

CAP 3

SENTIMENTI E AFFINI

Con il termine sentimento (derivato dal latino sentire, percepire con i sensi) si intende uno stato d'animo, una condizione cognitivo-affettiva che dura più a lungo delle emozioni e che presenta una minore incisività rispetto alle passioni.

Per sentimento si indica ogni forma di affetto: sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno.

Quando il termine viene usato nel significato di "senso di sé (sentimento)" esprime la coscienza della propria esistenza come complesso dei moti spirituali e corporei.

Viviamo in un'epoca in cui si dà ampio risalto alle emozioni.

Contrariamente al passato in cui la dimensione emotiva veniva nascosta per cultura, per pudore, per riservatezza, oggi si tende ad esibire, a mostrare ciò che la gente vive intimamente, anche molto intimamente (vedi i famosi reality televisivi)!

Molti format televisivi hanno fatto la loro fortuna creando le condizioni perché le persone coinvolte in trasmissione vivessero "in diretta" le loro emozioni, mostrassero i loro sentimenti, come se ci fosse un elemento di morbosità da un lato e di interesse dall'altro nel vedere quello che una persona prova.

Senza entrare nel merito della scelta televisiva, quello che si coglie è l'evidente interesse del pubblico per tutto ciò che riguarda l'intimità, la dimensione emotiva, la questione dei sentimenti.

Il motivo è facilmente intuibile: tutti viviamo di emozioni, la nostra realtà è fatta di sentimenti, anzi la qualità della nostra vita è principalmente definita dalla qualità nella nostra dimensione emotiva: per cui, osservare le reazioni degli altri, "sbirciare" nell'animo degli altri ci incuriosisce e ci coinvolge perché pensiamo che quello dia sapore e colore alla vita.

Non sono tanto le cose che ci accadono, i fatti in sé, o gli eventi che si inseriscono nella nostra vita a definire la qualità della nostra giornata, quanto le emozioni che questi fatti o eventi suscitano in noi, la reazione emotiva che provocano in noi.

Stiamo bene o stiamo male a seconda delle emozioni che proviamo.

Sentiamo quella musica se ci emoziona, facciamo quella cosa se ci emoziona, ecc.

Ma cosa sono le emozioni?

Perché ci emozioniamo?

A cosa servono?

Emozioni e sentimenti sono la stessa cosa?

Direi di no e in questa sezione vorrei cercare di dimostrarlo!

Prendiamo, ad esempio, Il Piacere ed il Dolore!

La programmazione biologica, che ha come base quella che potremmo definire "l'intelligenza genetica", prevede l'organizzazione sequenziale di strutture nervose che diverranno la base del funzionamento di strutture psichiche.

La progressiva maturazione del sistema nervoso si accompagnerà alla progressiva organizzazione del sistema cognitivo (il pensare) e del sistema emotivo-affettivo (il sentire). Sappiamo che l'interazione con l'ambiente stimola il sistema nervoso a produrre connessioni fra aree la cui attivazione dà luogo a esperienze psichiche.

Dal punto di vista psicologico possiamo dire che l'interazione con l'ambiente produce esperienza e l'esperienza interiorizzata diventa apprendimento, e l'organizzazione degli apprendimenti diventa struttura psichica, cioè personalità.

Ma quali sono gli aspetti del sistema emotivo e come si sviluppano?

Osservando un neonato si coglie che il sentire precede il pensare: le emozioni arrivano sempre prima della ragione!

L'apparato biologico, che sottostà alla percezione delle sensazioni, matura prima di quello che supporta l'organizzazione del pensiero e che darà la razionalità: **questo è uno dei motivi per cui si seguono tanto le emozioni, perché arrivano prima della logica!**

La conoscenza del mondo che un neonato inizia a maturare, passa attraverso le sensazioni che precedono e probabilmente stimolano l'attivazione di quelle strutture con cui si producono e si organizzano i pensieri.

Il neonato avverte da subito sensazioni piacevoli e spiacevoli.

Pur vivendo in un universo psichico indifferenziato, il neonato reagisce istintivamente (reazione neurovegetativa) di fronte a ciò che vive come piacevole e a ciò che vive come spiacevole, cioè doloroso.

Sigmund Freud postulò l'esistenza di un **principio di piacere** che pose alla base di tutto il funzionamento psichico: per lui la ricerca del piacere è il motore che dirige il flusso e il fluire dell'energia psichica.

Sostenne che la ricerca del piacere, intesa come la ricerca di esperienze gratificanti, è alla base non solo di tutta l'organizzazione psichica, ma anche della motivazione esistenziale.

In altre parole, che ne siamo consapevoli o meno, secondo la visione Freudiana il nostro agire nel mondo è motivato dalla ricerca di gratificazioni.

Più "accumuliamo" gratificazioni durante la nostra giornata e più possiamo dire di sentirci soddisfatti e felici.

Se questa prospettiva deve trovarci assolutamente convinti assertori, può diventare interessante, per il tema della dispensa, prendere in considerazione non solo il piacere ma anche e soprattutto il suo opposto cioè il dolore, che sicuramente -come il piacere- ha un risvolto emotivo.

Il neonato, di fronte ad una sensazione piacevole si rilassa (come dopo la poppata): mentre di fronte ad una sensazione dolorosa, come nel caso dello stimolo della fame, si agita e piange disperato.

Considerando il dolore, vediamo che l'esperienza dolorosa innesca in ciascuno di noi una reazione, come se ci sentissimo in qualche modo feriti.

La ferita, di qualsiasi natura essa sia (aggressione, frustrazione, offesa...) fa scattare automaticamente una reazione neurovegetativa, tesa a mettere a disposizione dell'Organismo un quantum di energia necessario per far fronte all'evento.

Il dolore è probabilmente la prima esperienza emotiva di tipo spiacevole che facciamo in quanto viene vissuto come reazione ad una sofferenza di tipo fisico.

Il pianto di un neonato affamato è un pianto di dolore non qualificabile come nessun'altra emozione.

Il neonato piange appena nasce per effetto del dolore causato dal distacco, dalla mancanza del suo vecchio habitat che lo spaventa e lo fa soffrire anche a fronte della lotta per la sopravvivenza che ha dovuto sopportare per venire alla luce.

Ma il suo dolore è stata la sua prima vittoria!

Il suo pianto tende a rimproverare –come una sorta di rivalsa- colei che lo aveva portato e protetto sin dal concepimento e che ora sembra voglia espellerlo/allontanarlo, quasi abbandonarlo!

Questo diventa il primo trauma dell'esistenza e da questo si svilupperanno gli altri che determineranno gioie e dolori, soddisfazioni e frustrazioni, ecc.: solo Adamo ed Eva non cominciarono così la loro esistenza, e questo li aiutò a non essere schiavi di una dinamica esistenziale che oggi ci caratterizza tutti condizionando tutta l'esistenza!

E' difficile collocare il dolore nell'ambito delle emozioni pur avendo una dimensione emotiva, in quanto l'esperienza del dolore sembra essere così primitiva da precedere quella emotiva: infatti, il dolore è innato nella creazione in quanto apparve già con Adamo e prima del peccato!

Se le emozioni sono la sintesi di un vissuto corporeo (reazione neurovegetativa) e di una valutazione mentale, nel caso del dolore la valutazione mentale è assente, perché nel neonato non sono ancora funzionanti le strutture cerebrali atte a produrre esperienze mentali di valutazione.

C'è la percezione dolorosa vissuta nel corpo che assume rilevanza emotiva semplicemente perché viene interessato il funzionamento di strutture nervose.

Dunque il dolore -o l'esperienza dolorosa- è il precursore di tutte le emozioni spiacevoli.

E' partendo dal dolore che nel tempo, grazie alla progressiva maturazione del sistema cognitivo, si andranno a strutturare le emozioni cosiddette primarie.

IL DOLORE E LE EMOZIONI

La reazione ad una ferita è istintuale quanto il dolore stesso ed è anche una istintiva reazione di attacco protettivo (basta pensare alle reazioni degli animali): biblicamente il dolore non nasce sempre e solo da una ferita (vedi quello di Adamo e Eva che esisteva già prima del loro peccato), ma in genere è così.

Del resto, pensare che uno soffre per aver commesso qualche peccato è eretico e lesivo della gioia: è eretico quanto il pensare di espiare il peccato tramite il dolore!

E i suoi discepoli lo interrogarono, dicendo: Maestro, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco? Giov 9:2

Dunque, non aveva peccato nessuno e quel tale soffriva per altre ragioni, non per colpa sua e/o dei genitori (antenati)!

Il dolore inteso come reazione emotiva ad una ferita ci rimanda alla rabbia in quanto spesso la reazione al dolore è una reazione aggressiva, rabbiosa.

La rabbia sembra essere una delle evoluzioni emotive del dolore: nel corso della crescita le situazioni che suscitano dolore tenderanno ad essere vissute sempre più con rabbia.

Quanto più crescendo l'oggetto che produce una ferita verrà riconosciuto e identificato, tanto più il vissuto corrispondente sarà di rabbia verso quell'oggetto (o persona).

Va detto però che anche la perdita dell'oggetto soprattutto se amato (soprattutto in caso di persona), produce una ferita e infatti se pensiamo all'esperienza del lutto credo si possa dire che il primo vissuto è più di dolore che di tristezza: la tristezza si afferma successivamente come reazione alla consapevolezza della perdita dell'oggetto quando questa esperienza entra nel campo della coscienza.

Approfondendo si nota che anche la paura ha a che fare in qualche modo con il dolore in quanto l'esperienza dolorosa lascia una traccia (ricordo) e quindi proprio per questo può essere rievocata e di conseguenza temuta.

