

Gioia e dolore

“Quanto più il dolore incide in profondità nel vostro essere, tanta più gioia potrete contenere”.

La frase è stata scritta da Kahlil Gibran, un autore che spesso mi piace citare durante le mie consulenze. Perciò ho pensato di ispirarmi a lui anche in alcuni dei prossimi numeri.

Una regola fondamentale della psicologia vuole che quanto più un essere vivente è capace di cose negative, tanto più sarà capace di cose positive. Per la nostra parte emozionale, infatti, vale una particolare simmetria, così succede che la capacità di soffrire e quella di gioire si equivalgono.

Gioia e dolore convivono nelle nostre emozioni, non è possibile vivere solo di dolore o solo di gioia.

Questo vuol dire che se ci sembra di vivere solo momenti di tristezza, c'è probabilmente un blocco emotivo dentro di noi, così come se ci illudiamo di vivere sempre felici. Questo tipo di blocco emotivo può essere dovuto a varie cause, ma finisce per impedirci la normale alternanza fra la tristezza e la gioia.

Ci sono alcuni che si impongono una specie di “Stasi emotiva”, cioè un umore sempre uguale a sé stesso, mai condizionato né dal dolore, né dalla gioia. Anche questa è naturalmente una forzatura, dettata spesso dalla paura di confrontarsi troppo direttamente con le proprie emozioni.

Nel lavoro che svolgo con le persone, ho potuto osservare che un atteggiamento del genere sfocia spesso in disturbi fisici, oppure in un crollo apparentemente inspiegabile della reattività, quello che una volta veniva definito “Esaurimento”.

Dobbiamo imparare a non temere il movimento continuo delle nostre emozioni, a cercare un buon modo per assecondarlo, invece che di fermarlo.

Molto spesso le cose che ci hanno fatto soffrire, poi col tempo ci danno gioia, oppure persone con cui stiamo bene un giorno, poi ci fanno soffrire. Facciamo un esempio:

Quando partiamo per un viaggio di piacere, siamo felici perché ci allontaniamo finalmente dalla vita di tutti i giorni. Dopo un po', tuttavia, ci vien voglia di ritornare e la distanza dalla nostra casa ci comincia a pesare. Questo ci appare inspiegabile, eppure non è così: le nostre emozioni hanno la capacità di passare da un opposto all'altro nei confronti della stessa cosa o della stessa persona, proprio come la terra che volge al sole ora una faccia, ora l'altra, e ci sembra che il sole scompaia anche se non è così.

Ancora più difficile è imparare ad accettare le variazioni di umore anche negli altri, che possono passare dalla gioia più viva al dolore più estremo. Il dialogo fra noi e quella persona ne risente fortemente, il rapporto sembra andare in fumo; invece anche in questo caso è importante rispettare le normali oscillazioni emozionali, che esistono in noi come negli altri.

Gioia e tristezza sono dunque facce della stessa medaglia, come luce e buio, bianco e nero. Scrive ancora Gibran parlando di loro: "Quando uno siede con voi alla vostra mensa, ricordatevi che l'altro giace addormentato sul vostro letto".