fuori di noi.

Allora non andrò più a cercare la causa delle mie emozioni negative fuori di me, ma cercherò dentro di me quei virus del pensiero che le hanno generate. Perché ogni volta che abbiamo un'emozione negativa, c'è un virus, un errore di pensiero, una percezione erronea che l'ha fatta sorgere e che la sostiene.

Quando formuliamo dentro di noi una domanda il nostro cervello cerca delle risposte e le cerca finché le trova, e le trova sempre! Il punto allora è: che tipo di domande ci facciamo? Ci facciamo le domande giuste, le domande più utili?

Le domande orientano la percezione: quando siamo guidati da una domanda e attraverso quella guardiamo il mondo, il nostro cervello seleziona quegli aspetti della realtà che possono dare risposta a quella domanda e lascia sullo sfondo tutti gli altri.

Io posso aprire la porta di casa al mattino chiedendomi: verso chi dovrò stare in guardia oggi? Chi potrebbe cercare di imbrogliarmi o tradirmi? Oppure potrei uscire chiedendomi: cosa posso fare per gli altri oggi? verso chi posso compiere un atto di generosità?

A seconda della domanda che c'è in me, oltre la porta di casa troverò due mondi completamente diversi: se guardo il mondo attraverso la prima domanda vedrò ovunque facce sospette e cercherò ogni minimo indizio da interpretare come malignità nei miei confronti, se guardo attraverso la seconda domanda vedrò un mondo di persone da amare e mi sentirò profondamente connesso con il mio prossimo.

Se di fronte a un'emozione negativa ci chiediamo: cosa ha fatto di sbagliato l'altra persona nei miei confronti? Cosa avrebbe dovuto fare che non ha fatto? Come sarebbero dovute andare diversamente le cose nella mia vita? Allora troveremo tutta una serie di cose che l'altro ha fatto o non ha fatto, quindi inizieremo a lamentarci, ad accusare e a trovare infinite cause esterne alle nostre reazioni emotive indesiderate. In questo modo ci rendiamo completamente schiavi degli altri. Gli altri possono fare di noi quello che vogliono, ci dominano. Se qualcuno dice quella certa parola mi arrabbio, se parla con quel certo tono di voce mi intristisco, se fa quel gesto mi infastidisco ... Io sono un robot e gli altri sono i miei padroni. Non ho libertà e cedo all'esterno tutto il mio potere: sono schiavo! In compenso posso lamentarmi, accusare e così evitare di guardarmi dentro, evitare il lavoro interiore su me stesso che potrebbe liberarmi, posso evitare di prendermi le mie responsabilità, evitare di prendermi degli impegni, non crescere.

Se invece decido di orientare in modo diverso la mia percezione allora posso chiedermi: qual è il virus del pensiero che è alla base di questa mia emozione? E inizio ad ascoltarmi, a cercare dentro di me. Quando di fronte a un'emozione indesiderata cambio la domanda, cambierà la mia realtà.

Iniziamo allora a fare un elenco dei virus che ritroviamo in noi, gli diamo un nome, diventiamo dei ricercatori di laboratorio, osserviamo e raccogliamo i risultati. Facciamo una bella lista delle specie principali e poi delle varie sottospecie e delle principali mutazioni, facciamo delle foto al microscopio in modo da saperli riconoscere non appena si presentano nel nostro dialogo interno, prendiamo nota di come si comportano, di quali sono i loro ambienti preferiti, di come e quando si riproducono.

E visto che siamo scienziati facciamo tutto questo con un certo distacco: anche se sono i nostri virus, anche se ci toccano emotivamente, cerchiamo di mantenere uno sguardo scientifico e imparziale. Dopo un po' di studio solitario potremmo partecipare a un convegno con altri scienziati che hanno ricercato nello stesso nostro campo e potremmo scambiarci i risultati: ci accorgeremo forse che i "nostri" virus sono condivisi anche da altri, che non siamo i soli ad averli, che sono più

diffusi di quanto ci sembrava. E infine usiamo l'umorismo, non prendiamoli troppo sul serio, impariamo ad evidenziarne l'aspetto buffo, l'aspetto grottesco, caricaturale, possiamo rappresentarli con delle vignette e guardare queste vignette ogni volta che i virus si manifestano nel nostro pensiero. I nostri virus sono parte di noi: dobbiamo imparare a riconoscerli, farceli amici, trattarli con gentilezza e umorismo e al tempo stesso non lasciare che si diffondano più del dovuto, ma fare in modo che restino al loro posto senza crescere troppo.