La paura è la percezione di una minaccia o di un pericolo, in altre parole l'esperienza del dolore può nel tempo dare origine al timore (paura) che quella esperienza si possa ripetere: ecco che il nostro immaginario comincia a popolarsi di oggetti o esperienze potenzialmente dolorose di cui aver paura.

Il dolore si trasforma in sofferenza grazie ad un processo di pensiero.

La sofferenza interiore, intesa come consapevolezza di un dolore, si avvicina alla tristezza sul piano emotivo e probabilmente in termini evolutivi ne è una anticipazione.

Le ferite infantili lasciano un segno, una traccia, in quanto percepite come dolorose: quando si è piccoli ogni cosa viene ingigantita.

Quando ero piccolo vedevo tutto grande: oggi le stesse cose le vedo molto più piccole!

Nella preadolescenza e nella adolescenza i vissuti infantili riemergono e ne nasce una interpretazione, un interrogativo.

Nasce la sofferenza interiore che con queste caratteristiche, è tipica dell'adolescenza in quanto per la prima volta nella vita si sperimentano sensazioni che coinvolgono contemporaneamente il corpo, il sentire e il pensare.

Dunque, dall'esperienza del piacere si svilupperà la gioia, mentre dal dolore si svilupperanno -a seconda dei contesti- (il ruolo degli oggetti in rapporto alle esperienze) la paura, la rabbia e la tristezza.

SPECIFICHE SULLE EMOZIONI

Le emozioni sono strettamente collegate al corpo, hanno origini nel biologico.

Le varie ipotesi interpretative che si sono succedute nel tempo convergono nel riconoscere **la dimensione psico-somatica dell'esperienza emotiva.**

Essendo direttamente collegate ai sensi, le emozioni servono a conoscere l'ambiente, a riconoscere i pericoli o le situazioni minacciose, a "sentire" se a determinati contesti o situazioni ci si può avvicinare o è opportuno allontanarsi.

Le emozioni sono dei sensori conoscitivi "viscerali", dei "marcatori somatici", degli strumenti di conoscenza che integrando il sentire con il pensare ci aiutano a costruire la nostra idea di mondo.

è sicuro il successo (vedi l'esame scolastico o la gara sportiva) per cui la minaccia in questo caso è quella di fallire.

L'ansia è la paura di non farcela, di andare incontro ad un fallimento: che penseranno gli altri? Che diranno? Che figura farò? Ecc.

Rabbia: è il vissuto che proviamo quando ci sentiamo aggrediti.

Non tanto sul piano fisico (in tal caso spesso è più la paura a prevalere) quanto sul piano psichico, come può essere una aggressione verbale, un'offesa, un rifiuto, un'aspettativa delusa o un torto subito.

In pratica, la rabbia è quella sensazione che proviamo quando qualcosa o qualcuno ci ferisce, provocandoci appunto una ferita, e quindi un dolore.

L'evento o la situazione che ci ha aggredito, offeso, ferito, dà origine ad una reazione (o contro-reazione): l'organismo si attiva e mette a disposizione energia, ci sentiamo pronti a difenderci, valutiamo la situazione e sentiamo che possiamo farcela perché percepiamo che l'evento è qualcosa alla nostra portata e quindi agiamo.

La rabbia ci dice: attacca, reagisci, aggredisci.

Spesso all'aggressione fisica si sostituisce l'aggressione verbale, l'insulto, oppure si evita la relazione con l'altro per timore o condizionamento sociale: in tal caso (molto frequente) la rabbia viene vissuta internamente come dialogo interno, è "l'arrabbiatura" che non trova una direzione, uno sbocco, e rischia di scaricarsi internamente (ad esempio su organi bersaglio come lo stomaco, cuore o il fegato: malanno psico-somatico).

Tristezza: è il vissuto che noi proviamo quando qualcosa è andato perduto o qualcosa che ci si aspettava accadesse, non si è mai realizzato.

E' la sensazione della mancanza: qualcosa si è rotto, è andato perduto, non esiste più.

E' l'emozione del lutto: anche in questo caso ci sentiamo feriti, ma la sensazione soggettiva è che non possiamo farci niente.

Mentre nelle due emozioni precedenti, paura e rabbia, l'energia prodotta tende a farci agire, a metterci in movimento o per fuggire o per attaccare, in questo caso l'energia prodotta ristagna, non sembra avere una direzione perché non c'è una direzione verso cui andare, in quanto è proprio l'oggetto, cioè la causa ad essere assente.

Quando si è tristi ci sentiamo appesantiti, stanchi, come se si venisse schiacciati da un forte peso: se si ha la possibilità di direzionare l'energia verso l'esterno, metterla fuori, attraverso il pianto ad esempio o lo sfogo con una persona che ci sta ad ascoltare, ecco che improvvisamente ci sentiamo più leggeri, l'energia ha ripreso a fluire. Si è messo fuori qualcosa che si tratteneva dentro.

La tristezza ci dice: non c'è direzione verso cui andare, stai fermo.

Ci sono molte affinità con la disperazione. Per certi versi la tristezza che è l'emozione dell'assenza o della perdita, se amplificata e prolungata nel tempo si trasforma in disperazione o depressione.

La disperazione è la mancanza di speranza (di-sperare), ci sentiamo disperati quando non vediamo via d'uscita, soggettivamente viviamo una sensazione di impotenza dovuta al fatto che non sappiamo cosa fare per uscire dalla situazione che stiamo vivendo: visto che la speranza è il nome che diamo all'eccitazione che proviamo quando ci aspettiamo che succeda qualcosa di piacevole (se fosse qualcosa di spiacevole parleremmo di paura) **possiamo dire che la speranza è la proiezione di un desiderio e di conseguenza la disperazione è la consapevolezza dell'impossibilità di realizzare il desiderio.**

Sul piano emotivo il vissuto che si prova è dato dalla successione (o fusione) di tristezza e dolore.

Gioia: è il nome che diamo all'emozione che si prova quando un desiderio, o un'aspettativa, o un bisogno è stato soddisfatto, o un problema è stato risolto: è l'eccitazione dell'appagamento e della soddisfazione: ci si sente elettrici, eccitati, contenti, soddisfatti.

Mentre le altre emozioni considerate hanno un risvolto negativo nel loro vissuto, **la gioia è invece l'unica emozione positiva.**

Le sfumature di questa emozione possono essere tante come tanti sono i sinonimi nel linguaggio comune: felicità, soddisfazione, contentezza, allegria, delizia, ecc.

In realtà sono tutte sfumature di un'unica emozione che è appunto la gioia: essa nasce dall'esperienza del piacere: tutto ciò che viviamo come fonte di piacere ci procura gioia al punto che poi diventa difficile distinguere il piacere dalla gioia.

Da un punto di vista esperienziale, questi vissuti si fondono e quindi soggettivamente possono essere considerati un tutt'uno: **la gioia è la conseguenza del piacere che in sé non è un'emozione -bensì una esperienza- il cui risultato è una sensazione di gioia, di appagamento, di soddisfazione.**

SPECIFICHE SUI SENTIMENTI

Il termine sentimento viene spesso usato nel linguaggio comune come sinonimo di emozione, in realtà ci sono delle affinità ma anche delle differenze.

Anche nei sentimenti c'è un sentire corporeo generato da una attivazione nervosa e i parametri in gioco sono gli stessi degli stati emotivi che si integrano con una componente mentale che, però, non è centrata come per le emozioni su una valutazione quanto su una rielaborazione fatta di immagini e pensieri che vanno a sostenere o alimentare una certa emozione.

I sentimenti sono il riflesso mentalizzato (elaborato dalla mente) delle emozioni in quanto c'è un investimento mentale maggiore.

Nei sentimenti è soprattutto la mente ad essere coinvolta -oltre che il corpo- mentre nelle emozioni è coinvolto soprattutto il corpo: i sentimenti sono un modo di "sentire" con la mente.

Dunque, le emozioni vengono sperimentate prima e i sentimenti successivamente.

La dimensione temporale è un'altra differenza sostanziale fra emozioni e sentimenti: le emozioni vengono vissute nel qui ed ora ed hanno una durata breve, mentre i sentimenti tendono a durare nel tempo in quanto alimentati dalla mente.

I sentimenti diventano possibili solo quando è possibile concettualizzare una relazione: i sentimenti nascono come evoluzione della possibilità di provare emozioni, sono un passo avanti.

Il rapporto fra i sentimenti e le emozioni è così stretto che non possono esistere sentimenti senza emozioni, mentre si possono vivere delle emozioni senza sentimenti.

E' vero che un sentimento nasce da una emozione, ma è altrettanto vero che un certo sentimento si alimenta nel tempo reiterando tale emozione e nutrendosi di questa.

Come si vedrà più avanti, l'odio è un sentimento che nasce dalla rabbia: tale sentimento si può alimentare nel tempo grazie ad una serie di pensieri o rielaborazioni che lo sostengono, i quali "riportano a galla" la rabbia originaria che verrà sentita e provata nuovamente fuori da un contesto temporale reale.

Quella persona può averci ferito con le sue parole tempo fa, ma noi alimentando il nostro risentimento/astio nei suoi confronti con pensieri vari, recuperiamo la sensazione di rabbia anche se è passato del tempo dal fatto reale.

Dalla Paura all'Insicurezza

Se la paura è l'emozione che si prova di fronte a qualcosa di minaccioso che sentiamo più grande di noi e nei confronti del quale ci sentiamo impreparati, l'insicurezza è quella sensazione di inadeguatezza che ci accompagna e che ci fa pensare di non essere all'altezza, di non essere in grado di far fronte agli eventi della vita.

