

Emozioni e felicità

La nuova guida per capire se stessi e gli altri

Immagini realizzate dall'autore.

Alberto Bonizzato

EMOZIONI E FELICITÀ

La nuova guida per capire se stessi e gli altri

Saggio

In collaborazione con la *Dr.ssa Maria Russo*

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2016
Alberto Bonizzato
Tutti i diritti riservati

*“Questo libro rappresenta per me un importante atto di “fissaggio”
di concetti e contenuti di notevole importanza.
La qualità del lavoro svolto, il livello di approfondimento,
l’ampiezza delle esperienze è in parte legata alla collaborazione
e alla qualità professionale e umana di Laura De Biasi,
che nel tempo ha fornito diverse
e importanti espansioni nella concezione
e sviluppo di questi contenuti.
Dedico a lei questo libro.”*

*“Un ringraziamento speciale va a
Maria Russo
che con certissima pazienza e grande dote
ha supportato e implementato i contenuti
e la stessa realizzazione di questo libro.”*

Introduzione e premessa metodologica

In questo libro, che segue di edizione al più sintetico “Abbasso Freud” abbiamo sviluppato e approfondito riflessioni e studi in una nuova direzione, abbiamo rilanciato la volontà di offrire al lettore una precisa rappresentazione dei modelli emozionali umani.

Laura De Biasi (<http://www.censuscom.it/lauradebiasi.htm>) e Alberto Bonizzato (www.bonizzato.it) fondano nel 2001 il Centro Superiore delle Comunicazioni “Camploy” nel Comune di Verona, una scuola altamente specializzata nel settore artistico (dalla recitazione alla regia cinematografica guidata da Laura De Biasi) e in quello formativo (formazione e Personal Relational Training individuale) guidato da Alberto Bonizzato.

La ricerca teorica sui modelli emotivi dell'individuo, che è stata da sempre interesse e stimolo per i Docenti del Centro, si è arricchita di situazioni di studio e di particolari condizioni che hanno permesso l'identificazione di specifiche tipologie di relazionalità, attraverso l'esperienza maturata con gli utenti iscritti che hanno deciso di intraprendere questo percorso innovativo e trasversale per superare alcune difficoltà relazionali e comprendere le dinamiche che condizionavano i loro comportamenti.

Cosa si vuole dimostrare con questo libro?

Questo testo rappresenta un punto di unione tra moltissime conoscenze in parte già note al mondo della cultura, della filosofia, dell'antropologia e della psicologia; risponde all'esigenza di trovare una congiunzione concreta tra queste discipline e dare all'individuo una risposta reale e funzionale su come interpretare, comprendere e far evolvere positivamente le proprie capacità nelle aree in cui si individuano difficoltà.

Per scrivere questo libro si è adottato un approccio di scrittura non accademico, che sarebbe stato più appropriato per le tema-

tiche trattate, ma di tipo divulgativo, con l'intento di rivolgersi anche a chi non è esperto in questo ambito. La modalità di scrittura è stata concepita in maniera organica, per permettere al lettore di saltare di capitolo in capitolo a seconda delle proprie esigenze di comprensione, così la lettura può essere affrontata anche in maniera "iper testuale" secondo "link" concettuali che meglio si adattano alla spontanea attività mentale di acquisizione del bagaglio culturale. Si utilizzano, in questo testo, una serie di categorie simili e comuni alle discipline psicologiche e psicoanalitiche, ma con un senso profondamente diverso e un'interpretazione del tutto nuova. Per molti, questo libro sarà ricco di imprecisioni, per altri sarà una fonte di stimoli e di riflessioni sulla complessità dei comportamenti umani.

I contenuti esposti provengono da tanti anni di studi e osservazione, applicazioni e sviluppi, attraverso un approccio "etologico" dei comportamenti, in un messaggio poco ortodosso ma molto legato alla articolata realtà della percezione umana. Questa fusione tra i diversi pensieri ha generato la raffigurazione di un modello che integra quindi differenti visioni e prospettive della mente umana e dei suoi effetti. Una visione grandangolare che muove dal presupposto che **quando si focalizza un problema si sta andando nella direzione opposta rispetto alla sua risoluzione**. Questa frase forte e provocatoria è stata una profonda presa di coscienza, ed è ciò che ha spinto gli autori a scrivere questo testo.

Quando si pensa alle difficoltà umane, si tende a scomporre in problemi, e a ogni problema corrisponde una soluzione. Trasformando il problema in metafora di incidente stradale, si può parafrasare di cercare la soluzione al problema di un tamponamento a catena tra automobili. *Per quante soluzioni o cause si possano identificare, l'incidente e le sue conseguenze sono già avvenute*. In questo esempio dell'incidente automobilistico, secondo l'approccio tradizionale (problema-soluzione), viene a dominare l'intento di identificare e agire qualche comportamento/aggiustamento (soluzione) che diventerà funzionale sempre alla prossima occasione, ma, regolarmente, questa prossima occasione o non ci sarà oppure sarà diversa dalla precedente.