L'insicurezza è un sentimento caratterizzato da pensieri di sfiducia, di incapacità, di diffidenza, di sospettosità, accompagnato da una sensazione più o meno accentuata di ansia continua.

Nel caso della paura è un oggetto che ci spaventa, nel caso dell'insicurezza è la vita e il vivere nel suo complesso che ci spaventa.

L'esperienza reiterata della paura riduce la nostra autostima, introduce l'idea di incapacità e quindi di fallimento, rafforzando l'idea di noi come di persone che non hanno le risorse adeguate per far fronte alle cose.

Ci sentiamo insicuri e questa sensazione medierà notevolmente il nostro rapporto con noi stessi, con gli altri e con il mondo, dando vita nel tempo a spunti di rilevanza clinica come stati ansiosi continui, nevrosi d'ansia, angoscia, fobie e attacchi di panico.

Dalla Rabbia all'Odio

L'odio nasce dalla rabbia verso quella persona ci ha ferito in qualche modo: proviamo rabbia nei suoi confronti e cominciamo a coltivarla interiormente attraverso l'immaginazione, dando corso a pensieri e immagini la trasformiamo in odio.

L'odio è il sentimento caratterizzato da un forte investimento aggressivo nei confronti di una persona, di una cosa, di un'idea o di un ideale.

La nostra mente è occupata a pensare a quella persona che ci ha offeso, mancato di rispetto, non capito, deluso: in una parola, ci ha ferito!

Più ci pensiamo e più ci sentiamo arrabbiati: alimentiamo la rabbia e la trasformiamo in odio. L'odio può essere descritto con una serie di sinonimi, in cui proviamo le stesse cose magari in forma più o meno attenuata: è il caso del rancore, dell'ostilità, del disprezzo, del rifiuto, ecc.

Sono sentimenti diversificati, ma riconducibili ad un medesimo sentire: da un punto di vista clinico spesso le ferite precoci lasciano delle porte aperte, delle ferite che non si chiudono mai, dando spazio ad una rabbia che viene reiterata nel tempo magari coinvolgendo oggetti e situazioni diverse.

Di solito queste persone sono arrabbiate con la vita perché sentono che la vita è stata profondamente ingiusta con loro, così come ingiuste sono state le persone significative che hanno incontrato, a partire dai loro genitori.

Questo senso di ingiustizia e di ferita subita, le porta spesso ad alimentare questa rabbia instaurando sul piano relazionale giochi psicologici che le portano a confermare sul piano copionale (ne facciamo dei copioni) la propria posizione di vittima, e questo le autorizza -per una questione di rivalsa o di reazione- ad esercitare su un piano sociale una posizione persecutoria, tipica di chi in fondo ce l'ha con tutto e con tutti.

Dalla Tristezza alla Melanconia

La melanconia è un sentimento caratterizzato da una sorta di tristezza di fondo, a volte inconsapevole, che porta un soggetto a vivere passivamente, subendo e adattandosi agli eventi esterni nella convinzione che non possa avervi un ruolo determinante.

La melanconia è quello stato d'animo che ci accompagna nel tempo quando realizziamo più o meno consapevolmente che nella nostra vita manca qualcosa.

Spesso si manifesta con una visione della vita sostanzialmente pessimistica accompagnata da pensieri auto colpevolizzanti, auto svalutanti/svilenti, auto avviliti, e da un senso generale di stanchezza.

La dico così: se la tristezza è l'emozione della perdita, la melanconia è il sentimento della mancanza.

Anche in questo caso sono i pensieri che occupano la nostra mente a prolungare, reiterare quel senso di tristezza che ri-viviamo ogni qual volta ci soffermiamo su ciò che è andato perduto o su ciò che non c'è mai stato.

L'aggravarsi della situazione di tristezza, del rimuginare mentale, con i risvolti sul piano poi del comportamento (apatia, chiusura, dolore interiore) possono portare ad un aggravamento della situazione portando così all'affermarsi di una sindrome, quella depressiva, che a seconda del quadro sintomatologico può essere più o meno grave.

Dalla Gioia all'Amore

L'Amore è un sentimento caratterizzato dal forte investimento affettivo nei confronti di una persona, di una cosa, di un'idea o di un ideale: in altre parole, nei confronti dell'oggetto amato. L'emozione che genera l'amore si chiama gioia: l'incontro con quella persona, quella cosa, quell'idea ci ha fatto provare qualcosa di piacevole, ci sentiamo eccitati coinvolti, gioiosi ed ecco che il nostro interesse nei confronti di quello specifico "oggetto" che ci ha fatto provare quella particolare sensazione che chiamiamo gioia, aumenta.

Se si tratta di una persona scatta il desiderio di rivederla, se si tratta di una cosa il desiderio è di possederla, di un'idea di farla nostra.

Aumenta l'investimento che se corrisposto fa nascere un legame: il piacere che proviamo in tale relazione fa aumentare l'attaccamento e quindi il sentimento d'amore affettivo.

L'amore è una energia che attrae, che avvicina, come l'odio è invece una energia che respinge, allontana.

L'esperienza del piacere produce desiderio, la soddisfazione del desiderio genera gioia: l'oggetto al centro di questa dinamica diventa l'oggetto amato.

La nostra mente viene fortemente coinvolta per cui pensiamo intensamente alla persona amata: quando questa non è presente, fantastichiamo, desideriamo rivederla e tutti questi pensieri ci coinvolgono emotivamente riprovando le sensazioni piacevoli che provavamo in sua presenza. Se quello descritto è il sentimento provato nell'innamoramento, ci sono tutta una gamma di sfumature che ripropongono situazioni accostabili all'amore.

Si può parlare di affetto, trasporto, simpatia, attrazione, passione e via dicendo. Sono tutti stati d'animo riconducibili all'amore e all'emozione che l'ha generato, la gioia.

La dimensione del sentire, la dimensione emotiva e affettiva dei sentimenti vissuti è molto importante perché è questa dimensione che colora e dà senso alla nostra vita.

Il benessere o il malessere personale (come l'equilibrio o il disequilibrio personale) viene definito principalmente dalla qualità della nostra vita emotiva più che dalla qualità della nostra vita intellettuale. L'ascolto di cosa ci dicono le emozioni che proviamo, il riconoscimento degli stati d'animo che viviamo, proprio per la notevole importanza che rivestono per il nostro personale equilibrio, dovrebbero far parte delle capacità e delle competenze di ogni persona.

Questa "capacità di ascolto emotivo" dovrebbe essere il primo obiettivo di una "nuova" materia di studio, che si può chiamare "educazione emotiva", che però non viene insegnata.

Paura ed Empatia

In psicologia, la paura è lo stato emotivo consistente in un senso di insicurezza, di smarrimento e di ansia di fronte a un pericolo reale o immaginario, oppure dinanzi a cosa o a fatto che sia -o si creda- dannoso; più o meno intenso secondo le persone e le circostanze, assume il carattere di un turbamento forte e improvviso.

Empatia è la capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona, con nessuna o scarsa partecipazione emotiva.

La paura impedisce di capire e di agire, mentre l'empatia è la capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore.

Empatia significa "sentire dentro", ad esempio "mettersi nei panni dell'altro", ed è una capacità che fa parte sia dell'esperienza umana sia di quella animale.

Rappresenta la capacità di proiettare i sentimenti che percepiamo da noi agli altri e alle cose.

E il sentirsi in armonia con l'altro, cogliendone i sentimenti, le emozioni e gli stati d'animo, in piena sintonia con ciò che egli stesso vive e sente.

Designa un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da un impegno di comprensione dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale.

Il contrario di 'empatia' è 'dispatia' ovvero l'incapacità o il rifiuto di condividere i sentimenti o le sofferenze altrui; il vocabolo 'dispatia' non è inserito nei comuni vocabolari ma è utilizzato nei testi di alcuni autori.

In medicina l'empatia è considerata un elemento fondamentale della relazione di cura (ad esempio la relazione medico-paziente) e viene talvolta contrapposta alla simpatia: quest'ultima sarebbe un autentico sentimento doloroso, di sofferenza insieme (da syn- "insieme" e pathos "sofferenza o sentimento") al paziente e sarebbe un ostacolo ad un giudizio clinico efficace; al contrario l'empatia permetterebbe al curante di comprendere i sentimenti e le sofferenze del paziente, incorporandoli nella costruzione del rapporto di cura ma senza esserne sopraffatto (questo tipo di distinzione non è condiviso da tutti).

È evidente che il cervello può simulare internamente alcuni stati corporei emozionali, come accade nel processo in cui la compassione si trasforma in un sentimento di empatia.

Immaginiamo che qualcuno vi racconti di un orribile incidente in cui una persona è rimasta gravemente ferita.

Può darsi che per un attimo sentiate una fitta di dolore che rispecchia, nella vostra mente, il dolore dell'individuo in questione.

Vi sentite come se foste voi la vittima, e il sentimento può essere più o meno intenso, a seconda della portata dell'incidente o della vostra conoscenza della persona coinvolta.

Il meccanismo implica, a livello cerebrale, una simulazione interna che consiste nella rapida modificazione delle mappe dello stato corrente del corpo.

Il cervello crea una serie di mappe del corpo che non corrispondono esattamente allo stato reale in cui esso si trova: usa i segnali afferenti dalla periferia come creta per scolpire un particolare stato del corpo nelle regioni dove è possibile costruire una tale rappresentazione, ossia nelle regioni somato-sensitive. (di Damasio)

APPENDICE SUI SENTIMENTI E LE EMOZIONI

L'emotività è parte integrante della psiche, ma la società ipertecnologica in cui viviamo sembra lasciare sempre meno spazio ai nostri sentimenti sostituendoli col virtuale, anche i sentimenti diventano virtuali e, soprattutto, effimeri come le emozioni

Sentimenti e emozioni costituiscono una dimensione ricca, complessa, variegata, in cui la più profonda soggettività viene a congiungersi con la sfera oggettiva, originando una serie di reazioni diverse per intensità e natura: ad esempio, uno stesso individuo può, a seconda della situazione e/o degli interlocutori, piangere o ridere, annoiarsi o divertirsi, commuoversi o irritarsi, provare rabbia e tensione aggressiva oppure affetto e tenerezza.

Come ho detto, esistono emozioni "piacevoli" (la gioia, la soddisfazione) e "spiacevoli" (la paura, la collera), così come vi sono delle emozioni "positive", che si possono manifestare in sentimenti come l'amore, l'amicizia, la solidarietà, i legami sociali; e "negative", che si possono esprimere mediante l'aggressività, la violenza, l'odio, l'invidia, l'egoismo.

Alla base dei sentimenti e delle emozioni non c'è nulla di razionale, di preordinato, di premeditato, poiché essi si manifestano spontaneamente e "senza avvertimenti": non siamo in grado di programmare, di decidere quando e se emozionarci, di prevedere o intuire il momento in cui accadrà, né d'individuare a priori gli stimoli esterni che susciteranno tali reazioni in noi.

Certo, esistono dei parametri che possono aiutare una persona a conoscersi emotivamente, a sapere quali sono i suoi punti deboli, a percepire in anticipo le cause scatenanti un'emozione.

Ad esempio, se abbiamo vicino una persona nei confronti della quale proviamo sentimenti d'amore e che da tanto tempo attendevamo, possiamo ragionevolmente aspettarci una sequenza di stati emotivi che variano dall'allegria alla tenerezza, alla commozione.

Ma non di rado la reazione emotiva può essere assolutamente diversa da quella prevista o immaginata: è quella che gli psicologi chiamano "reazione di sorpresa", indotta da una stimolazione inattesa.

L'uomo contemporaneo, animato dalla smania, quasi dall'ossessione del successo, del profitto, del consumismo, è portato sempre più a nascondere, inibire, mascherare i propri sentimenti, sfiorando l'indifferenza emotiva: sta diventando meccanico e virtuale anche lui!

I momenti e le situazioni della vita quotidiana scorrono davanti agli occhi come le immagini di un film trasmesso in televisione e tutto diventa ovvio, scontato, banale, artefatto, noioso.

La spettacolarizzazione della realtà, indotta dai mezzi di comunicazione di massa, ha investito anche la sfera dell'emotività, depotenziandola con la visione passiva di scene anche di violenza e di dolore.

Ma così, svuotando i sentimenti e depotenziando le emozioni, si corre il rischio di accumulare nel fondo della psiche tensioni aggressive che possono manifestarsi all'improvviso e non sempre in modo costruttivo: è l'allarme che lanciano da tempo gli psicologi e gli opinionisti più attenti.

I comportamenti aggressivi e violenti, di cui si rendono responsabili alcuni adolescenti, possono essere associati ad un vuoto affettivo e ad una privazione emotiva che si manifestano fin dalla fanciullezza e che né la famiglia né la scuola riescono a colmare o a fornire.

Tra i compiti dei genitori c'è anche quello di far capire al bambino che non può scaricare a piacimento le sue tensioni aggressive, ad esempio rompendo oggetti e giocattoli, ma deve incanalarle in correnti emozionali che si possono, con il trascorrere degli anni, riconoscere e controllare.

È il primo passo verso **l'educazione emotiva** che deve proseguire a scuola, con maestri e professori che devono favorire negli alunni la consapevolezza dei propri sentimenti e delle proprie emozioni.

Invece, tanti bambini e ragazzi non ricevono questi fondamentali supporti familiari e scolastici: così il ruolo di genitori e insegnanti viene sovente surrogato dalla televisione e da Internet, con il rischio d'indurre assuefazioni emotive per le tante ore trascorse davanti allo schermo del televisore, o al monitor del computer, o sul proprio smartphone.

L'affetto

La caratteristica principale dei sentimenti è l'affetto, termine col quale intendiamo la consapevolezza del piacere o del dolore, o del carattere piacevole o spiacevole dell'oggetto dell'emozione.

Le sensazioni di piacere e di dolore (o di piacevolezza e di spiacevolezza di un oggetto) sono tipi elementari di esperienza; vale a dire che non possono essere ridotte alla consapevolezza della 'attivazione' corporea o a valutazioni di benefici o danni attuali (o futuri), sebbene questi fattori possano averle determinate.

Alcuni dati sperimentali dimostrano che particolari composti neurochimici, soprattutto le endorfine e le catecolamine cerebrali (adrenalina e/o dopamina), sono responsabili dell'affetto.

Sebbene piacere e dolore siano irriducibili (e i soli a esser tali nell'ambito delle emozioni), la loro percezione consente qualche descrizione ulteriore.

Essi sono intimamente legati al desiderio di accrescere il primo e diminuire il secondo.

Le emozioni, per contro, sono definite come relazioni con un oggetto specifico, compresa la propria persona.

L'espressione dell'emozione

In questo contesto per 'espressione' si intende il comportamento (movimenti e suoni) che indica la presenza dell'emozione a un osservatore esterno e che tende a verificarsi quando gli individui si trovano di fronte a eventi emotivamente significativi.

Il termine 'espressione' può creare confusione, perché suggerisce che i movimenti e i suoni abbiano lo scopo di segnalare le emozioni agli altri, mentre il fatto che essi permettano di individuare le emozioni non implica che sia questa la loro funzione.

1. L'espressione facciale

Le espressioni in questione sono quelle che riflettono la felicità, la tristezza, la rabbia, la paura, il disgusto, la sorpresa, il disprezzo; l'universalità di altre espressioni è ancora controversa.

Perché le emozioni sono accompagnate da manifestazioni espressive?

Secondo una delle principali ipotesi sull'espressione facciale, la sua più importante funzione e la sua origine evolutiva sarebbe la comunicazione sociale dell'emozione.

Le espressioni emotive possono, inoltre, svolgere funzioni regolatorie.

È stato ipotizzato che il riso e il pianto - due configurazioni espressive che sono risultate difficili da spiegare in altro modo - possano servire a scaricare l'attivazione emotiva.

2. La postura e i movimenti del corpo

La postura del corpo, i movimenti delle braccia e delle gambe e le caratteristiche generali del movimento veicolano anch'essi significati emotivi in modo sistematico.

Le espressioni facciali, negli uomini e negli animali, sono spesso parte di configurazioni di azione che comprendono posture e movimenti di tutto il corpo.

Queste configurazioni appartengono a repertori d'azione specifici, funzionali a scopi adattativi, quali la difesa, il rifiuto di sostanze ripugnanti, l'approccio investigativo e la modulazione delle relazioni interpersonali.

Una postura esageratamente eretta, per esempio, è parte di un comportamento intimidatorio e preparatorio a un eventuale uso della forza.

Le caratteristiche generali del movimento, come la velocità, la forza e la tensione, possono essere intese come manifestazioni di aumento o diminuzione dell'attivazione e dell'inibizione generali.

c. L'espressione vocale

Naturalmente i segnali vocali svolgono un ruolo preminente nella risposta emotiva animale, e compaiono nell'espressione emotiva umana sia come specifiche configurazioni sonore (grida, riso, pianto, lamenti), sia sotto forma di intonazioni linguistiche.

Lo studio sistematico delle espressioni vocali negli uomini è stato intrapreso solo di recente, ma secondo alcuni dati il significato emotivo dei segnali vocali non verbali viene riconosciuto quasi altrettanto bene quanto il significato dell'espressione facciale.

Gli antecedenti delle emozioni

Le emozioni sono suscitate da eventi esterni oppure da eventi interni quali ricordi, fantasie e pensieri; gli uni e gli altri possono essere eventi emotivamente significativi.

a) Stimoli specifici

Secondo un'ipotesi le emozioni, più o meno come i riflessi, sono risposte innate a stimoli specifici.

Per esempio uno stimolo intenso inaspettato fa trasalire, senza previo apprendimento; l'impedimento dei movimenti spontanei e causa ansia, anche nei bambini piccoli.

Stimoli non 'innati' possono suscitare tali emozioni per condizionamento o per associazione. Esiste un grande numero di stimoli, o di eventi-stimolo più o meno complessi, che sono particolarmente efficaci nel suscitare emozioni, probabilmente in modo innato, vista la loro quasi universalità.

A prescindere dagli stimoli inaspettatamente intensi o non familiari, suscitano emozioni le varie minacce al benessere fisico, come la fame, la sete, il freddo e il dolore, e una serie di eventi complessi, molti dei quali definiscono particolari categorie di emozioni, almeno nella nostra cultura. Tra questi eventi vi sono (indico tra parentesi i nomi delle emozioni tipiche relative): la disponibilità di un oggetto sessuale (libidine); la disponibilità di una persona cui si è attaccati (amore); il superamento di una minaccia o di un ostacolo (gioia); la perdita di una persona cui si è attaccati, come un genitore, un figlio, un coniuge (cordoglio); la trasgressione di norme di gruppo da parte di altri (indignazione), ovvero la propria trasgressione di norme di gruppo (vergogna); l'aver danneggiato un conspecifico non ostile (senso di colpa); la minaccia all'attaccamento interpersonale da parte di una terza persona (gelosia); il possesso da parte di altri di un oggetto ardentemente desiderato (invidia); l'aver subito un danno (sentimento di vendetta); l'esclusione dal proprio gruppo sociale (tristezza).