Parafrasando la Legge di Murphy, l'esperienza è quella cosa che si ottiene immediatamente l'attimo dopo in cui sarebbe servita.

Ne risulta che l'adeguamento normativo e di intenzioni (ossia un adattamento spontaneo delle regole e linguaggi sociali introyettati = norme) sarà quasi sempre inefficace.

In questo libro si dà una risposta a questo sistema di cui non si riesce a capire quale sia la matrice che genera anche i cosiddetti "problemi". In questo libro, il risultato e la sua illustrazione sono uno schema preciso che trascende l'individualità delle esperienze e offre la "cassetta degli attrezzi" per interpretare, comprendere e soprattutto identificare che cosa genera le difficoltà. Infatti, si arriva a comprendere che l'identificazione di tipo cognitivo e razionale non dà soluzioni, ma sovrastruttura complessità su difficoltà, portando l'individuo verso la paralisi. In questo testo, si arriverà a comprendere che la consapevolezza non riguarda l'identità delle proprie difficoltà, ma la capacità personale e intima di cogliere, sul nascere (quindi preventivamente), quel motore che determinerà i propri comportamenti e quindi, ragionevolmente, anche le relative difficoltà. Tutto questo, perciò, in una "tecnologia" rivolta a indicare all'individuo *dove guardare* per comprendere e vivere in un dinamismo che sia evolutivo; in questo modo, si punta a **potenziare le capacità come alternativa allo strutturare regolamenti** che formano costrizioni, limiti e censure, nell'intento "positivo" di evitare le difficoltà, ma in realtà trasformando la vita in un supplizio di regole. Per quante indagini si siano approfondite attorno a un problema, il problema resta, si esalta nel suo pathos e, in definitiva, il tamponamento a catena della metafora continuerà a risultare inevitabile.

In questo libro non si vuole quindi porre l'attenzione sulla complessità dei problemi e sulla loro eventuale cura, bensì si vuole fornire una fotografia dei dinamismi emotivi dell'individuo, senza connotarli con un'accezione valoriale, ossia non definendoli negativi o positivi. Non si vogliono, infatti, utilizzare le categorie morali di "giusto" e "sbagliato", in quanto si ritiene che proprio queste creino i presupposti per la presunzione dell'esistenza di problemi e difficoltà. Con questo si vuole screditare l'approccio di tipo razionale, ed evidenziare che, poiché sono le emozioni che determinano i comportamenti, non sa-

rà di certo con ricostruzioni basate su strutture normative e cognitive che si potrà comprendere la realtà.

Le emozioni, come si spiegherà in questo testo, sono il motore delle risposte con cui ogni individuo interagisce con l'esterno; tuttavia, proprio perché nei secoli l'essere umano ha sovrastrutturato una serie di regole, rappresentazioni simboliche e linguaggi, tali emozioni vengono filtrate attraverso queste interfacce, producendo una lettura della realtà e dei suoi feedback soggettiva, riduttiva e molto spesso "deviata" rispetto a ciò che sta accadendo realmente.

Riprendendo la domanda filosofica, ci si può chiedere: che cosa è reale? La risposta è che, in realtà, nulla è reale; ossia si vuole sostenere che ciò che percepisce l'individuo dell'esterno (si tratti di oggetti, di situazioni o di persone) altro non è che il risultato di una serie di stati "proiettivi" che l'individuo stesso genera per interpretare la realtà che lo circonda *in base e a partire* dalle sue esperienze, dalla sua memoria, dalla possibilità di espressione delle proprie emozioni e dalla quantità e qualità dei filtri-interfaccia che a queste ultime sono sovrapposte. Non sarà quindi difficile capire come anche i problemi e le difficoltà stesse siano, in realtà, delle proiezioni che l'individuo attua in un dinamismo complesso che si è chiamato "modello emotivo relazionale", che comprende la mente (con le sue attività), la metacomunicazione (comportamenti agiti e feedback) e la realtà interpretata (che è, appunto, l'effetto delle proiezioni). Questo modello si autoalimenta/sviluppa/elabora in una stimolazione continua basata, appunto, sulle proiezioni: l'individuo agisce proiettando inconsapevolmente il proprio modello, riceverà dei feedback che verranno a loro volta interpretati secondo il medesimo modello e le proiezioni di tali risposte attiveranno nuovamente il motore delle emozioni, che andrà a generare altri comportamenti compatibili col proprio modello emozionale. Questo assetto, che sembra essere molto teorico e forse semplicistico, è particolarmente funzionale nella comprensione delle azioni e dei comportamenti umani, come è facilmente riscontrabile da ciascuno nel quotidiano.

Non ci si vuole proporre come alternativa alle scienze della mente o alle indagini di stampo psicologico, ma è anche vero che non ci si può più basare su un impianto teorico di stampo "problema-soluzione". Oggi sappiamo che seguire pedissequamente