Le emozioni che dipendono da questi tipi di eventi sono talvolta considerate il risultato dell'apprendimento sociale.

Si può tuttavia dimostrare che ognuna di esse implica una sensibilità emotiva innata, sebbene la sensibilità, e la preparazione a tradurre in atto le emozioni, vari con le norme culturali.

b) Rilevanza dell'interesse

Tra gli eventi emotivamente significativi figurano numerose coppie di situazioni opposte che provocano emozioni caratterizzate da affetti opposti.

La vicinanza di una persona cui si è attaccati tende a determinare amore o gioia, la perdita di una tale persona cordoglio; la comparsa di una minaccia paura, la sua scomparsa sollievo, ecc. Sulla base di queste considerazioni è stato delineato un terzo punto di vista sulle cause delle emozioni, secondo cui le emozioni sarebbero suscitate da eventi rilevanti per gli interessi dell'individuo: il suo benessere, i suoi motivi, i suoi scopi principali più o meno stabili (i termini 'interesse', 'benessere', 'motivo' e 'scopo principale' sono considerati equivalenti nel presente contesto).

Gli eventi che implicano o segnalano la gratificazione di un qualche interesse, inducono emozioni affettivamente positive, così come gli eventi che implicano o segnalano una diminuzione del danno o della minaccia nei confronti di un interesse.

Gli eventi che implicano o segnalano un danno o una minaccia nei confronti di un interesse, o che provocano o segnalano una diminuzione della gratificazione di un interesse, suscitano emozioni negative.

Inoltre i desideri (equiparabili spesso alle emozioni, come la curiosità e l'interessamento) nascono quando gli eventi segnalano la semplice possibilità della gratificazione, e la curiosità o l'interessamento quando gli eventi potrebbero essere rilevanti per la gratificazione di un interesse, ma non si sa ancora in che modo.

c) Emozioni senza oggetto

Le teorie sulle emozioni generalmente partono dal presupposto che esse siano suscitate da particolari eventi o sequenze di eventi.

Tuttavia esistono anche emozioni senza oggetto riscontrabile o conosciuto, per esempio stati depressivi e attacchi di panico.

Alcune emozioni possono essere suscitate da processi metabolici o cerebrali.

Gli attacchi di angoscia possono senz'altro essere suscitati da agenti chimici e da una stimolazione del cervello (per esempio negli epilettici), almeno in alcuni individui, e i processi biochimici sono importanti negli stati depressivi.

Per esempio certi epilettici, se sottoposti a stimolazione della regione limbica del cervello, diventano inquieti e nervosi, talché lievi irritazioni determinano in loro violenti attacchi di collera. Inoltre la causa di attacchi d'angoscia può essere il fatto che l'ambiente nel suo complesso è percepito come minaccioso in conseguenza di un venir meno della fiducia nella propria capacità di affrontarlo.

LE CAUSE COGNITIVE DELLE EMOZIONI

Nello scatenamento di un'emozione entrano in gioco due percezioni:

1. la percezione che un evento è rilevante per gli interessi dell'individuo
2. la percezione del contesto in cui si verifica l'evento rilevante.

L'intero processo è spesso chiamato processo di valutazione.

a) Processi di valutazione

I processi di valutazione sono generalmente rapidi e automatici, e l'individuo non ne è necessariamente consapevole.

Talvolta il processo è semplice e immediato, come nella risposta a stimoli emotivi elementari, quali il dolore fisico, la fame, stimoli intensi improvvisi; la nozione di valutazione perde allora gran parte del suo senso.

Nella maggior parte delle circostanze, tuttavia, tra l'evento-stimolo e l'accertamento della sua rilevanza ha luogo un'analisi più o meno elaborata dell'informazione.

Il turbamento di un bambino piccolo quando sua madre è assente, per esempio, implica necessariamente un qualche confronto tra la sua assenza attuale e la sua precedente presenza.

Si è dimostrato, per esempio, che l'intensità del dolore fisico dipende strettamente da aspettative precedenti e dal significato associato all'evento doloroso: lo stesso dicasi dell'eccitazione sessuale.

b) Anticipazione, associazione e altre variabili cognitive

La maggior parte delle emozioni implica un'elaborazione cognitiva più complessa di quella accennata.

Molte emozioni sono suscitate dall'anticipazione di eventi emotivamente significativi, piuttosto che da tali eventi in sé stessi: questo vale nel caso di emozioni suscitate da messaggi verbali (per esempio "ti amo"), segni (per esempio odore di bruciato) e simboli (per esempio una medaglia al valore).

Le emozioni sono suscitate anche da associazioni con eventi direttamente piacevoli o spiacevoli: perfino ad anni di distanza da un evento traumatico, un oggetto anche superficialmente simile a un oggetto collegato a quell'evento può scatenare un attacco di panico o di collera.

Associazioni e anticipazioni sono reazioni apprese che traggono origine da interazioni sociali nonché dall'esperienza personale.

Molti eventi suscitano emozioni in quanto si è avuto modo di osservare che altre persone reagiscono emotivamente di fronte a essi: per esempio la fobia per i cani è particolarmente frequente in individui i cui genitori avevano paura dei cani.

Molte preferenze e avversioni/antipatie alimentari, l'ammirazione o l'odio per certi individui e simboli (bandiere, inni) sono tutte emozioni socialmente determinate, tipiche dei membri di una data cultura.

Anche la gioia o il disgusto suscitati da cibi, persone e oggetti possono avere origine sociale.

Le anticipazioni sono i fattori determinanti primari di certe emozioni, soprattutto paura e speranza, delusione, sollievo e frustrazione.

Molte reazioni emotive servono specificamente ad affrontare l'incertezza dei risultati futuri: l'irrigidimento precauzionale nell'ansia, l'autoprotezione preventiva nella paura e l'apatica diminuzione di attività nel cordoglio e nella delusione grave.

Eventi sfavorevoli suscitano apprensione o angoscia più intense quando sono imprevedibili e anche quando il soggetto si sente incapace di controllarli.

La sensazione che l'ambiente sia incontrollabile, giustificata o meno che sia, è una fonte di angoscia (quando si dispone ancora di risorse) o di apatia depressa (quando le risorse sono esaurite).

c) La difficoltà come condizione delle emozioni

Le variabili giocano un duplice ruolo nell'induzione delle emozioni: determinano quale particolare emozione insorgerà e la sua intensità, e perciò se vi sarà o meno un'emozione.

Imprevedibilità, incontrollabilità e incertezza sono tutti aspetti che contribuiscono alla difficoltà di risolvere il problema posto dall'evento.

Altre fonti di difficoltà sono l'irrevocabilità delle perdite che causano cordoglio e l'attribuzione della responsabilità di un evento, che introduce i rischi inerenti al trattare con qualcun altro e l'irrevocabilità della propria responsabilità.

Ciò che conta nell'induzione delle emozioni, comunque, è la valutazione da parte del soggetto. Per esempio il disagio prodotto da eventi sfavorevoli è minore quando il soggetto ha l'opportunità di controllare il verificarsi di questi eventi, anche se non se ne avvale.

La relazione tra emozione e cognizione

L'induzione delle emozioni dipende da processi cognitivi: l'emozione e la cognizione (o 'ragione') sono sempre state considerate facoltà distinte della mente.

Gli schemi della memoria contengono la base per effettuare inferenze automatiche, come quella che può portare a dedurre, dalla vista di una lettera con una calligrafia sconosciuta, una conclusione emotivamente importante: per esempio l'infedeltà del proprio partner; oppure una lettera verde può indurre al pensiero di una multa e/o di un atto giudiziario!

Questi processi cognitivi di base non implicano un ragionamento sequenziale o una deliberata valutazione della rilevanza, ma sono comunque forme di elaborazione dell'informazione, cioè processi cognitivi.

Il fatto che tali processi cognitivi siano coinvolti nelle emozioni mostra che emozioni e cognizioni non sono facoltà mentali del tutto opposte, incompatibili: i contrasti hanno luogo tra emozioni conflittuali, e tra emozioni e processi cognitivi che segnalano la probabilità di altre emozioni in un momento futuro.

Sensibilità e interessi

Il verificarsi delle emozioni dipende non solo da eventi interni o esterni e dalle difficoltà che implicano, ma anche da disposizioni costanti dell'individuo.

Cruciale per il verificarsi delle emozioni è l'esistenza di sensibilità e interessi rilevanti: sensibilità per particolari tipi di eventi-stimolo, e interessi rispetto ai quali gli eventi possono essere propizi o dannosi e che, perciò, forniscono agli eventi stessi significato emotivo.

Il termine 'interesse' indica una disposizione a conseguire o mantenere stati particolari del mondo o dell'io, e ad accogliere con piacere o respingere tali stati quando essi si presentano.

Si può supporre che i motivi fondamentali siano gli stessi per tutta la specie umana: i sentimenti e i valori differiscono a seconda degli individui e delle culture.

Le differenze di origine culturale fra le emozioni derivano in primo luogo da differenze riguardanti questi ultimi interessi e gli eventi che assumono rilevanza emotiva sulla base di tali interessi.

Le differenze individuali

Le reazioni emotive degli individui differiscono per ragioni che non si riducono alle differenze tra interessi: esistono differenze individuali costanti nella predisposizione a particolari emozioni e forse anche nella reattività emotiva in sé.

Sono state riscontrate differenze individuali nella predisposizione all'angoscia sociale o da prestazione, alla rabbia, alle reazioni depressive e a risposte affettive positive alle sfide (ricerca di sensazioni).

A un livello più specifico alcuni individui vanno soggetti ad attacchi d'angoscia scatenati da oggetti o situazioni particolari (fobie sociali, paura dell'altezza, fobie degli animali) e soffrono di gelosia.

A un livello più generale, gli individui si differenziano per la facilità o l'intensità con cui vengono turbati emotivamente dalle preoccupazioni e dagli stress quotidiani ('nevroticismo' o 'instabilità emotiva').

Esistono prove che alcune di queste variazioni hanno una base genetica e dipendono da meccanismi biologici.

Per esempio, la risposta positiva alle sfide sembra correlata al metabolismo delle monoamine cerebrali (dei neurotrasmettitori); per quel che riguarda l'instabilità emotiva i gemelli monozigotici si assomigliano più di quelli dizigotici.

In molti casi esistono spiegazioni plausibili (sociali o biografiche) delle differenze nella predisposizione a particolari emozioni.

Per esempio, le marcate differenze - riscontrate fra diverse culture e diversi gruppi sociali - nella frequenza delle manifestazioni di rabbia e aggressività dipendono chiaramente da fattori socioculturali.

Il comportamento aggressivo è fortemente correlato a esempi di aggressività nell'ambiente domestico o sociale e alle norme del gruppo circa l'aggressività.

È stata dimostrata l'esistenza di alcune differenze tra i sessi per quel che riguarda i fenomeni emotivi, almeno nelle culture occidentali.

Per esempio, nelle situazioni conflittuali le donne sembrano più interessate a ristabilire il rapporto, gli uomini alla questione in discussione: di conseguenza, la collera è generalmente suscitata da motivi diversi nell'uomo e nella donna.

Inoltre le donne tendono a sentirsi più indifese e a piangere più degli uomini in un certo numero di situazioni sfavorevoli (conflitti interpersonali, gelosia, frustrazione).

Le differenze individuali nella predisposizione a particolari emozioni e nella reattività emotiva in sé fanno parte dei fattori causali delle emozioni: il fatto che in una certa occasione si abbia una reazione emotiva e la specifica emozione manifestata, dipende dalla natura dell'evento, dal suo contesto, dagli interessi dell'individuo, dalle sue risorse per fronteggiare l'evento, dalle sue tendenze in fatto di risposte emotive e dalle norme relative alle emozioni in vigore nel suo gruppo sociale.

Regolazione e controllo delle emozioni

Le emozioni sono soggette a controllo di tipo sia volontario sia involontario.

Capacità di discernimento di questo tipo tendono a sparire in seguito a lesioni cerebrali.

Negli uomini un qualche tipo di controllo emotivo è quasi sempre presente: esso tende a indebolirsi solo nel caso di eccitazione molto intensa, di perdita collettiva di inibizioni e sotto l'influenza di sostanze tossiche (come l'alcool e le droghe).

I fattori regolatori possono essere presenti nella situazione effettiva (come quando si reprime la propria rabbia perché l'aggressore appare più forte), oppure possono derivare da esperienze precedenti e dall'interiorizzazione di norme sociali.

Il comportamento espressivo è retto dalle 'regole di esibizione' del gruppo sociale o della cultura di appartenenza, che possono applicarsi a tutto il comportamento espressivo, o a particolari emozioni o situazioni emotive.

Differenze culturali nell'espressione emotiva sono il risultato di regole di esibizione specifiche di ciascuna cultura, che modificano le propensioni espressive proprie di tutti gli uomini.

La regolazione agisce non solo sul comportamento, ma anche sui sentimenti e sugli impulsi, i quali sono influenzati da processi chiamati 'coping difensivo' o 'repressione', che hanno lo scopo di diminuire il disagio dovuto a emozioni dolorose.

Esistono processi regolatori che rafforzano le emozioni anziché indebolirle.

Le 'regole di sentimento' prescrivono particolari emozioni in particolari occasioni (per esempio il sentimento di gratitudine verso i propri genitori, o il sentimento di cordoglio quando essi muoiono).

Le considerevoli differenze culturali nella vendicatività illustrano tali regole: in certi gruppi la vendetta e l'odio a essa sottostante sono obblighi sociali ineludibili.

Le regole di sentimento influenzano l'emozione perché le norme culturali e l'approvazione sociale derivante dal rispetto di tali norme accrescono l'attenzione per gli aspetti emotivi degli eventi. Anche la previsione dei vantaggi secondari associati a certe emozioni contribuisce a intensificarle; oltre all'approvazione unanime riservata a chi si conforma alle regole, esistono anche vantaggi più individuali, come l'ubbidienza che può essere imposta tramite la collera, la sollecitudine e il rispetto suscitati dal cordoglio e l'aiuto che si riesce a ottenere quando si è spaventati.

I vantaggi secondari tendono a prolungare la durata delle emozioni anche molto tempo dopo che gli eventi scatenanti sono passati.



EMOZIONI, SENTIMENTI E STATI D'ANIMO: QUALI DIFFERENZE?

Emozioni, sentimenti e stati d'animo sono parole usate comunemente come sinonimi ma che, dal punto di vista psicologico, richiamano aspetti diversi delle tonalità affettive con cui ci avviciniamo al mondo.

Sì, emozioni, sentimenti e stati d'animo sembrano termini intercambiabili e comunemente vengono spesso utilizzati come sinonimi, eppure non è così.

Abbiamo a che fare con la nostra vita emotiva quotidianamente, eppure non è sempre facile fare chiarezza e individuarne le diverse componenti.

Che differenze ci sono, dunque, tra emozioni, sentimenti e stati d'animo?

Partiamo dalle emozioni, queste possono essere definite come reazioni affettive intense.

Ovviamente, come già detto, le emozioni non sono tutte uguali: generalmente si distinguono alcune emozioni primarie di base – come paura, rabbia, disgusto gioia e tristezza – e alcune emozioni secondarie.

- Le emozioni primarie rappresentano reazioni innate con le quali reagiamo agli stimoli e sono presenti fin dalla nascita.
- Le emozioni secondarie rappresentano invece reazioni più complesse che compaiono in momenti successivi dello sviluppo psicologico.

M Lewis definisce le emozioni secondarie – come vergogna, orgoglio e senso di colpa – come emozioni di autoconsapevolezza in quanto compaiono nel bambino dopo i 18 mesi di età, dopo, cioè, che egli ha iniziato a sviluppare una prima consapevolezza di sé e, di conseguenza, delle aspettative normative del mondo esterno.

Dunque, l'emozione rappresenta una risposta momentanea che determina uno stato complesso di attivazione e che porta ad agire in maniera piuttosto immediata in risposta allo stimolo che l'ha provocata.

E i sentimenti? Non sono forse emozioni anche loro? O sarebbe meglio considerarli analoghi agli stati d'animo?

Le differenze, anche in questo caso, non sono irrilevanti anche se forse non così intuitive.

Nella psicologia si fa riferimento ai sentimenti per alludere alla capacità della persona di essere consapevole dell'emozione che sta provando.

M Lewis pone l'accento sull'implicazione dell'attività cognitiva:

- un'emozione è una reazione psicofisiologica immediata e indipendente dal pensiero;

- provare un sentimento significa invece avere consapevolezza di un determinato stato affettivo, ovvero esercitare un pensiero finalizzato alla presa di coscienza e alla significazione di tale stato.

E gli stati d'animo? Anche in questo caso è utile differenziarli da emozioni e sentimenti.

Per stati d'animo nella psicologia si fa riferimento a dei **tratti emotivi pressoché stabili e ricorrenti frutto del nostro temperamento e delle nostre caratteristiche di personalità.**

Gli stati d'animo non sono delle reazioni puntuali e degli stimoli definiti, come le emozioni, ma delle tonalità affettive di base che contraddistinguono l'umore di fondo con cui quella persona tende ad approcciarsi al mondo.

LA NASCITA DELLA SPERANZA, "GIA', MA NON ANCORA"

Talvolta la semplice delusione della vita e del lavoro provocano in noi la nascita di sentimenti di disperazione.

Non riuscire mai a cavarsela con le finanze, un'altra riparazione all'auto in un momento inopportuno, ecc., guai più gravi e delusioni più serie a causa di un bambino: sono tutte cose che possono degenerare alimentando speranze e false attese.

Incatenati ad un matrimonio con pochi momenti belli e lontani tra loro, intrappolati in un lavoro che "non va da nessuna parte", licenziati, incapaci di trovare un lavoro: idem.

Un altro problema di salute, isolamento, solitudine: idem.

Invecchiamento, litigi, incomprensioni: idem.

Rabbia. Depressione: idem.

La morte di un genitore, la morte di un amico, la morte di un figlio: idem.

La nostra morte: idem.

Ma è ancor più di tutto questo: uno spirito di disperazione pervade la stessa atmosfera in cui viviamo.

Un numero incredibile di persone vive una "vita di disperazione".

Con la distruzione della Fede nella vita di milioni di persone è morta anche la speranza e l'Amore si è raffreddato.

Essere "del mondo" non significa soltanto tanta consunzione e lussuria; spesso significa anche disperazione e scoraggiamento.

La disperazione non ha guadagnato terreno solo nei paesi della terra lacerati dalla guerra e distrutti dalla carestia, ma anche nei nuovi paesi "liberi" dell'ex Unione Sovietica, come pure nelle città post-cristiane d'Europa e d'America.

La mancanza di amore sincero, di tenerezza e di rispetto, di fedeltà nelle relazioni umane ha portato ad un'amarezza, un cinismo e una disperazione che hanno reso gran parte della vita umana una lotta per il denaro ed una futile ricerca di sesso senza amore, pienezza di sospetto, paura del tradimento e di malattia inguaribile.

Questa disperazione, che ha portato al cinismo e all'avvilimento nelle relazioni umane, si riflette nella musica che ascoltiamo; negli show televisivi e nei film che vediamo; nella violenza, negli stupri e nell'abuso dei bambini dei quali regolarmente leggiamo ogni giorno sui giornali, per non parlare del femminicidio, ecc.

Una poesia di W. H. Auden riesce a comunicare con efficacia questo senso di disperazione che pervade la nostra cultura:

Facce al bar

Si aggrappano al solito giorno;

Le luci non si devono mai spegnere,

la musica non deve mai smettere di suonare,

altrimenti sapremmo dove siamo,

perduti in un bosco infestato,

bambini che han paura del buio

che non sono mai stati felici né buoni!

Milioni di persone si chiedono, talvolta in gemiti troppo profondi per essere espressi in parole:

"C'è qualche speranza per me? Avrò mai successo nella vita?

Troverò mai il vero amore o amerò mai davvero gli altri?

Dopo tutta questa delusione, questo dolore e questa tragedia, potrà esserci davvero una qualche speranza che “alla fine tutto si risolva per il meglio”?

Girano false speranze e pie illusioni a sufficienza, e un male informato ottimismo: per questo si assiste anche al carismaticismo, al misticismo, allo spettaloarismo fideistico (della fede).

Per questo guadagna sempre più terreno anche l'esoterismo, ma anche la massoneria, ecc.

Se riponiamo le nostre speranze nel denaro, nelle relazioni, nel prestigio, nelle tecniche che ci rendono autonomi o nella sicurezza terrena d'ogni tipo, alla fine siamo destinati alla delusione, spesso più presto che tardi.

Esiste una qualsiasi fondata speranza, che non dipenda da un tipo di personalità o dalle circostanze del mondo, realmente accessibile alla persona media, a voi e a me?

In mezzo a tutto ciò, qualunque cosa accada, per quante persone, per quanto tempo o per quanto apparentemente disperati possano apparire i problemi,

- ❖ la notizia davvero bella è che c'è davvero speranza per te, una speranza nata e nutrita attraverso la fede in Gesù. Questa speranza non si basa su pii desideri né è ristretta ad alcuni tipi di personalità positive, né è il risultato di tecniche psicologiche o di ambigui discorsi teologici.
- ❖ Nasce solo quando noi, mediante la Fede cerchiamo la Comunione con Gesù, arriviamo a sperimentare la nuova nascita. E una volta nata, la speranza può crescere, e crescere fino a raggiungere la completezza mentre si realizza ciò in cui abbiamo sperato.

“Sia benedetto Dio e Padre del Signore nostro Gesù Cristo; nella Sua grande misericordia noi siamo nati di nuovo per una speranza viva, mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, e per un'eredità che non si corrompe, non si contamina e non marcisce. Essa è conservata nei cieli per voi, che dalla potenza di Dio siete custoditi mediante la fede, per una salvezza, prossima a rivelarsi negli ultimi tempi. In questa vi rallegrate” (1 Pt 1, 3-6).

Qui c'è davvero motivo di rallegrarsi.

La speranza nata dalla Fede in Cristo si basa sulle azioni e sulle parole di Gesù, dimostrate in modo straordinario nella Sua Risurrezione dai morti.

Quando professiamo la nostra Fede in Gesù, diventiamo eredi della promessa della nostra <risurrezione gloriosa dai morti per “passare veramente a miglior vita”, che alla fine è la sola cosa che può rendere valido il tutto >.

Talvolta le circostanze della nostra vita possono apparire del tutto schiaccianti, di solito perché non ci siamo mai resi conto di tanti risvolti, o abbiamo dimenticato alcune delle circostanze più rilevanti della nostra vita. Accadeva, ma non ce ne avvedevamo!

Gesù ha offerto la Sua vita per noi, è risorto dai morti per noi: proprio ora sta preparando per noi una grande eredità in cielo e sta intercedendo per noi in mezzo a tutte le circostanze della nostra vita. Sì, proprio adesso –in questo preciso momento- è all'Opera mentre stanan mi/ti sta accusando!

Le preghiere di Gesù sono potenti ed efficaci: se l'esito della preghiera di Elia fu di far cessare per tre anni e mezzo la pioggia su Israele, e se le preghiere di un giusto hanno effetti potenti, pensate a quanto sono potenti le preghiere che Gesù rivolge ora al Padre intercedendo per noi!

- **Non solo Gesù ci ha mostrato la via verso la felicità eterna: Egli Stesso è quella Via.**
- **Non solo ci rivela la Verità: Egli Stesso è quella Verità.**
- **Non solo è venuto a darci la vita e vita in grande abbondanza: Egli Stesso è quella Vita.**
- **Egli non solo è con noi ma è in noi e per noi.**
- **Non solo è morto sulla croce affinché i nostri peccati e le nostre colpe potessero essere cancellati, ma è anche risorto dai morti affinché tutte le nostre lacrime potessero essere asciugate, e ci ha inviato il Suo Spirito Santo affinché la nostra gioia fosse piena.**
- **Non solo Egli è sul trono, Egli è con noi anche ora, qualunque cosa stiamo affrontando o sperimentando.**
- **Non solo è venuto a portare la pace: Egli Stesso è la nostra pace.**
- **Non solo ha fondato la Chiesa, ma Essa è lo stesso Suo Corpo, la Sua Sposa, una famiglia di fratelli e sorelle uniti per la Sua gloria: la Famiglia di Dio!**

Gesù è talmente potente, buono, amabile e sapiente che persino i nostri errori, i peccati e i fallimenti, e addirittura le catastrofi e le tragedie, possono da Lui essere usate per il nostro maggior bene. E questo è solo un acconto di ciò che sta preparando per noi in cielo, per quando Lo raggiungeremo dove Egli è, al momento della nostra morte, o per la Sua Seconda Venuta:

“Atteniamoci senza vacillare alla confessione della nostra speranza, perché Colui che ha promesso è fedele” (Eb 10, 23).

Tra Fede, speranza e amore vi è un legame profondo.

“Noi rendiamo continuamente grazie a Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, nelle nostre preghiere per voi, perché abbiamo sentito parlare della vostra fede in Cristo Gesù, e dell’amore che avete verso tutti i santi, in vista della speranza che vi attende nei cieli” (Col 1, 3-5).

- ✚ La fede può essere paragonata alle radici di una pianta
- ✚ la speranza allo stelo
- ✚ l’amore ai frutti

“Giustificati dunque per la fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo: per Suo mezzo abbiamo anche ottenuto, mediante la fede, di accedere a questa grazia nella quale ci troviamo e ci rallegriamo nella speranza di condividere la gloria di Dio. E non soltanto questo:

- ***noi ci rallegriamo anche nelle sofferenze, ben sapendo che la sofferenza produce sopportazione,***
- ***la sopportazione produce carattere e il carattere produce la speranza.***

E la speranza poi non delude, perché l’amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato” (Rm 5, 1-5).

“Noi, infatti, attraverso lo Spirito, per Fede attendiamo la speranza: “il sicuro, già ma non ancora”. Poiché in Cristo Gesù non è la circoncisione che conta, ma la Fede che opera attraverso l’amore” (Gal 5, 5-6).

La sola cosa che importa veramente nella vita è arrivare alla Fede in Gesù, così la speranza potrà nascere e crescere, e quindi esprimersi nell’amore quotidiano.

La Speranza è per il futuro, ma porta gioia e coraggio al presente: essa è quel che si può definire “già, ma non ancora” (ne ho parlato in altre mie dispense).

Purtroppo, molti restano dei malati terminali, destinati alla morte... e rifiutano l’unica medicina miracolosa che esista!

Quanto sarebbero disposti a pagare gli uomini per vivere per sempre? -Mille euro? Un milione? Un miliardo? Tutto ciò che abbiamo?

Che cosa accadrebbe se solo un numero limitato di persone riuscissero ad ottenere il segreto della vita eterna? -Quale competizione ci sarebbe per quel segreto!

- *“Sia benedetto Dio e Padre del Signore nostro Gesù Cristo; nella Sua grande misericordia Egli ci ha dato una nuova nascita per una speranza viva, mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, e per un’eredità che non si corrompe, non si contamina e non marcisce. Essa è conservata nei cieli per voi, che dalla potenza di Dio siete custoditi mediante la fede, per una salvezza, prossima a rivelarsi negli ultimi tempi. In questo vi rallegrate” (1 Pt 1, 3-6).*
- *“Lo Spirito è garanzia della nostra eredità, fin quando ne otterremo il possesso, a lode della Sua gloria” (Ef 1, 14).*
- *“E poiché siete figli, Dio ha mandato lo Spirito del Suo Figlio nei nostri cuori, che grida: “Abbà, Padre!” Quindi tramite Dio non sei più schiavo, ma figlio; e se figlio, sei anche erede” (Gal 4, 6-7).*

Ma cos’è quest’eredità? Niente meno che la vita eterna nella gloria (l’esistenza eterna ce l’hanno tutti, ma per gli uni è Vita perché sarà con Dio, mentre per gli altri è “morte” perché eternamente con satana).

Dunque, per me non sarà solo una esistenza infinita, sebbene sia anche questo, ma vita di un ordine smisuratamente più elevato, di una gloria e splendore immensamente più grandi, indescrivibili.

La speranza ora ci dà la forza

In questa cultura con orientamenti nuovi, tutto quello che riguarda il futuro ha un’apparenza sospetta.

I professionisti della salute mentale e molti medici parlano della differenza portata dalla speranza nella guarigione e nel benessere dei loro pazienti.

Quanto alla speranza, non la puoi fabbricare o contraffare: la speranza vera, ben fondata, nasce da una relazione con Colui che è in grado di salvarci dalla morte eterna e dalla "morte dentro", Dio:

- *“Avrai fiducia, perché c'è speranza; sarai protetto e riposerai sicuro” (cf. Gb 11,18)*
- *“Siate lieti nella speranza, forti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera” (Rm 12,12).*
- *“Ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi” (Is 40,31).*

Che promessa strabiliante! Ed è vera! Quando speriamo nel Signore, la nostra forza sarà reintegrata e riusciremo non solo a sopportare le affezioni, ma anche a trionfare in Cristo.

Tante volte nella mia vita ho sperimentato la realtà di questa affermazione, e sono profondamente grato a Dio per la forza che mi dona attraverso la Fede e la speranza che ho in Lui.

- Come marito e padre, in un'attività impegnativa e molto stressante, per me è davvero necessario dipendere ogni giorno da Cristo per ricevere la forza, il coraggio e la saggezza di perseverare nella via che Egli vuole io percorra.
- Una speranza con basi solide è essenziale per procedere:

“Noi rendiamo continuamente grazie a Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, nelle nostre preghiere per voi, per le notizie ricevute circa la vostra fede in Cristo Gesù, e l'amore che avete verso tutti i santi, a motivo della speranza che vi attende nei cieli” (Col 1, 3-5).

La speranza ci aiuta ad alzarci dal letto al mattino e a provare ancora: la speranza ci spinge a continuare a servire, ad amare, a perdonare, a pregare.

Quale gioia, quale piacere avere la speranza vera che deriva dalla nostra relazione con Dio; quanto è vivificante, quanta energia e libertà ci dona!

“Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe, chi spera nel Signore suo Dio” (Sal 145 [146],5).

Quando viviamo riconciliati con Dio tramite Gesù Cristo, nella potenza dello Spirito Santo, alla fine niente potrà distruggerci: sia in morte che in vita siamo partecipi della vittoria finale e gloriosa del Cristo risorto.

Era questo il “segreto” della **libertà dalla paura** goduta da Paolo nella sua vita rischiosa.

“È la mia ardente attesa e speranza che non mi dovrò vergognare di nulla; anzi con pieno coraggio, ora come sempre, Cristo sarà onorato nel mio corpo, sia che io viva sia che io muoia” (Fil 1,20).

La speranza che abbiamo a motivo di Cristo e della nostra relazione con Lui ci dà il coraggio e la libertà di parlare/agire mentre siamo sollecitati dal Suo Spirito:

“Forti di tale speranza, ci comportiamo con molto coraggio” (cf. 2 Cor 3,12).

Molti che si aggrappano disperatamente a false speranze: è possibile “sperare” in modo del tutto infondato, ma non è intelligente.

La Speranza Infondata

Molti abbandonano l'Eterno e si scavano delle cisterne screpolate: in esse sperano!

O cieli, stupite di questo; inorridite e restate attoniti, dice l'Eterno.

Poiché il mio popolo ha commesso due mali: ha abbandonato me, la sorgente d'acqua viva, e s'è scavato delle cisterne, delle cisterne screpolate, che non tengono l'acqua. Ger 2.12-13

Che stupidaggine! Come si può pensare di trovare acqua nelle cisterne fatte dagli uomini?

Tutto quello che fa l'uomo è screpolato e in esso si deposita la morte attendendo chi vi andrà a bere.

L'unico fondamento solido di speranza che l'uomo possa mai avere è nella misericordia di Gesù Cristo: solo in Lui si spera quello che non verrà meno perché fatto da Dio!

Sperare in chiunque altro o in qualunque altra cosa significa assicurarsi un futuro di amara delusione:

- *“La speranza del giusto finisce nella gioia, ma le attese del perverso sfociano nel nulla” (cf. Prv 10,28).*
- *“Con la morte dell'empio perisce la sua speranza, e le attese dei malvagi non approdano a nulla” (Prv 11,7).*

- *“Tali sono i sentieri di chi dimentica Dio, la speranza dell'empio perisce”. Gb 8,13*
- *“Allora saranno sconcertati e confusi a causa dell'Etiopia, loro speranza, e dell'Egitto, di cui si vantavano” (Is 20,5).*
- *“Non confidate nell'estorsione, non riponete false speranze nella rapina; anche se aumentano le ricchezze, non attaccate ad esse il cuore. Sal 61 (62), 11*

La storia di Israele è la storia di un popolo che tante volte e ha riposto la propria fiducia in qualcuno o qualcosa diverso da Dio stesso, sperimentandone alla fine le amare conseguenze: è il popolo di Dio, ma spesso ha riposto fiducia in altri!

Che si trattasse di una scaltrezza alleanza con paesi vicini o di un fare affidamento sulla propria forza o ricchezza, ripetutamente Israele ha dovuto sperimentare che tutti i loro benefici provenivano da Dio e da Lui solo. L'unica loro speranza intelligente consisteva (e consiste) nel confidare in Dio e obbedirgli: lo stesso vale per noi.

Gesù avvertì i Suoi discepoli dello stesso pericolo:

“Non cercate perciò che cosa mangerete e berrete, e non state con l'animo in ansia. Poiché tutte le nazioni del mondo cercano queste cose; e il Padre vostro sa che ne avete bisogno. Cercate piuttosto il regno di Dio, e queste cose vi saranno date in aggiunta” (cf. Lc 12, 29-31).

La Speranza con fondamenta solide è solo in Dio e nella Sua Parola.

- *“Allora tu saprai che io sono il Signore, e che non saranno delusi quanti sperano in Me” (Is 49,23).*
- *“Benedetto l'uomo che confida nel Signore e il Signore è sua fiducia” (Ger 17,7).*
- *“Ora, che attendo, Signore? In Te la mia speranza” (Sal 38 (39), 8 – ing. 39,7).*
- *“Sei Tu, Signore, la mia speranza, la mia fiducia fin dalla mia giovinezza” (Sal 70 (71), 5 – ing. 71,5).*
- *“Ricorda la promessa fatta al Tuo servo, con la quale mi hai dato speranza” (Sal 118 (119), 49 ; 119,49).*
- *“La vostra fede e la vostra speranza sono in Dio” (1 Pt 1,21b).*

Infine, Cristo stesso è la nostra speranza, e la cosa più sorprendente di tutte è Cristo in noi, nostra speranza/certezza di gloria:

*“Ad essi Dio volle far conoscere quanto sono grandi tra i pagani le ricchezze della gloria di questo mistero, che è **Cristo in voi, speranza di gloria**” (cf. Col. 1,27).*

Come può nascere e crescere la Speranza?

Nello stesso modo in cui nasce e cresce la Fede, quella vera (non quella innata).

Basta rileggersi Giovanni 3 per ripercorrere la nascita della Speranza in Nicodemo: non è tema di questa dispensa, ma il lettore può trovare questo argomento in altre mie depositate sul sito.

- *“Infatti: «Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato». Ora, come potranno invocarLo senza aver prima creduto in Lui? E come potranno credere in Lui, senza averne mai sentito parlare? E come potranno sentirne parlare senza uno che lo annunzi? E come Lo annunzieranno gli uomini, senza essere prima inviati? Come sta scritto: 'Quanto son belli i piedi di coloro che recano un lieto annunzio!' La fede viene dunque da quello che si ascolta, e ciò che si ascolta proviene dal predicare Cristo” (Rm 10, 13-17).*
- *“Ora, tutto ciò che è stato scritto nel passato, è stato scritto per nostra istruzione, perché in virtù della perseveranza e dell'incoraggiamento che ci vengono dalle Scritture noi potessimo avere speranza” (Rm 15,4).*
- *Anzi, a dir vero, io reputo anche ogni cosa essere un danno di fronte alla eccellenza della conoscenza di Cristo Gesù, mio Signore, per il quale rinunciai a tutte codeste cose e le reputo tanta spazzatura affin di guadagnare Cristo, - Fili 3:8*
Non però che io abbia già ottenuto questo o che io sia già perfetto; solo mi sforzo di possederlo, perché Gesù Cristo mi ha fatto Suo. Fratelli, io non ritengo ancora essere arrivato a possederlo; questo soltanto faccio: dimentico del passato e proteso verso il futuro, corro verso la meta per arrivare al premio che Dio ci chiama a ricevere lassù, in Cristo Gesù. Quanti dunque siamo maturi, dobbiamo avere questi sentimenti; se in qualche cosa pensate diversamente, Dio vi rivelerà anche questo. Restiamo solo fedeli a ciò che abbiamo raggiunto” (Fil 3, 7-16).

Più ci doniamo a Lui, più ci rendiamo conto che è Lui il nostro tesoro, più Lo cerchiamo notte e giorno, più Egli potrà darsi a noi.

E più cresceranno in noi quella Fede, Speranza e Amore, e più esse produrranno sicurezza, fiducia, gioia, pace e libertà. La Speranza Cristiana si estrinseca nella certezza e quest'ultima potrà crescere fino a diventare tutt'uno con noi stessi!

- *“Il Dio della speranza vi riempia di ogni gioia e pace nella fede, perché per la potenza dello Spirito Santo abbondiate nella speranza” (Rm 15,13).*
- *“Che il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una più profonda conoscenza di Lui.*

Possa Egli davvero illuminare gli occhi della nostra mente affinché possiamo sapere a quale speranza Dio ci ha chiamati, quali sono le ricchezze della Sua gloriosa eredità nei santi, e qual è la straordinaria grandezza della Sua potenza verso noi che Crediamo”.Ef 1, 17-19